

ОЛЬГА СОРОКИНА

КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ

ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР БИОЛОГА
С ВЕРУЮЩИМИ И НЕВЕРУЮЩИМИ

- 7 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ
- К КАКИМ ВРАЧАМ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ И КОГДА
- ИССЛЕДОВАНИЯ И АНАЛИЗЫ – КОГДА И КОМУ
- ОНИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНЫ
- КАК ПРИВЫЧКИ, ДОСТУПНЫЕ КАЖДОМУ, ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ

«Эта откровенная книга будет эмоционально близка читателю: информация без намека на шарлатанство или парапсихологию, но и без примитивности каноничных медицинских текстов. Тут не навешиваются никакие истины и одновременно много совершенно конкретных полезных советов. Ее автор – физиолог, ученый, которая десятилетиями переводила и редактировала множество книг о здоровье и медицине, популярно их переживая и переосмысливая. Читайте, и вы получите и пользу, и удовольствие!»

– АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ



Ольга Сорокина
Почему мы боеем. Откровенный разговор
биолога с верующими и неверующими

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17195311

Ольга Сорокина. Почему мы боеем: откровенный разговор биолога с верующими и неверующими:

Эксмо; Москва; 2016

ISBN 978-5-699-83601-7

Аннотация

Все мы хотим жить долго и не болеть, но наше тело рано или поздно требует ремонта и обновления. Считается, что изначально человек был создан без изъянов и болезней. Можно ли сейчас приблизиться к совершенству и как?

Эта неожиданная книга написана ученым, научным редактором доктора Мясникова и многих других выдающихся врачей. Через увлекательные сюжеты, узнаваемые истории и рисунки Ольга Сорокина передает бесценный опыт 1000 книг о здоровье, накопленный в процессе многолетней работы и личного общения с их авторами.

Многие врачи и биологи – глубоко верующие люди, а среди священников много медиков, и это не случайно. На страницах книги вы не раз встретитесь с парадоксальным пересечением божественных законов с законами нашей анатомии и вместе с автором сделаете чисто практические выводы для своего здоровья, независимо от того, верующий ли вы или атеист. Пусть знания авторитетных врачей пойдут на пользу вашему здоровью!

«Эта откровенная книга – без намека на шарлатанство или парапсихологию, но и без прямолинейности каноничных медицинских текстов – будет эмоционально близкой читателю. Тут не навязываются никакие истины и одновременно много совершенно конкретных полезных советов. Ее автор – физиолог, которая десятилетия переводила, редактировала и издавала множество книг о здоровье и медицине, попутно их переживая и переосмысливая. Читайте, и вы получите и пользу, и удовольствие!»

Доктор Мясников.

Содержание

Слово доктору Мясникову	6
Входной тест-проблематор	8
Предисловие	10
Глава 1	13
Глава 2	24
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Ольга Сорокина

Почему мы боеем: откровенный разговор биолога с верующими и неверующими

© Сорокина О., 2015

© Мясников А. Л., текст, 2015

© Тихонов М. В., фото, 2015

© Алейникова А. С., иллюстрации, 2015

© ООО «Издательство «Эксмо», 2016

* * *



Ольга Сорокина – кандидат биологических наук по специальности «Гематология и переливание крови»; 20 лет опыта научного перевода и редактирования; выпущено около 1000 медицинских книг тиражом более 5 млн экземпляров

Слово доктору Мясникову

Эта книга по-своему уникальна. О чем она? О нас: о нашем здоровье и профилактике болезней, образе жизни и о наших истоках... Вы спросите, что ее выделяет из множества других, ведь в книжных магазинах полки ломаются от книг на эту тему?

Уникальность в том, что Ольга Сорокина смотрит на различные аспекты нашего здоровья, скорее, даже нашего бытия, с совершенно иной точки зрения, отличающейся от той, что высказывали другие авторы. Эти другие – либо врачи (разных специальностей, разных уровней образования, но врачи!), либо энтузиасты альтернативных подходов к вопросам медицины (в массе своей непрофессиональные медики: хиропрактики, эзотерики, изобретатели диет, травники и прочее, и прочее). А тут – физиолог, имеющий за плечами многолетний опыт перевода, редактирования и издания множества книг о здоровье и медицине. При этом от природы она – тонкий наблюдатель и вообще очень и очень умный человек, способный попутно осознать и переосмыслить весь материал, проходивший через ее руки.

И вот у нас есть возможность познакомиться с ее взглядом на привычные, казалось бы, вещи. Без намека на шарлатанство или парапсихологию, но и без прямолинейности канонических медицинских текстов, которая часто приводит людей к мысли, обратной той, что первоначально предполагалось донести до читателя: «Какой смысл соблюдать все эти скучные рекомендации, это все равно невозможно, мы уж как-нибудь!». В книге дана интерпретация привычных представлений с иных, неожиданных позиций.

