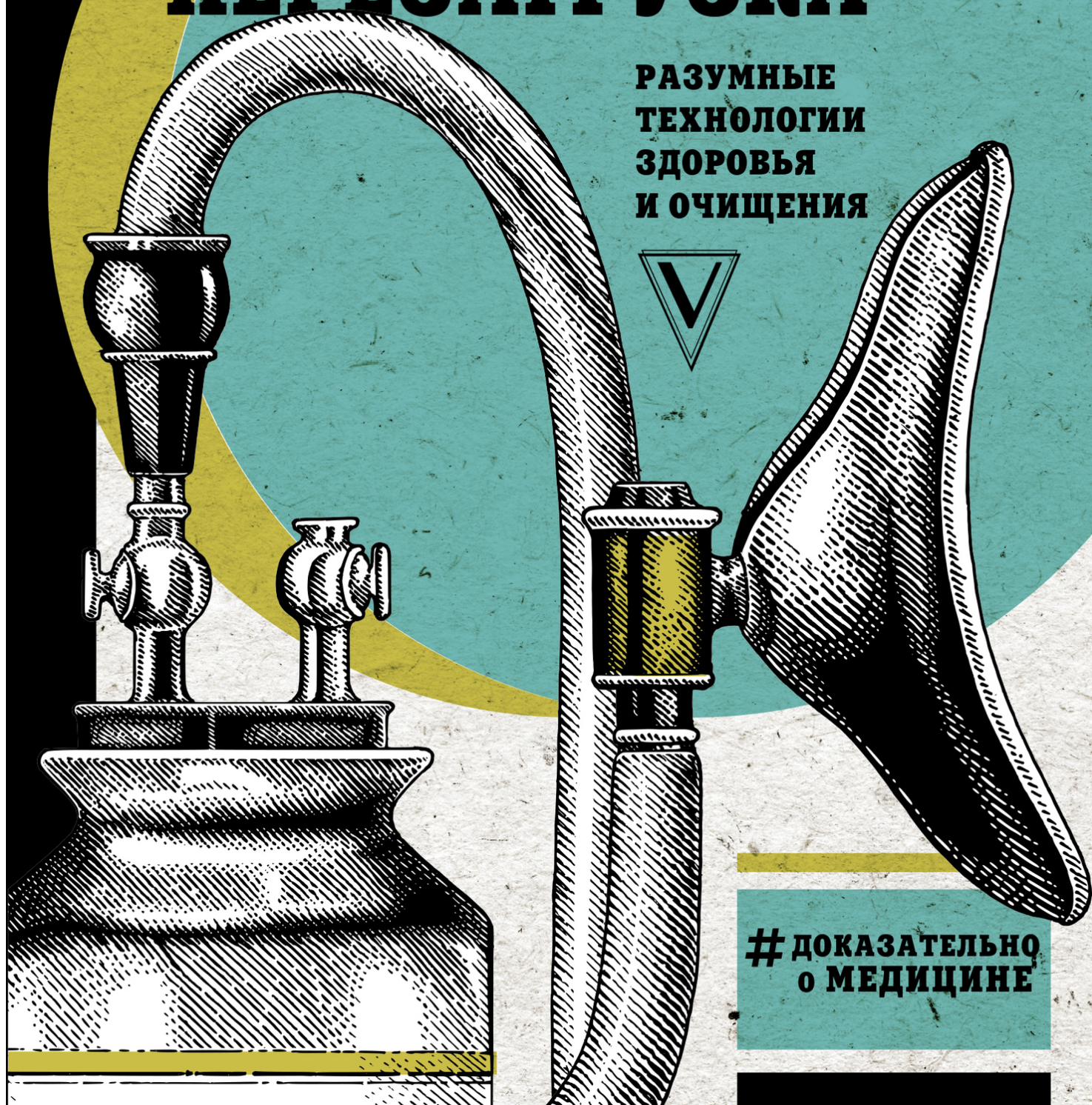


**Константин
Заболотный**

ОРГАНИЗМ: ПЕРЕЗАГРУЗКА

**РАЗУМНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ
И ОЧИЩЕНИЯ**



**# ДОКАЗАТЕЛЬНО
О МЕДИЦИНЕ**

Доказательно о медицине

Константин Заболотный

**Организм: перезагрузка. Разумные
технологии здоровья и очищения**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 612.3
ББК 28.707.3

Заболотный К.

Организм: перезагрузка. Разумные технологии здоровья
и очищения / К. Заболотный — «Издательство АСТ»,
2019 — (Доказательно о медицине)

ISBN 978-5-17-115560-5

Современный человек должен быть современен во всем, в том числе и по отношению к собственному здоровью. Мы далеко шагнули в технологическом развитии и давно пора сделать такой же рывок в области восстановления здоровья и осознания своих биологических активов. В этой книге мы поговорим о прогрессивных и инновационных задачах, которые решаются технологиями здоровья отлично от принципов классической медицины. Мы порассуждаем об особенностях человеческого мозга, об аутоиммунных и онкологических заболеваниях, о том, как в борьбе с ними помогают верное целеполагание и функциональное питание, развеем некоторые мифы о бесплодии и «мужской состоятельности» и подробно разберемся в том, что такое БАДы, каковы их области применения и для чего они вообще существуют. Даже рассмотрим объективные методы аппаратного мониторинга здоровья, которые способны рассказать о вашем организме все (и немного больше!).