Приведу пример. Что, по вашему мнению, значит быть здоровым? «Как что? – ответят многие. – Все просто: ничего не болит, все функционирует, к врачам не ходим!» Ага... А если жена изменяет? Дети больны? Все так же будете считать себя здоровым и бодрым? А вот какое простое, но очень емкое определение дает автор: «Здоровье – это когда и у тебя, и у твоих близких не болят ни тело, ни душа»... Точнее не скажешь!

Есть еще одно обстоятельство, которое придает книге особенную тональность: интерпретация некоторых моментов физиологии и патогенеза болезней с точки зрения библейских текстов и православия. Нет-нет, не грубая агитка «Покайтесь и будет вам благо!», а попытка найти объяснения и обоснования некоторым аспектам как здоровья, так и болезней в тысячелетней мудрости, заключенной в Библии (и не важно, что люди кардинально различаются по взглядам на ее авторство!). Автор невольно заставляет поразмышлять о таких вещах, задуматься о которых раньше просто не приходило в голову.

Подчеркивается тесная связь между определенными моральными представлениями, отношением к вере и аспектами физического здоровья. Великий Павлов сказал: «Психическая деятельность есть результат физиологической деятельности определенной массы мозга». И мы хорошо знаем, что эта истина зеркальна: состояние нашей психики, воля, моральные устои оказывают мощное воздействие на физиологические процессы. А вера вообще способна творить чудеса, и каждый врач может привести подобные примеры. Лично я точно знаю: врач может и должен делать все возможное, чтобы вылечить пациента, но вот кому жить, а кому умирать, решает не он.

Своеобразный взгляд автора на совершенно разные, казалось бы, и не связанные между собой моменты – от необходимости частого мытья рук до правильного отношения к смерти – делает книгу очень доступной, эмоционально близкой читателю. Нам не навязывают никаких прописных истин, книга предлагает задуматься: почему иногда все идет не так, как хотелось бы, что мы можем изменить к лучшему сами, как наше отношение к жизни может влиять на наше здоровье. И одновременно с этим в книге вы найдете много совершенно конкретных советов по профилактике заболеваний и соблюдению здорового образа жизни. Читайте, и вы получите и пользу, и удовольствие!

5.12.2015

Ваш доктор Мясников

Входной тест-проблематор

В суеде дней, в заботах насущного дня мы редко останавливаемся и задаем вопросы, действительно важные для нашей жизни и нашего здоровья. Начинаящие менеджеры с удивлением узнают, что даже простое наблюдение за нужным показателем может его улучшить: например, просто регулярно следишь за цифрами продаж, и они начинают расти без прикладывания дополнительных усилий. Если бизнес-школы правы, то уже вопросы и ответы о здоровье сами по себе могут его улучшить.

Ответьте, пожалуйста, на вопросы теста-проблематора, а потом посмотрите на указанных страницах, что думает по этому поводу автор книги: ученый, физиолог, научный редактор, кандидат биологических наук, человек с большим научным, профессиональным и жизненным опытом. Имейте в виду: некоторые варианты ответов не совсем серьезные, а в некоторых случаях правильный ответ не приведен. Если выбранные вами варианты ответов на большинство вопросов совпадут с мнением автора, значит, вы очень подкованы и, возможно, вам больше подойдет специальная литература. Ее список дан в конце книги.

1. Что такое здоровье?

А. Когда ничего не болит.

Б. Чтобы оно было, нужен полис ДМС (добровольного медицинского страхования).

В. Никому точно неизвестно.

Ответ см. ниже

2. Могут ли врачи и лекарства вас вылечить?

А. Да, если хорошо заплатить.

Б. Да, если это хороший врач, и обратиться к нему рекомендовали ваши знакомые.

В. Лучше пойти к экстрасенсу.

Ответ см. ниже

3. Нужно ли знать историю своего появления на свет?

А. Да, чтобы было о чем поговорить с пожилыми родственниками.

Б. Да, потому что обстоятельства рождения могут оказывать влияние на всю последующую жизнь.

В. А зачем?

Ответ см. ниже

4. Как нужно питаться?

А. Вкусно и разнообразно, не заморачиваясь.

Б. Предпочтительно свежими продуктами, выращенными на своем огороде.

В. В соответствии со своей интуицией.

Ответ см. ниже

5. Полезно ли много двигаться?

А. По обстоятельствам.

Б. Нет, главное – не уставать.

В. Чем больше, тем лучше.

Ответ см. ниже

6. Почему мы все иногда боеем?

- А. Из-за плохой экологии.
- Б. Плохая наследственность и неправильный образ жизни.
- В. Это одному только Богу известно.

Ответ см. ниже

7. Нужно ли часто проходить обследования и делать анализы?

- А. Да, конечно, чтобы вовремя выявить заболевание.
- Б. Нет: а вдруг что-нибудь найдут?
- В. Да, если назначит врач.

Ответ см. ниже

8. В чем состоял первородный грех?

- А. Меня это не интересует, я далек от религии.
- Б. В том, что Ева съела запретный плод.
- В. В том, что люди отвернулись от Бога.

Ответ см. ниже

9. Полезно ли соблюдать диету?

- А. Да, если у вас больной желудок.
- Б. Конечно, это единственный способ похудеть и оставаться стройным.
- В. Нет, это вредно для кошелька и от нее толстеют.

Ответ см. ниже

10. «Смерть не страшна, с ней не раз мы встречались...»

- А. Даже не хочу об этом думать.
- Б. Ее не существует.
- В. Мы умираем, чтобы жить вечно.

Ответ см. ниже

11. Что такое интимные отношения?

- А. Это секс между мужчиной и женщиной.
- Б. Об этом не говорят в приличном обществе.
- В. Это отношения между человеком и Богом.

Ответ см. ниже

12. Что значит «соблюдать чистоту»?

- А. Заботиться о чистоте помыслов.
- Б. Неужели снова «мойте руки перед едой»?!
- В. Хранить верность своей второй половине и друзьям.

Ответ см. ниже

Предисловие

Жизнь так сложилась, что в течение почти 20-летней работы в издательской отрасли я принимала участие в издании примерно 1000 книг в качестве переводчика, редактора или научного консультанта. Все они так или иначе были связаны с медициной. В процессе их подготовки мне посчастливилось общаться с сотнями ведущих медиков, имена которых известны всем. Каждый из них обладает обширнейшими знаниями в своей области и имеет свое мнение и о причинах различных заболеваний, и о том, кого они минуют. В своих книгах они щедро делятся ими, но эти столь необходимые нам представления о том, почему люди болеют, разбросаны по многим изданиям и томам и иногда противоречат друг другу. Надо быть энциклопедистом и полиглотом и посвятить много времени глубокому изучению многочисленных трудов, чтобы прочитать их, сравнить мнения разных специалистов и сделать собственные выводы, для чего у большинства из нас не хватит времени, сил и желания.

Однако все мы хотим быть здоровыми здесь и сейчас и жить максимально полной жизнью долго-долго. Поэтому я собрала в этой книге все самое ценное, что мне довелось узнать за годы тесного сотрудничества с ведущими врачами. В книге отражено только то, в чем все медики и физиологи согласны друг с другом; непроверенных медицинских рекомендаций, которые завтра могут быть пересмотрены, здесь нет. Но главное, что я поняла: как бы далеко ни шагнула медицина, как бы ни заметны были ее достижения в лечении ряда заболеваний и установлении причин их возникновения, к сожалению, врачи не в состоянии дать нам здоровье – ни за деньги, ни по обязанности, ни по страховке – никак. Многие в глубине души это, наверное, уже начинают осознавать.

Обычно о здоровье начинают вспоминать, когда оно идет на убыль. Как не думают жители городов о воздухе, несмотря на то, что он привычно загрязнен, но его ведь вполне хватает. Но вот выезжаешь из городской загазованной толчеи, открываешь калитку, ведущую к твоей загородной фазенде – и настоящий воздух как будто врывается в легкие. Хочется намазать его на хлеб и есть большими толстыми ломтями. Тогда и начинаешь понимать, что значит по-настоящему дышать.

В этой книге речь пойдет о настоящем здоровье. Медики, если говорить кратко, понимают его как состояние полного физического и социального благополучия, но толком не сошлись во мнениях, что значит «социального», что значит «физического». Если у бомжа ничего не болит, его можно считать здоровым? А можно ли считать инвалидом и убогим человека, в результате травмы лишившегося конечности, но полностью восстановившегося и ведущего нормальный образ жизни? Это вопросы философского толка, и углубляться в них мы не будем, ставлю их здесь только для того, чтобы напомнить: здоровье – это очень широкое понятие, которое трактуется по-разному.

Задам еще один простой вопрос: можно ли считать здоровой женщину, которая никогда не испытала оргазма, радости телесной любви? Ответ на этот вопрос будет очень сильно зависеть от интересов отвечающего. Например, молодой мужчина, добивающийся каких-то особых ласк, будет убеждать объект своей страсти в чрезвычайной вредности для здоровья длительного полового воздержания и отсутствия оргазма. А зрелые женщины могут посмеяться над самой постановкой вопроса. И те и другие приведут убедительные аргументы верности своей позиции. Как дипломированный физиолог могу заверить, что и то и другое верно для конкретной ситуации и конкретных людей.