УДК 612.3
ББК 28.707.3

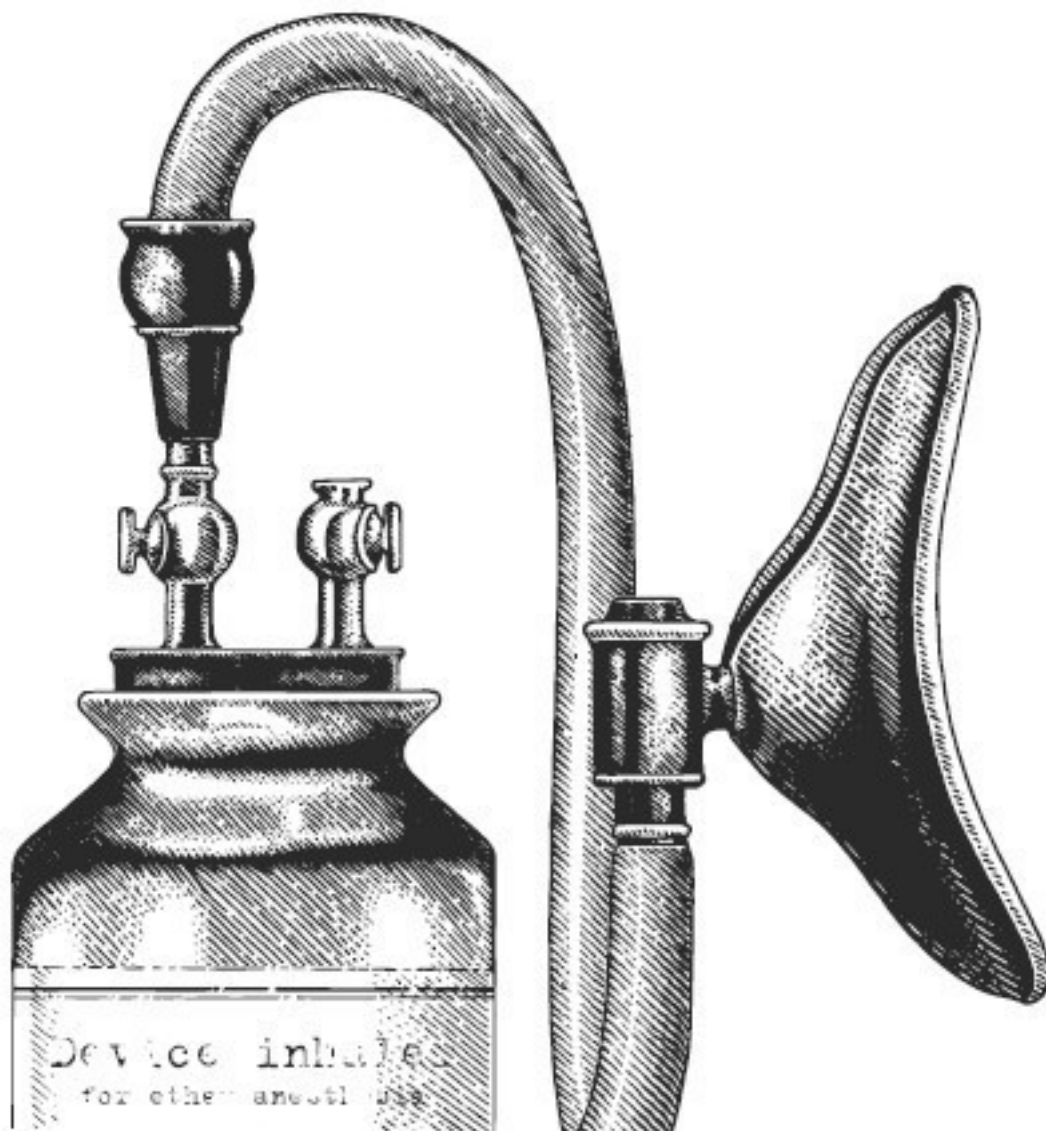
ISBN 978-5-17-115560-5

© Заболотный К., 2019

© Издательство АСТ, 2019

Содержание

От автора	6
Глава 1	8
Глава 2	17
Глава 3	20
Глава 4	27
Глава 5	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31



Константин Заболотный

Организм: перезагрузка.

Методики разумной работы тела

От автора

Уважаемый читатель!

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

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

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

Несомненно, медицина по-прежнему будет существовать как практика экстренной помощи, спасения жизни в критических состояниях и паллиативной помощи в неизлечимых случаях. Будут развиваться методы удаления и пересадки органов, замещения протезами утраченных органов и аппаратно-кибернетические практики с применением чуждых организму человека химических и фармакологических средств. Врачебная специализация станет уже, во врачебной практике целостность гомеостатического организма все активнее будет разделяться на изучение функционирования отдельных органов и систем, корректировка которых в отрыве от общей системной регуляции будет чревата все более тяжелыми токсическими и побочными эффектами. Уже сейчас 15–20 % болезней человечества вызваны действиями лекарств, вакцин и осложнений от лучевых, наркозных и хирургических методов лечения. Группа ятрогенных заболеваний растет и прогрессивно расширяется.

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

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

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

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

Глава 1

Головной мозг и его функции у высших млекопитающих

Что же на самом деле мешает нам быть здоровыми?

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

Нервная система сформировалась в эволюции биологических систем как орган быстрого управления реакциями на внешний раздражитель. Никакая другая система дать столь быструю реакцию не может; гормональная и иммунная системы медленные, их самые быстрые реакции – минуты и часы, зачастую это недопустимо долго для выживания и приспособления! В нервной системе есть очень сложный иерархический алгоритм команд и ответных реакций, но принцип ее работы построен на БОС-управленческой системе с механизмом обратной биологической связи, достигающей индивидуальных целей!

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

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

А другой просто хочет пить пиво, жить сыто и в достатке, не напрягаться особо и даже думать только за игрой в лото долгими зимними вечерами. Третий жаждет размножаться, безудержно и со всеми, побольше разбросать своего наследственного материала, чтобы потом все сказали: «О! Это все потомки Ивана Ивановича, и то только признанные им самим...» А сейчас генетики доказали, что все мы потомки одного мужчины, жившего в Северной Африке около 150 тысяч лет назад. О как! А что, других не было? Все померли, а этот остался. Самочек было больше, вот от него пошли побег. Биологический смысл в том, что у этого мужского организма была цель – дать потомство после планетарной катастрофы, уничтожившей вест род человеческий, и его целью стало размножение и сохранение племени...

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

Цель всегда индивидуальна, ее достижение – это и есть главный смысл жизни, какой бы нелепой эта цель ни была. Допустим, я родился в XVII веке в семье простолюдинов на Корсике, где нет хорошего образования и люди просты и небогаты, но точно знаю, что я – буду-

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

В иерархии целей тоже есть своя логика, которая продиктована агрессивностью окружающей среды. Например, биологический смысл – поесть. Прежде чем стать императором Франции, надо сначала научиться пузо набивать. Я, конечно, стану императором, но сегодня я обеспечу себе завтрак, обед и ужин, сделаю эту цель автоматически достижимой (не требующей умственных затрат и физических усилий) и потом поставлю следующую – также промежуточную по отношению к основной, доминантной. Поэтому движение к цели поэтапно и иерархично. Но цель-то есть. И вот для коррекции общего движения механизма к цели (потому что печень не знает, куда мы идем, и кишка не знает, для чего она всасывает все эти аминокислоты, а потом они распределяются) и существует некий капитан, который стоит на мостике. Кто-то двигатели обслуживает, кто-то палубу драит, кто-то пищу готовит. Но только капитан знает, куда плывет корабль. И как называется тот орган, что обеспечивает корректировку целей? Правильно. Головной мозг. Он не у всех хорошо функционирует, друзья мои, мы помним, что на его состояние негативно влияют гипоксия, токсикоз, алкоголь, иногда он просто не формируется внутриутробно. Чем больше мозг, чем он здоровее – тем цели мощнее, тем сложнее жить.

В.И. Ленин, например, человек с эталонным анатомическим строением мозга, с которым сравнивают строение мозга любого человека без малого целый век! Цели его все мы помним, и они явно были нестандартны по замыслу и мастерски и гениально воплощены! Вся его жизнь – пример достижения уникальной, редчайшей по мотивации и исполнению цели, навсегда изменившей историю и социальную эволюцию нашего вида. И это пример достижения цели в коллективном массовом исполнении, когда мозг одной личности способен формировать цели и мотивации миллионов разных мозгов, невзирая на половое, религиозное, финансовое и социальное положение. Поэтому этот орган обеспечивает не что иное, как выстраивание алгоритма достижения индивидуальной цели. Остальные органы и системы – иммунная, эндокринная, пищеварительная, выделительная, репродуктивная или система размножения – обеспечивают функционирование. Но руководятся они головным мозгом, все подчинены ему в той или иной степени – иммунная система на 5 %, эндокринная на 15 %, репродуктивная на 50 %, пищеварительная на 80 %, но все подчинены. И как только мозг дает команду, все они устремляются ее исполнять. Кроме иммунной системы. Она лишь косвенно подчиняется мозгу и находится вне прямого управления им (но об этом позднее).

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

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

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

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

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

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

Разные отделы мозга отвечают за разные функции организма.

Древний (рептильный) мозг есть у всех – животных, млекопитающих, приматов. Он получает информацию от внутренних органов. Это дыхательный, сосудодвигательный и пищевой центры, которые записывают информацию о рецепторах. Древний мозг нам помогает получить информацию об организме и отвечает за выживание в окружающей среде. Он макси-

мально активен, когда человек внезапно попадает в угрожающую жизни ситуацию и вынужденно включает защитные автоматизмы. Именно автоматизмы – мы не «думаем» в привычном нам смысле. Мастера боевых искусств отрабатывают технику боя до автоматизма годами упорных тренировок, чтобы в реальном бою мозг работал на уровне рефлексов. Если навык не отработан до уровня древнего мозга – мы нежизнеспособны! Часто на древний мозг ссылаются в своей практике адвокаты: «Мой клиент был в состоянии аффекта и не понимал, что делает». Классическая отсылка к работе ствола мозга и «отключению» всех высших нервных функций (так называемый аффект), когда после преодоления угрозы человек «приходит в себя», – очень точное описание обратного включения более молодых по иерархии нервных структур, берущих контроль над животным мозгом. Человек начинает осознавать и «непонимать», как он мог подобное совершить! Все истории с перепрыгиванием через пропасть убегающим от опасности человеком, матери, поднимающей автомобиль, чтобы спасти своего ребенка, воина-берсерка, сражающегося с отрубленной конечностью и не чувствующего при этом боли, – все это истории про ствол мозга, не нуждающегося в своей эволюционно молодой и абсолютно бесполезной части. Впоследствии люди не могут повторить того, что сделали под руководством этого абсолютного, животного мозга.

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

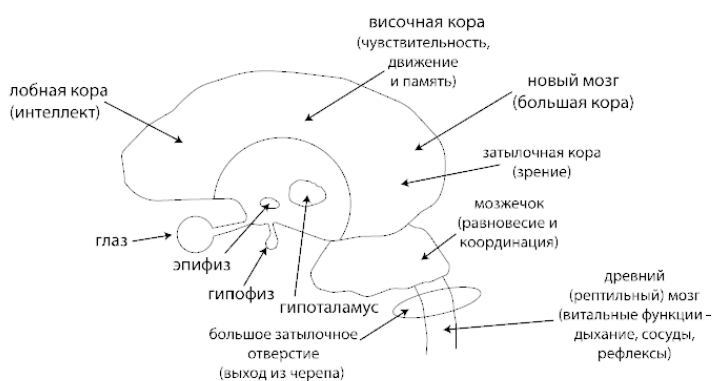


Рис 1. Принципиальная схема строения мозга

А новый мозг, или новая кора, – это тот отдел, который помогает нам организовывать цели. То есть существуют (в эволюционном смысле) старая и новая составляющие головного мозга. Как Нью-Йорк, например. Где-то в Англии есть старый Йорк, который никто не знает и которому пара тысяч лет; из него переехали бандиты в открытую Колумбом «Индию» от правосудия, поубивали там местных аборигенов-индейцев, купили у выживших за бесценок остров Манхэттен, размножились за 100 лет – и основали Новый Йорк. Теперь Нью-Йорк – самый крупный мегаполис мира. Новое должно всегда быть лучше старого. Новый мозг – это сознание, речь, письменность, математика и философия, ассоциативная и высшая нервная деятельность, музыка и поэзия и прочие эволюционирующие навыки, «новая» кора. У человека, единственного из животных, новый мозг размерами и массой превышает древний рептильный мозг. У всех животных масса древнего и промежуточного мозга совокупно выше нового, а у нас – наоборот. Это вселяет надежду на дальнейшее «очеловечивание» человека в ходе эволюции вида (Наталья Бехтерева). Хотя, среди крупных ученых есть и те, кто скептически воспринимает это утверждение (Сергей Савельев, к примеру).

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

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

По времени существования доминанты можно разделить на две группы: неустойчивые и устойчивые. Хочется кушать – поел, и всё, мозг забыл об этом. А если пишешь картину, то вовсе забываешь и про еду, и про сон, настолько сильна доминанта. А если не плотно поел и не утолил голод? Тогда доминанта сохранится и даже переместится в субдоминантный очаг.