Но есть определение здоровья, с которым вряд ли будет кто-то спорить. Это очень простое определение, как и все гениальное. В категоричной юности мы не поняли смысла заявления, сделанного одной очень мудрой женщиной: «Любовь – это когда он не раздражает». Мы были, конечно, не согласны с таким примитивным определением, но с возрастом убе-

дились в его чрезвычайной емкости и глубине. Так же скажу сейчас о здоровье. «Здоровье – это когда ничего не болит». Вам мало? Значит, вы – счастливый человек и похожи на мою бабушку, которая не понимала, как так может болеть голова. «Это же кости, – говорила она, – что там может болеть?».

Много ли желаний у нырнувшего на глубину человека, который изо всех сил работает ногами и руками, чтобы выплыть на поверхность? А у матери, чей ребенок надрывается от крика боли? Можно ли считать эту женщину здоровой – ведь лично у нее ничего не болит, у нее есть дом, и она социально благополучна?

В этой книге речь пойдет о самом важном – о здоровье, причем мы рассмотрим его с двух точек зрения. Расширив первоначальное определение, уточню: «Здоровье – это когда ни у тебя, ни у твоих близких ничего не болит: ни тело, ни душа». Наверняка вы обращали внимание, что среди врачей много верующих людей, а среди священников – тех, кто получил медицинское или биологическое образование; на память сразу приходят отец Александр Мень, митрополит Антоний Сурожский. Это не случайно: законы физиологии человеческого тела и божественные законы не только не противоречат друг другу, они дополняют друг друга, позволяя глубже понять и те и другие.

Немногие из нас хорошо знают Библию, хотя считается, что это самая продаваемая книга в мире. Вне зависимости от того, заявляет ли человек о себе в переписях населения как о верующем, вся культура и сознание человека западной цивилизации проникнуты христианскими символами и отсылками к библейским сюжетам. Чтобы в этом убедиться, достаточно пройти по залам художественных галерей в любой европейской стране и полюбоваться многочисленными прекрасными полотнами всех веков на библейские сюжеты. Но многие из них мы понимаем либо поверхностно, либо никак, либо трактуем с прямо противоположным смыслом тому, что на самом деле изображено и что было прекрасно известно художнику.

Имена Евы и Адама, пожалуй, всем знакомы, но если спросить среднестатистического человека, что за история приключилась в раю с яблоком и змеем, и какое отношение к этому имеют наши болезни, вряд ли можно услышать что-то более или менее вразумительное. И совсем редко можно встретить тех, кто скажет, какое отношение имеет первородный грех к нам самим и к нашему здоровью. По крайней мере, я лично, пока не поговорила с опытными сведущими людьми и не почитала рекомендованные ими толстые книги, об этом не знала. Оказывается, эта история имеет самое непосредственное отношение к истокам всех наших болезней, а соответственно ключ к излечению каждого из нас может быть найден именно здесь. Не говорю уж о глубоко верующих воцерковленных людях, которые сразу ответят на вопрос «почему мы все больны?» и прекрасно осведомлены о лекарствах.

На протяжении всей книги, в каждой главе, вы будете встречаться с историей Дашечки. Это очень милая девушка, сейчас уже мать троих детей и спутница своего непутевого мужа. Дашечка – собирательный персонаж, однако все события ее жизни реально происходили в знакомых семьях, проживающих в крупных российских городах. Иногда даже самый прекрасный пример не вдохновляет нас на правильные действия; часто бывает проще понять, как надо делать, от противного, увидев наглядный пример «как не надо». Пожалейте Дашечку, как мы все, кто ее знает, и пожелайте выздоровления ей, ее детям, а также себе и друг другу.

В книге нет отдельной главы, посвященной библейским текстам, автор – ученый, биолог, переводчик, а за глубокими комментариями лучше обратиться к специалистам по толкованию священных книг. В тексте вы найдете только те цитаты из Библии, которые мы часто слышим мимоходом, но их ускользающий смысл пропускаем мимо ушей и уж никак не думаем, что они могут как-то помочь нам в повседневной жизни и заботе о здоровье. Автор заранее просит прощения у тех, кто считает, что рядом с библейским текстом не может сто-

ять анекдот или житейская история, и у тех, кто считает, что о Боге можно говорить только в строго отведенных местах и обязательно с постным лицом.