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

Приводим классический эксперимент по доминантному очагу в головном мозге. Привязанная и неподвижная собачка. При уколе ее лапы острым предметом рефлексивно отдергивает лапу и защищается от укола. Этот классический опыт все помнят со школьных времен на уроках биологии, и все животные, имеющие спинной мозг демонстрируют такое же рефлексивное поведение. Однако если служитель лаборатории перед студенческим занятием по рефлексам не выгулял собачку в сквере и она привязывается к лабораторному столу с полными мочевым пузырем и прямой кишкой, то во время укола лапки перед студентами бедное животное не отдергивает ее, а опорожняет кишку и мочевой пузырь, пачкая халаты будущим докторам. Не зная факта, что собачка не была выгуляна перед экспериментом, можно сделать вывод о том, что это исключение из правил, однако, понимая, что животное еле терпит и напрягает последние силы, чтобы не оконфузиться вне подходящей обстановки, мы начинаем понимать принцип доминанты. Любой резкий раздражитель в этот момент вызовет не типичную реакцию защиты или убегания, а разрядит мозговую доминанту, стоящую в данный момент на первом месте. Любой из нас помнит примеры из детства, когда кто-то хотел в туалет, а его в это время щекотали, или толкали, или смешили.

В случае желания жениться, создать семью присутствует понимание взаимозависимости и ответственности, и тогда доминантный очаг будет состоять из нескольких центров и ядер с постоянной взаимной связью во всех уровнях и иерархиях – от рептильного мозга до высших нервных центров. И со временем – и положительной БОС. Эта многоцентровая доминанта будет только усиливаться и расширяться и даже со смертью партнера не прекратит своего

существования! А поиск и возвращение любви как формы абстрактного понятия будет активировать во всей иерархии мозга ассоциативные связи между центрами нового мозга и отключит и рептильный мозг, и почти весь промежуточный мозг как мешающие своей «животной» функцией чистому познающему разуму!

Для мозга неважно, какая доминанта: реально она существует или галлюцинаторная. «Все время вижу черную рожу с рогами в правом верхнем углу потолка». Эта доминанта галлюцинаторная, по мнению всех окружающих, но, если я ее все время вижу, она мне что-то подсказывает, подмигивает и шепчет, я буду воспринимать ее как реальность.

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

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

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

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

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

Вот конкретные примеры. Женский мозг устроен так же, как и мужской, никаких отличий. Немного влияют гормоны, немного – цикличность созревания яйцеклетки, но, по большому счету, все так же. Есть какие-то субдоминантные цели – учеба, работа, тусовки, – но где-то, обычно годам к тридцати, возникает четкая, т. н. родительская, доминанта – хочу ребенка, хочу быть матерью. Если организм здоров, то все субдоминантные очаги гасятся. И мозг

начинает двигаться к цели. Неумолимо и безжалостно. И под эту доминанту выстраивается жизнь – меняются поведение, интересы, круг общения. Весь мир начинает вращаться вокруг этой устойчивой доминанты, в том числе и саморегулирующиеся организмы с биологической обратной связью (БОС), не достигающие индивидуальных целей, потому что они включены в цель данного доминантного очага. Если я – император Франции, то моя доминанта может организовать любое количество людей и материальных ресурсов для достижения цели. Вопрос только в одном – в устойчивости и силе моей доминанты. Так работает мозг. Все остальное, друзья мои, это всего лишь вопросы постановки целей и организации устойчивого доминантного очага.

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

Когда стали изучать эти процессы, поняли одно – люди боятся ставить перед собой цели. «А зачем мне становиться императором? Мне и сантехником хорошо живется. Сейчас прочищу пару унитазов, и на кусок хлеба хватит». Но ведь главной характеристикой человеческой личности является его цель. Хочется за таким идти? Нет. А за тем, у кого доминантный очаг сильнее? Мощнее? И тут возникает вопрос: как мы выстраиваем свои мозговые процессы? Для того чтобы их выстраивать правильно, не следует игнорировать «голос» древнего мозга. Этот орган следует правильно взрастить. Потому что, к сожалению, люди с неправильно «выращенным» мозгом никакие цели поставить не могут. Более того, чем грандиозней и масштабней будет цель, тем сильнее может быть конфликт между личностью и физическим телом. И побеждает, как мы знаем, тело.

Все, что мешает достижению целей, должно быть убрано. Закон устойчивой доминанты гласит: все, что мешает достижению цели, – не существует. Мешает вегетарианство – убирайте его из своей жизни. Не начнете принимать в пищу мясо и яйца – ваше тело устанет и уложит вас в койку вместо достижения цели! Поэтому любая помеха на пути к цели должна быть преодолена или проигнорирована. «В моем мире всего, что мешает мне достигать цели, – не существует, понятно? А все, что помогает, привлекается и притягивается. Кто рядом со мной? Те, кто помогает достичь цели. Если человек перестанет мне помогать, я скажу ему: «До свидания». Будем жить в параллельных мирах и не соприкасаться. Когда ты мне поможешь, я тебя призову. В Космос люди полетят только тогда, когда Сергей Павлович Королев скажет: «Все делают то, что я сказал. И мы полетим в Космос». Вот так, друзья мои, все очень просто. Поэтому все наши биологические ресурсы, вся информация нужны только для одного – для скорейшего и быстрее формирования доминанты и достижения индивидуальных целей. Чем выше цель, тем больше ресурсов. Вся Вселенная и все тонкие миры начинают участвовать в процессе: сначала проверяются решимость и мотивация, потом преодолеваются первые трудности, а после их преодоления и концентрации на алгоритме достижения начинается удивительное – все начинает приближать вас к вашей цели, иногда совершенно непонятным образом. Главное – доверять своему мозгу, допускающему парадоксы, спонтанные и порой необъяснимые действия, которые ключевым образом повлияют на свершение задуманного. Итак, повторим нашу мантру – «Чем масштабнее и необычнее цель, тем сильнее должен быть доминантный очаг».

Теперь введем понятие «функциональность». Наука анатомия не предполагает знания о том, каким образом работает тот или иной орган. Она изучает внешний вид, структуру и материальные основы строения (клетки, соединительная ткань и т. д.). Это изучает другая наука – физиология. Функционирование анатомической структуры – самое сложное в изуче-

нии живых объектов. Функцию можно изучать, только пока объект жив. Поэтому живые объекты больше интересны физиологам, а мертвые – анатомам. Исторически анатомия и физиология развивались абсолютно разными путями. Например, великий исследователь живого Леонардо да Винчи, используя функциональность живого в своих механизмах и изобретениях, не мог понять, какие структуры человеческого тела отвечают за те или иные функции, поскольку вскрытие трупов было категорически запрещено католической церковью. А сегодняшний расцвет анатомических методов исследования (вскрытие трупов, компьютерная и магнитно-резонансная томографии, электронная микроскопия) не позволяют соотнести анатомические структуры с функционированием целого физического объекта. Врач до сих пор воспринимает тело человека механистически и за отдельными органами и системами не видит живого целого!!