В тексте будут встречаться имена и персонажи, большинство из которых хорошо известны, но можно освежить в памяти информацию о них, обратившись к индексу имен в конце книги. Если вас интересует только одна конкретная болячка и нужно узнать именно о ней, то в приложении вы найдете список болезней и их краткое описание.

В конце книги вы найдете также список книг. Это только книги, написанные ведущими врачами, которые автор издавал лично, и общение с авторами которых нашло отражение в самых важных медицинских рекомендациях, приведенных на страницах этой книги. Отобраны только самые простые советы, которыми может воспользоваться каждый, независимо от пола и возраста. Они помогут стать здоровым и не болеть.

Читайте – и будьте здоровы!

Глава 1

Диеты, посты и стройность: правда и мифы

Любой традиционный режим питания лучше, чем современная пищевая культура полуфабрикатов.

Дэвид Агус

Если дать человеку правильный объем питания и упражнений – не слишком большой, но и не слишком маленький, то это и будет лучший путь к здоровью.

Гиппократ



Еда – неотъемлемая часть нашей жизни, обеспечивающая возможность нашего существования, поэтому правила здорового питания надо знать, как «Отче наш».

Кстати, вы можете наизусть прочесть эту молитву? В XIX веке в России практически все люди, независимо от того, к какому сословию они принадлежали, регулярно посещали службу, воскресную уж обязательно, и хором пели на литургии «Отче наш» и «Символ веры». В школе на Законе Божьем эту молитву учили с самых младших классов, так что – разбуди ночью – каждый прочтет ее точно как по молитвослову. Времена изменились, сейчас

далеко не каждый человек, даже утвердительно отвечающий в опросах на пункт о вероисповедании и причисляющий себя к православным, хорошо знает Евангелие (Новый Завет) и сможет повторить слово в слово 3–4 самых частых обращений к Богу. А ведь молитву «Отче наш» дал сам Иисус Христос, когда его ученики попросили его научить их обращаться к Небесному Отцу.

Читая эту молитву, мы говорим с Отцом Небесным с уверенностью, что Он есть, нас услышит и на земле обязательно наступит Царствие Небесное. И сразу же обращаемся с просьбой: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь». В переводе с церковнославянского это означает просьбу дать пропитание на каждый день, не больше и не меньше: чтобы было достаточно, но без портящихся запасов на черный день. Современные врачи практически повторяют эту заповедь: надо есть свежее, понемногу, соблюдая умеренность – в этом весь принцип здорового питания. А что именно, какие продукты надо употреблять – давайте обратимся теперь к самой первой книге Ветхого Завета и поразмыслим, может быть, с тех пор диетологи придумали что-нибудь новое.

Человека, как и всю Вселенную, создал Бог и вдохнул в него дыхание жизни. Как заботливый отец, Он дал нам, своим детям, все, что нужно для беззаботного существования и не оставил при этом без родительского наставления. Давайте вспомним, какие заповеди дал Бог человеку при его создании. Многим из нас вспомнится наказ не есть плодов с запретного дерева. Именно он приходит на ум благодаря яркому сюжету, многократно запечатленному художниками всех времен, народов и направлений: дерево-Ева-яблоко-змей. Но наказов было как минимум три, и только один из них представлял собой запрет, и дан он был уже позже.

Прежде всего сразу после создания человека и благословения его был дан известный часто цитируемый самый первый завет.

И благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю...

Библия, Бытие, глава 1, стих 28.

Второй завет был о том, что именно следует потреблять в пищу.

И сказал Бог: вот Я дал вам всякую траву, сеющуюю семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; – вам сие будет в пищу...

Библия, Бытие, глава 1, стих 29.

Обратите внимание: изначально не было никаких запретов, в пищу можно было употреблять «всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя». Но позже был создан рай, а в нем появились *два особых дерева*, а вместе с ними красивые легенды о рае, часто имеющие, впрочем, мало общего со священными текстами.

Помним, что в раю Бог привел к человеку «всех животных полевых и всех птиц небесных». Однако совсем не для еды, а чтобы он нарек им имена и руководил ими – строго и справедливо. Прошло несколько поколений после Адама и Евы. Грехопадение, из-за которого они были изгнаны из рая, лавинообразно привело к появлению множества других прегрешений. В том числе был забыт и завет о растительной пище. Авель, второй сын первородной четы, как сказано в Библии, «был пастырь овец», которые, очевидно, давали им пищу и одежду. А их потомки погрязли в грехе до такой степени, что «все мысли и помышления сердца их были зло во всякое время», чем очень опечалили Бога. К счастью:

Ной же обрел благодать перед очами Господа.

Библия, Бытие, глава 6, стих 8.

После того как Ной со всем семейством, скарбом, животными, птицами и пресмыкающимися благополучно завершил свое водное путешествие в сделанном им ковчеге и вышел на сушу, Бог благословил Ноя и сынов его и дал им новый завет. Он был похож на тот, что был дан при создании человека на 6-й день творения и после в раю, но в его мелодию ворвалась трагическая нота. Теперь следовало не управлять животными, рыбами и всем животным миром, который Ной только что спас от вселенского потопа и с которыми пережил все неудобства наводнения. Теперь они были отданы в его руки как продукты питания.

Все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все.

Библия, Бытие, глава 9, стих 4.

Долгое время у нас дома жил питомец – дымчатый ангорский карликовый кролик. Его назвали Джипом, потому что его квадратная вытянутая головка с прижатыми ушками и большими глазами была похожа на перед Jeep Wrangler со шноркелем – внедорожника, которыми тогда увлекался муж. За долгое время совместного жития-бытия мы хорошо изучили повадки и язык кролика. Он, например, обожал подставлять мордочку, чтобы его почесали. Ласкать следовало именно носик, а не под горлышком, как обычно любят кошки. Иногда Джипчик неожиданно бухался со всего размаху на пол, при этом у него дрыгались все его длинные конечности, а хвостик-помпончик дрожал. Первое время мы пугались таких припадков. А потом, пообщавшись с другими кролиководами, поняли, что на кроличьем языке это означает высшую степень блаженства – жизнь удалась. Когда приходили гости, то часто отпускали однотипные шутки, вспоминая цитату из какого-то забытого фильма: «Кролик – это не только ценный мех, но и 2–3 кг вкусного мяса». Нет, мы не забивались в угол, как это делал Джип, но и нам эти шутки казались нелепыми и совсем не смешными. Не то чтобы мы были против кроличьего мяса вообще, но Джипчик и еда были вещи несовместимые.

Нам легко представить ужас потомков Адама, который дал названия животным и приручил их. И эти пушистики, козочки с ласковыми глазами, голубки с их нежным воркованием, ставшие членами семьи за долгое время плавания в ковчеге, теперь стали едой? Можно понять современных вегетарианцев, отказывающихся по определенным причинам от животной пищи. Кто хоть однажды видел, как режут телят, тот надолго останется под впечатлением. Некоторым, впрочем, хватает и зрелища бегущей по двору курицы без головы, из обнажившейся шеи которой хлещет кровь. Видимо, Бог разрешил потреблять мясную пищу Ною и его потомкам, потому что жить им пришлось в трудных условиях, когда для того, чтобы выжить, требовалось расходовать большое количество калорий. Вначале же было совсем по-другому. Помните детский аргумент в споре – «первое слово дороже второго»? Растительная пища – овощи, фрукты, ягоды, орехи, крупы – в любом случае для организма более предпочтительна.

Есть в истории русского христианства святые, которым постничество было дано с рождения. Сергей Радонежский, будучи грудничком, наотрез отказывался от материнской груди в определенные дни. Его маму, как и любую другую мать, это, конечно, волновало, – не болен ли малыш. Она была очень набожной женщиной и обратила внимание, что Варфоломей, а именно так звали ребенком великого святого, отказывался от пищи только в среду и пятницу – постные дни. И развивался малыш совершенно нормально. Подростком он также не брал в рот скоромную пищу, несмотря на все уговоры родных. Такое питание никак не повлияло на его здоровье, он отличался могучим телосложением, а его сила духа и вера позволили ему уйти в глухие леса и в одиночку много лет жить там, служа Господу.

Многих интересует, как врачи относятся к постам. Михаил Меерович Гурвич, самый известный врач из старой когорты классических гастроэнтерологов-диетологов (ныне, к

сожалению, ушедший от нас), отвечал на этот вопрос очень аккуратно, что это, мол, не медицинский вопрос, а вопрос веры. Он лично не видит в постах никаких угроз здоровью, тем более что строгость поста определяется индивидуально, и есть большая категория людей, которых батюшки благословляют в пост вкушать животную пищу – беременные, больные, ослабшие, студенты в экзаменационную сессию и т. д.

Вообще, надо сказать, что посты и религиозные предписания, касающиеся питания, наряду с их духовной составляющей, которую могут и не принимать люди, не относящие себя к какой-либо конфессии, несут большой практический смысл. В каждой из мировых религий можно найти рекомендации-наставления, касающиеся множества здоровых пищевых привычек, обусловленных реальными условиями проживания. Религия и пищевые традиции, тесно переплетаясь, направлены на выживание родов, племен и народов и в конечном итоге – на сохранение здоровья каждого его отдельного члена.