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

Головной мозг человека самый вариативный из всех органов человеческого тела. Если все остальные органы у людей различаются менее чем на 1 %, то головной мозг у дикого аборигена Австралии и профессора Йельского университета будет отличаться более чем на 60 %. Те доли мозга, которые нужны аборигену для выживания в дикой природе, у профессора будут в зачаточном состоянии, а зоны, которые у профессора будут занимать большую половину мозга, у аборигена будут представлены несколькими сотнями клеток.

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

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

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

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

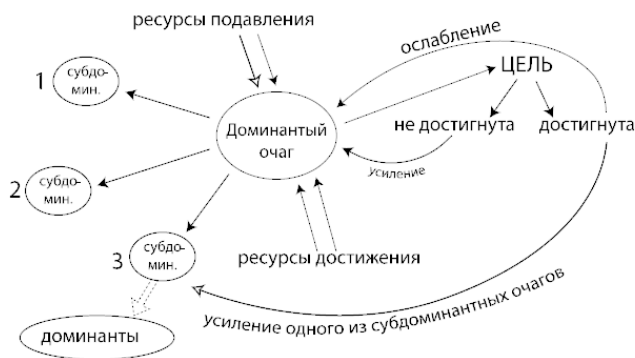


Рис. 2. Принцип работы доминантного очага

Человек пишет картину, должен закончить к концу недели. Что-то не получается. Доминанта – должен успеть. Соответственно, ресурсная часть перестраивается таким образом, что человек может не спать, не пить и не есть. Работать, работать, работать... Сдал картину вовремя, передал заказчику, получил мешок с пиастрами и упал. Все. Месяц лежит, восстанавливает тело и душу. Картина сдана, шедевр написан, клиент доволен... Моцарт, написав свой «Реквием» по заказу неизвестного масона, уже до своей смерти ничего великого и не создал... То есть очаг устойчивой доминанты ушел, и через активацию субдоминантных очагов, подавленных до времени реализации доминанты, сформировалась уже другая доминанта, но уже в древней коре или промежуточном мозге – переключение через отдых и «запой». И так бесконечно, пока силы не покинут нас окончательно...

Глава 2

Принцип функционального питания

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

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

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

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

Он начал себя «вращивать» как чемпиона еще ребенком, ведь плаванием начинают заниматься в раннем возрасте. И одним из первых применил принцип современного функционального питания для достижения личной цели в спорте. А в каком положении человек плавает? В горизонтальном. Поэтому, чем больше времени он проводит в горизонтальном состоянии, тем лучше в этом положении функционируют его системы. В вертикальном положении все работает по-другому – и сердце, и кишечник, и все остальные органы и системы. И личный диетолог Фелпса (а у него первого из спортсменов появился личный диетолог; причем не

тот, который его кормил котлетами, а который расписывал питание под график тренировок и соревнований) перестроил его питание полностью.

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

Что такое гипоксия? Это если человек дышит через раз и неправильно обеспечивает свои мышцы кислородом. Жиры – это фактор, улучшающий диету. А углеводы – только перед заплывом. То есть ни к чему набивать полный живот белком с жиром, нужны минимальное количество объема и минимальная энергоотдача. И только перед стартом. За 45, 30 минут. И поплыл себе с пустым желудком, но очень энергичный! А как выплыл, снова лег. Вот так за долгие годы Фелпс и превратился в «летающую рыбу». Тело у него – плоское. Руки и ноги – широкие и мягкие. И тип кровотока интересный – это когда при резком вставании начинается головокружение. Кровоток перераспределяется. Но зато в горизонтальном положении он так молотит руками и ногами, что все другие спортсмены отстают как минимум на полкорпуса. Что и обеспечивается его правильным функциональным питанием и режимом тренировок. Но тренировка при этом – не главное. Главное – питание. Сначала питание, потом тренировки. И многие годы «выкармливания» тела, выстраивания его под тип нагрузки на разных дистанциях, и как результат создание практически индивидуальной плавательной системы. А на воздухе он может даже спотыкаться иногда, голова-то кружится. Ведь он должен плавать, а мы с вами – ходить. В этом вся разница. Со временем, после опубликования данных этой методики, многие спортивные технологии стали переходить на так называемую «приоритетную технологию функционального питания спортсменов». Ведь занятия спортом подразумевают достижение определенной цели в строго определенное время. Все задачи и цели у спортсменов расписаны на 20 лет вперед, они точно знают в каком городе, в какое время будет заплыв, забег, заезд или соревнование. Если начнем правильно кормить спортсмена за 6–8–12 лет до Олимпиады (в зависимости от вида спорта), то функциональным питанием и грамотными тренировками отработаем нужные функции тела, тогда спортсмен к соревнованиям подойдет на пике своих возможностей и равных ему не будет. А вот для всех остальных людей подобная диета – ужас, кошмар и залог тяжелейших заболеваний обмена веществ. Команда консультантов и тренеров Фелпса никому никогда не разгласит секреты его личной диеты. Простое бездумное копирование необученными последователями приведет к проблемам с их здоровьем и претензиям: «Почему мне стало плохо, хотя я делал, как вы?» И никто – ни прокурор, ни адвокат, ни тем более просто обыватель – не задаст вопрос: «А ставили ли вы перед собой те же цели, что и господин Фелпс?»

Поэтому предпочтительнее использовать методики целеориентированного питания, а не лекарственные средства, допинги, капельницы, гормоны и пр. Функциональным питанием можно решить любые вопросы любого спортсмена с учетом его возрастных, половых, национальных и прочих характеристик. А фармакологией – одну-две. А потом страдать наруше-

нием метаболизма. Спорт наиболее драматичный для тела вид деятельности, и успехи в нем быстро развивают технологии питания. К примеру, китайцы берут ребенка с определенными параметрами и тренируют его на конкретное соревнование и ориентируют только на победу. За несколько лет функционального питания и тренировок выводят его на пик возможностей. Одерживают победу, и – прощай спорт! Можно жить нормальной жизнью, подумать о потомстве, а не калечиться в спорте высоких достижений. Долго держать такую высокую планку не получится, и тело быстро «сломается». Вспомните наших великих спортсменов – многие рано ушли из жизни от полученных некогда травм и необратимых заболеваний, приобретенных за спортивную карьеру.