Кошерная пища у евреев, например, когда нельзя готовить молочную еду в той же посуде, что и мясную, – это, по сути, гигиенические нормы, которые хозяйке, проживающей в местности с теплым климатом, необходимо соблюдать, чтобы всем членам семьи не отравиться и продолжить свой род. Ведь когда заповедь прописывалась, холодильников в этом жарком регионе быть не могло. В холодном климате и с возможностью устроить ледник – другие предписания и рекомендации. Городскому жителю это не так бросается в глаза, но вы, конечно, замечали, что христианские посты очень удачно приходятся на подходящие периоды. Скажем, в Рождественский пост, который верующие соблюдают в середине зимы, нельзя употреблять молоко и мясо, но можно рыбу. Как раз в это время скотину загоняли в загоны, и удои снижались. Удои молока резко падали, в том числе и потому, что коров покрывали и ждали от них к весне телят, так что резать их на мясо тоже было нецелесообразно. Зато рыба на ледниках прекрасно сохранялась, и ее было в изобилии. Существовали к тому же любопытные способы доставки живой рыбы за десятки верст от места, где ее выловили. Так, на Байкале, чтобы рыба не уснула совсем, ее поили водкой и окунали подышать в вырубленные по дороге проруби. Это сейчас визитной рыбной карточкой Байкала считаются омуль и сиг, а раньше это была еда бедных. Возили же к столу знатных господ огромных осетров. А вот Великий пост, к Пасхе, гораздо более строгий: к запрету на всю животную пищу добавляется строгий запрет и на рыбу. Да и откуда ее взять-то было? Ту, что была выловлена осенью, уже всю съели, а реки-озера стоят еще подо льдом, много не наловишь. Так что все логично.

Чем отличается шаурма, приготовленная в арабском ресторане, от шаурмы, приготовленной на вокзале? Тем, что первая относится к арабской кухне, а вторая – к корейской.

В мусульманской религии запреты, имеющие отношение к питанию, тоже обоснованы. Про рамадан все, наверное, слышали. Это когда в течение 40 дней, приходящихся на самый жаркий сезон, разрешается есть только ночью: восточная женщина накрывает на стол, когда на небе появляется первая звезда. Те, кто отдыхал летом в Египте или Турции, поймут всю целесообразность такой рекомендации. Да и те, кто не были в этих странах, думаю, тоже помнят, что летом в сильную жару не особенно-то хочется днем плотно покушать. А вот как настанет вечерняя прохлада, тогда и пожалуйте за стол.

О появлении еврейской мацы, которую так удобно быстро покрошить в бульон детям, – отдельная завораживающая история. Это случилось за полторы тысячи лет до Рождества Христова. Именно тогда Моисей обратился к фараону с просьбой отпустить евреев из Египта на три дня для принесения жертв в пустыне. Бог помогал Моисею и не раз предупреждал фараона о серьезных последствиях его отказа, подвергая страну ужасам «десяти казней египетских». Фараон наконец принял верное решение и отпустил-таки евреев. Моисей пове-

лел быстро-быстро собраться в путь, пока фараон не передумал, и некогда было им ставить дрожжевое тесто и негде хранить потом пышные быстропортящиеся булочки. Поэтому они из самых простых ингредиентов – муки и воды – стали печь мацу, бездрожжевой хлеб.

После этого Моисей, чудесным образом перейдя расступившееся Красное море, повел народ по пустыне Синайского полуострова на юг. Пройдет еще 40 лет, пока избранный народ не достигнет земли обетованной. Постоянная жара, нехватка укрытий, хлеба и питьевой воды – это лишь небольшое перечисление неудобств, испытываемых путниками. В тяжелые времена Господь укреплял решимость путешественников, подавая им утешение в виде угощений. Каждый день люди находили мелкие белые питательные крупинки, рассыпанные вокруг их стана – манну.

Манна же была подобна кориандровому семени...; народ ходил и собирал ее...; вкус же ее подобен был вкусу лепешек с елеем.

Библия, Числа, глава 11, стихи 7 и 8.

Собирали манну утром, так как к полудню она таяла под лучами солнца. Согласно древним толкованиям, поедая манну, юноши чувствовали вкус хлеба, старики – вкус меда, дети – вкус масла, долгое время это была их единственная еда. Именно поэтому выражение «манна небесная» стало синонимом благ, полученных ни за что, как бы упавших с неба, олицетворением божьей благодати.