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

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

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

Будущее человечества не в развитии технических приспособлений, синтетической и гормональной медицины или пластической хирургии, а в правильном, целеориентированном выкармливании растущего организма с учетом его личностных, психологических, физиологических и конституциональных особенностей и с применением всего арсенала современных и традиционных натуропатических методов. В изучении влияния природных, социальных, и экологических факторов на дальнейшую эволюцию человека как биологического вида. Технология здоровья ставит перед собой задачу, впервые поставленную еще древними греками – здоровый Дух (Сознание) может наилучшим образом проявляться и гармонично созидать только в здоровом, сытом теле, бездефицитном по любым компонентам пищи и гибко управляемом принципами здорового питания!

Глава 3

История диетологии

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

Самая первая и в то же время самая древняя теория называется «калоражная». Калория – это очень маленькая единица. Сейчас пользуются понятием килокалория (Ккал, 1000 калорий) – это количество энергии, которое требуется для нагревания 1 литра воды на 1 градус Цельсия при нормальных условиях. Нормальные условия – это температура 20 градусов Цельсия при давлении 760 мм ртутного столба. То есть на уровне моря. Калория – это условная единица пищевой энергии. Ее единственная функция – обеспечить организм энергией. В калоражной теории все иные пищевые функции игнорируются. Ее смысл – рассчитать количество энергии, которую мы получим с пищей. Все! Не важно, сколько это будет белков или жиров, какие углеводы – легкие или тяжелые. Важна некая условная единица энергии. И набор продуктов, обеспечивающий ежедневное поступление этой энергии.

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

Мы должны понимать, что возникновение практически всех популярных теорий питания обусловлено экономической ситуацией. Развивалась эта теория вместе с экономикой. Толчком к появлению калоражной теории стал промышленный бум конца XIX – начала XX века, и нужна она была для энергетического пищевого обеспечения той самой промышленной рабочей революции: рабочие не смогут работать, если у них не будет достаточно энергии. Не дашь ему нормированный калораж, не сможет отстоять рабочую смену. Люди изучают теорию и думают, что это здорово. А мы с вами понимаем, что весь ее смысл – обеспечение экономического потенциала страны. И в этом калоражная теория идеальна. Поэтому каждый эквивалент пищевого продукта рассчитывается в килокалориях. 1 грамм белков = 5,4 Ккал, 1 грамм жиров = 9,4 Ккал, 1 грамм углеводов = 6,6 Ккал. И мы видим, что наиболее энергетическими являются жиры, далее – быстрые углеводы, и за ними – медленные. А дальше ставится очень простая задача с очень четкими прикладными целями – определить набор дешевых продуктов для обеспечения этой энергией. Для функционирования со средней степенью интенсивности в помещении в течение 8-часового рабочего дня мы должны обеспечить человеку 3500–4000 Ккал в сутки. Основной объем (для того, чтобы человеку просто не умереть) равен примерно 1500 Ккал. 2000–4000 Ккал – чтобы работать хорошо.

С течением времени интенсивное воздействие среды повысилось, и стало нужно выполнять уже полторы рабочие нормы. Что мы должны сделать? Увеличить калорийность пищи ровно настолько, чтобы обеспечить возросшие потребности. Технолог питания на производстве должен обеспечить столовую дополнительными калориями. Но самое интересное, что теория дает возможность просчитывать калорийность из любых имеющихся под рукой продуктов. Не за счет жира животного или сливочного масла, а за счет маргарина. В теории здорового питания мы 3500 Ккал можем набрать сбалансированно – белками, жирами, углеводами. А в калоражной теории об этом ни слова! Допустим, в питании отсутствуют белки (к примеру, мясо везли, но не довезли, разворовали на станции). Да, остались жиры и углеводы. Можем

мы с вами жирами и углеводами обеспечить ту же калорийность? Да легко. Пересчитываем коэффициенты, и получается, что вместо 200 грамм мяса следует съесть полкило макарон и 350 грамм маргарина или сала. Все в одну сковородку сгрузили, разогрели и тремя с половиной тысячами килокалорий обеспечили. Можете идти работать.

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

В 12-томном труде «История Второй мировой войны. 1939–1945 гг.» по всем параметрам исследованы события и итоги этого времени – фронтовые и тыловые достижения, промышленность, питание, транспорт, материнство, детство, охрана здоровья и так далее. Так вот: обеспечение питанием в СССР заняло последнее место! Даже калоражный принцип не спасал от грубого нарушения норм в режиме экстремальной авральной ситуации. Для достижения цели, заветной Победы, обеспечивалась потребность в общем количестве калорий и в тылу, и на фронте. Какое поколение могло вырасти при этом? Как будет работать его мозг? Что вообще будет происходить при этом с человеком? Сможет ли он иметь детей? Или у него будет пусто и в голове и в доме? Это никого не интересует. Важно, чтобы была выполнена рабочая норма, вовремя брошена граната, была выдана на-гора тысяча снарядов за смену.

А главное, что количество этих калоражных единиц не зависит от продуктов, поступающих на товарную станцию в сортировочный цех. Доехал вагон макарон, значит – 3 раза в день по 2 ведра макарон на брата. Есть квашеная капуста и тушенка? Закрываем норму ими. Раздобыли трофейные продукты или по ленд-лизу союзники доставили? Будет паек к празднику. Но все строго по норме, даже сервелат и конфеты! В стране обеспечен калораж? Значит, люди работают, страна жива, а партия заботится о рабочем человеке по последнему слову науки! Все счастливы. В послевоенное время были сделаны серьезные оргвыводы, и питание населения стало улучшаться. Все помнят рыбий жир в детском саду? Молоко в треугольных пакетиках в школе? Четверг – рыбный день по всей стране? А продуктовые пайки, обеспечивающие разнообразие продуктов для качественного питания. Эти пайки помнят все – и как их распределяли, и что в них клали. Без них народ был бы обречен на тотальный дефицит и витаминов, и нутриентов, и минералов. Но нас так просто не возьмешь – как источник витаминов у нас есть лес и речка, грибы и ягоды. И знаменитые 6 соток, выторгованные советской наукой у партии и правительства для витаминно-минерального «докорма» граждан. Корову на этом пятачке не вырастишь, а вот козу можно, и люди заводили коз и кур и выживали при крайне скудном для здоровья, но идеально способствующем свершению «строителями коммунизма» трудовых подвигов рационе. Все дешево и просто и по последнему слову науки – калорийность соблюдена безукоризненно! Так и жили всей страной до 1990 года. Сейчас, анализируя опыт становления нутрициологии с высоты опыта и статистики, становится ясно, что причины огромного количества болезней (в том числе и так называемой «болезни XX века» – ожирения) лежат в этой пресловутой калоражной теории.

Давайте разберемся. Как известно, жиры – наиболее инертный продукт, они медленно формируются и медленно расщепляются. Что нужно исключить из рациона, если человек страдает ожирением? Понятно, что самый энергоемкий продукт питания – жиры. Убрали жиры, убрали самую проблемную зону по энергообеспечению. И приобрели гипоксию и аутоиммунные болезни, а в перспективе – слабоумие, онкологию и бесплодие. На белки пока массивированной атаки нет – без них мы выйдем быстро и гарантированно. Предпринимаются отдельные «провокации» в отношении молочного белка, мяса, яиц и икры. Посмотрим, что будет дальше...

Наименьшее энергообеспечение дают углеводы. Поэтому все разгрузочные диеты – углеводные. И пресловутая «пирамида питания», кочующая по учебникам и научным моногра-

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

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

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

Статистика же неумолимо опровергает калоражную теорию, ее эффективность, пользу и вообще научную базу! Именно самые низкоэнергетичные продукты способствуют появлению избыточного веса. И происходит это за счет двух основных факторов. Первый – отечный синдром, ведь, как правило, ожирение – это отеки. И второй – состояние тотального пищевого дефицита белков и, в особенности, жиров. То есть человек голоден, потому что обеспечивает только энергетические потребности, не учитывая индивидуальные потребности питания тканей. Человек страдает голодом – он все время хочет есть, а что съесть, не знает из-за рецепторного незнания. Он вроде бы и ел, но голоден. А чтобы поддерживать его в состоянии голода, нужно вовремя откалибровать его рецепторы на углеводы. И все, и можно больше не париться – человек легко и быстро выполнит простенькую работу.

Посмотрим на американцев. Они все тупые (как любил говорить Михаил Задорнов), с ожирением и отеками. Но для чего их выкармливают? Для простой работы. Налить кофе, откатить тележку от универмага, в стиральной машине нажать кнопку, выполнить инструкцию. «Макдоналдс» и KFC – пища простых действий. Конвейерный принцип работы. Главное – правильно выкармливать. И серая людская масса уже не будет задавать вопросы «Почему?» и «Кто виноват?». Идеальное общество потребления. Общество потребления формируется калоражной теорией, в основе которой правильный учет ценности пищевых продуктов для создания достаточного энергообеспечения неквалифицированной рабочей силы. Поэтому сегодня столь высока потребность в квалифицированных кадрах. Высокооплачиваемых и питающихся в элитных «мишленовских» ресторанах, в которых все выстроено правильно... И устойчивое углеводное питание для 90 % населения. Плюс фармацевтическая и хирургическая медицина, не занимающиеся питанием вообще, плюс индустрия красоты с ботоксом и силиконом вместо белков и жиров в тканях... Накормили чем ни попадая, подлечили, чтоб не помер до пенсии, красоту внешнюю навели, чтобы процесс размножения не приостановился, еще и антидепрессанты и обезболивающие добавили.

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

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

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

2. Создание устойчивого пищевого стереотипа «человек голодный»: раз он все время голоден, значит, будет все время потреблять. Поэтому в основу общества потребления и заложена теория углеводного питания. Надо только обложить с детства места доступа к дешевой углеводной пище и лишить источников нормальных продуктов. В результате – фатальный сахарный диабет 2-го типа, пищевой диабет. Практически все американцы страдают сахарным диабетом – после 35 лет каждый четвертый, после 45 каждый второй, а с 50 лет – все. И главное (что очень хорошо!) – люди углеводного типа долго не живут. Средняя продолжительность жизни человека голодного – 60 лет. Вам известно, что пенсионный возраст начинается с 60 лет? Сколько живет человек? Ровно столько, сколько должен. Больницы, страховки, пенсии... Ну зачем все это? Калоражный опыт отточили уже до совершенства. Сбрасывая углеводные продукты на рынок, можем регулировать жизнь и здоровье популяции с точностью до двух-трех лет. Главный итог калоражной теории – углеводный тип питания. Это – неквалифицированная работа ровно до достижения пенсионного возраста.

Второй исторический аспект развития науки о питании – теория нормирования. Выработка неких средних рекомендованных норм. Для каждого продукта, процесса, витамина, микроэлемента и так далее. А что такое норма? Что, с вашей точки зрения, нормально, а что не нормально? Норма – наиболее часто встречающаяся величина в популяции. Если большинство идет под красным флагом, значит – меньшинство подчиняется большинству. Большинство диктует нам правила жизни. Помните демократический централизм и четыре его закона? Подзабыли... Плохо вас партия учила! Больше всего семей с одним ребенком? Значит, иметь одного ребенка – норма. Не двух, не трех, а одного. Если мужчины встречаются с женщинами и с ними размножаются – это норма. А если мужчины встречаются с мужчинами, а женщины с женщинами – это не норма. Но если большинство мужчин встречается с мужчинами, а большинство женщин с женщинами, то это становится нормой. Нас в этом усиленно убеждают в последние годы. Наши опытные в рыночных отношениях партнеры из Европы и Америки так живут уже почти 25 лет, и скоро гомосексуализм станет нормой (этому активно способствуют рыночные механизмы), а гетеросексуалы будут скромно жаться в уголке. Норма поменялась. Раньше каждая пятая пара была гомосексуальной, теперь – каждая третья. Всегда существуют допустимые отклонения, но 90 % – это норма. Поэтому теория нормирования крайне проста. Достаточно изучить какую-то популяционную группу. И принять ее правила как норму. Теория нормирования ничуть не лучше калоражной. Потому что, вводя понятия нормы, она стремится к этой норме как к основному регулирующему фактору.

Норма неоспорима и не обсуждается. И нам эту норму надлежит принять. Вводятся коридоры нормы, ее нижняя и верхняя границы. Все, что вне коридора – недостаточность или избыточность, – должны быть скорректированы до границ нормы. И рассчитали количество белков, жиров и углеводы по географическому принципу. Чуть севернее – тем больше должно быть жиров, чем южнее – углеводов, а белок можно всем одинаково. И попробуй эту норму не обеспечить. Возрастную норму мы тоже определили. Категории по физической нагрузке тоже: работники с умеренной физической нагрузкой и работники интенсивного физического труда. И все абсолютно занормировали! Даже количество половых актов в неделю. И количество часов отдыха... И эта новая теория начала свое шествие по городам и странам. Мужчины первыми встречаются с этой теорией. Когда уходят в армию. Все призывники – разные, росли в разных условиях, питались разным набором продуктов. Но всех согнали в один барак, помыли одним и тем же мылом, подстригли одной машинкой, выдали одни и те же сапоги и пилотки, и стали всех одинаково кормить... На казарменном типе – один состав пайка, на маневрах – другое нормирование питания. В наступлении – одна норма, в обороне – другая. Все обеспечение нормировано: банка тушенки на двоих, буханка на двоих, все расписано, количество патронов и гранат, ниток и иголок для починки обмундирования, мыла и портянок...

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

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

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

А при калоражном типе питания получили бы дефицит еще раньше, через два-три месяца. Теория нормирования со временем получила развитие, и, чтобы не случалось казусов и так называемых дефицитов, ее идеологи стали применять индивидуальные витаминно-минеральные добавки. Таким образом впервые в истории человечества получил развитие принцип обогащения питания. Поэтому сейчас нормирование без применения биологически активных добавок к пище не рассматривается как полноценное.

Третья историческая эпоха – технология обогащения питания.

Иногда мы попадаем в ситуацию, когда пищи не хватает. Любой биологический объект, любое живое существо может в определенный момент жизни находиться в ситуации, когда ему по каким-то причинам (не важно – объективным или субъективным) пищи не хватает. Важно, что мы биологически готовы к периоду вынужденного непредсказуемого недоедания. И в период, когда нам не хватает пищи, ничего страшного не происходит. При условии, что до этого мы долго питались хорошо. Мы можем пережить достаточно спокойно короткий период голода (2–3 недели) и более длительный (2–6 мес) период недоедания. За исключением, разу-

меется, подростков и детей в периоды ростовых скачков. Во всех нас заложен механизм адаптации и переживания голодных дней. Это у нас в генах. Организм всегда в режиме нормального питания старается создать какой-то запасец на черный день. Мы можем пережить на каждый год нормального питания 3–4 недели полного голодания. Недоедания – еще больше. При условии, что питание спустя этот промежуток времени снова восстанавливается до оптимального. Если период голодания удлиняется или в это время с нами начинают происходить какие-то неблагоприятные процессы (охлаждение, отсутствие сна, лишение воды), мы попадаем в состояние гипоксии или дефицита, которое ухудшает переносимость голода. И этот безопасный период укорачивается, порой вплоть до нескольких часов. Такая ситуация может уже вызвать патологические процессы вплоть до образования язвы или сосудистых патологий (обмороков, потерь сознания и пр.).

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

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

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

Стали давать в виде эксперимента группе людей гинкго двудольный. И эти люди выжили. При изучении свойств гинкго двудольного выяснилось, что это реликтовое растение содержит группу веществ, обладающих мощной способностью подавлять действие свободных радикалов – то есть молекул, имеющих определенный заряд. Молекулы свободных радикалов, двигаясь в организме, «отхватывают» определенные валентности от молекул в тех или иных органах и повреждают эти органы практически везде, начиная от мозга, заканчивая органами размноже-

ния. Было сформулировано понятие оксидантного стресса, или свободной радикальной атаки (свободнорадикальный стресс). Свободнорадикальный стресс – это то, что происходит с человеком во время лучевой болезни. Ионизирующие частицы вызывают ионизацию молекул, в организме возникает каскадная реакция собственных клеток, и они разрушают все и вся. Т. н. «гинкго группа» подавляла реакцию каскадного окисления молекул и оказывала устойчивый свободнорадикальный эффект. Гинкго двудольный стал первой по-настоящему серьезной биологически активной добавкой к пище. Пища не изменилась. Как ели рис, сырую рыбу, морские водоросли, так и продолжали их есть, но добавили всего один фактор, влияющий на все свободные радикалы. И после этого японцы начали изучать технологию обогатителей питания, которая стала развиваться двумя путями. Обогатители пищи разделили на две группы: химически синтезированные и биологически активные.

Глава 4

ГМО. Генномодифицированные органические продукты

Что же это такое – генномодифицированные органические продукты.?

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

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

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

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

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

Хорошо это или плохо? Давайте подумаем. Картошка принципиально изменилась? Биологическая эффективность чуть снизилась по сравнению с картошкой из Рязанской области,

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

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

Вы же знаете, что картошка в Евразии не росла, ее из Америки привезли. А помидоры? Нам что, их есть не следует? Только репу? А вы репу едите? Хорошо. Все репу едят? Нет. А помидоры едят все. Они из Северной Америки. Раз живете в Рязанской области – жуйте репу, брюкву, чего вы на помидоры с бананами замахнулись? Это чужие гены.

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

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

Это метафизика на уровне питания. Едим чужое – получаем свое. Давайте расщепим и забудем, чье это было тело, чьи яйца, где это выросло, забудем, кто это привез... Какая разница? Все пройдет по конвейеру, и вы получите из чужого свое и забудете об этом. Важно, чтобы конвейер работал идеально. Важно – перевариваете вы это в «свое» или нет. Я спокойно ем ГМО, скорпионом от этого не стал, рога у меня не выросли, и не потому, что у меня кальция не хватает, а потому что хорошо расщепляю «чужое» до «своего» и забочусь о своем конвейере.

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

Глава 5

Биологически активные добавки к пище

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

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

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

Какова, например, норма потребления того же витамина С, который, мы нормируем уже не по химическим параметрам, а по биологической потребности, которая у каждого человека разная. Три лимона, выросшие в трех разных условиях, будут содержать разное количество витамина С. Нормирование рассчитывается по синтетическому изомеру – аскорбиновой кислоте. Но нам нужна норма биологическая. Все нормы, которые разрабатывались в 50–70-х годах прошлого века, определялись по синтезированному химическому изомеру, и для совре-

менного здорового питания, индивидуализированного для конкретного человека, уже не подходят.

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

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.