Научные данные и врачебные рекомендации по питанию не противоречат здравому смыслу и вторят религиозным предписаниям: надо есть в основном свежие сезонные продукты, фрукты и овощи, выращенные в своей полосе, и избегать импортных. Развитие техники вносит свои коррективы, и с изобретением холодильников и морозильников появляется медицинский совет: лучше есть мороженые ягоды и фрукты, чем свежие, привезенные издалека. Сегодня у многих есть дача. Одно время она для большинства была подспорьем в хозяйстве: там выращивали зелень и морковь, укрывали пленкой помидорчики и огурцы, боролись с колорадским жуком на картофельных делянках, ели раннюю редиску и замораживали смородину. Сейчас с приусадебных участков больше разносятся запахи шашлыка и изредка – звуки газонокосилки. А яблони и черноплодная рябина, посаженные еще родителями, сами дают урожай. Врачи настоятельно рекомендуют возвратиться к практике заготовки продуктов со своих огородов, хотя бы в парочке кашпо на балконе высаживайте зелень. Помимо экономической выгоды свежие продукты, выращенные собственными руками, полезны для здоровья со многих точек зрения. И уж в любом случае принципиально лучше по качеству, чем готовые полуфабрикаты, потребления которых следует избегать.



История про Дашечку

Где моя кошка?

У Дашечки на руках сейчас трое малолетних деток плюс кошка, которую обожает ее хронически отсутствующий супруг. Бабушка предложила ее забрать, чтобы горемычной дочке было полегче, но «трогать ее не моги», а то вдруг любимый муж придет, а помурлыкать ему будет некому, и он будет долго орать на Дашечку. Та старается за ней хорошо смотреть и первым делом в магазине идет к полке с сухим кошачьим кормом, толкая впереди себя коляску с двойняшками. Потом она набирает в сумку на колесиках баночки с детским питанием, прихватывает пакет молока и хлеба – это и будет рацион ее семьи. Не спрашивайте, почему она не берет морковь, кабачки, лук и картошку, и сама не готовит свежее овощное пюре в блендере, подаренном родителями. Кошка и дети питаются из пакетиков и баночек.

Кошка – дело хорошее, у деток во взрослой жизни будет меньше аллергий. Но сухой корм и консервы хороши для их производителей, а совсем не для детей. Да разве это объяснишь Дашечке? (Продолжение истории следует.)

Для любителей консервов и колбасных изделий приведу историю, которую рассказала мне моя золовка. Как говорится, если ты выполняешь законы и ешь колбасу, тебе не надо знать, как делается то и другое.

Марина – так ее зовут, тогда только-только закончила пищевой техникум. Ее по распределению – была тогда в СССР такая практика – направили на работу в колбасный цех. Учили-то у нас хорошои правильно, поэтому она хорошо подготовилась к первому рабочему дню: привела в идеальное гигиеническое состояние свою одежду, надела белоснежный халат и тщательно подобрала волосы под специальную шапочку – ведь она будет иметь дело с пищевыми продуктами, которые попадут на стол людям! Все должно быть абсолютно стерильно!

Их, молодых специалистов, повели знакомиться с рабочими местами. Ее потрясли огромные площади, конвейер, по которому ехали разделанные туши, огромные промышленные мясорубки, превращавшие куски мяса в аппетитный фарш, который, в свою очередь, поступал в огромный чан. Туда же подавались разные вкусные добавки, и все это перемалывалось устройством, напоминающим домашний блендер. Моя родственница и ее молодые коллеги как должное воспринимали безупречную чистоту кафельного пола, гладко отполированные металлические бока сложных устройств, расположенных в громадных цехах. Поэтому когда за одной из колонн, поддерживающих высокий потолок, мелькнула серая тень, на нее обратились все взоры. Тень, вдруг немисливо высоко подпрыгнув, оказалась на краю чана, мелькнул длинный голый хвост, и характерная фигура с изогнутой дугой спиной исчезла, метнувшись прямо под работающие ножи. Все замерли. Присутствующих обуяли разнообразные чувства. Моя родственница, большая любительница животных, норотившая подобрать на улице и обогреть каждую собачонку, закрыла лицо руками – представила, что будет в этом котле с беднымзверьком. Ее более прагматичная подруга обратила вопрошающий взор на начальника цеха, проводившего вводный инструктаж:

– Конвейер же сейчас останавливают, чтобы выбросить испорченное сырье?

На что тот спокойно ответил:

– Как вы знаете, фарш с добавками поступает в варочный цех, где происходит его обеззараживание и выдавливание в колбасные и сосисочные упаковки. Пройдемте, товарищи.

Молодая сотрудница не унималась:

– Неужели в фарше останется крыса, которая только что запрыгнула в чан?

– После формовки, или шприцевания, на сосиски или колбасу фарш подвергается термической обработке, которая происходит при высокой температуре, технологический процесс обеспечивает полное соответствие продукта гигиеническим нормам и ГОСТам СССР.

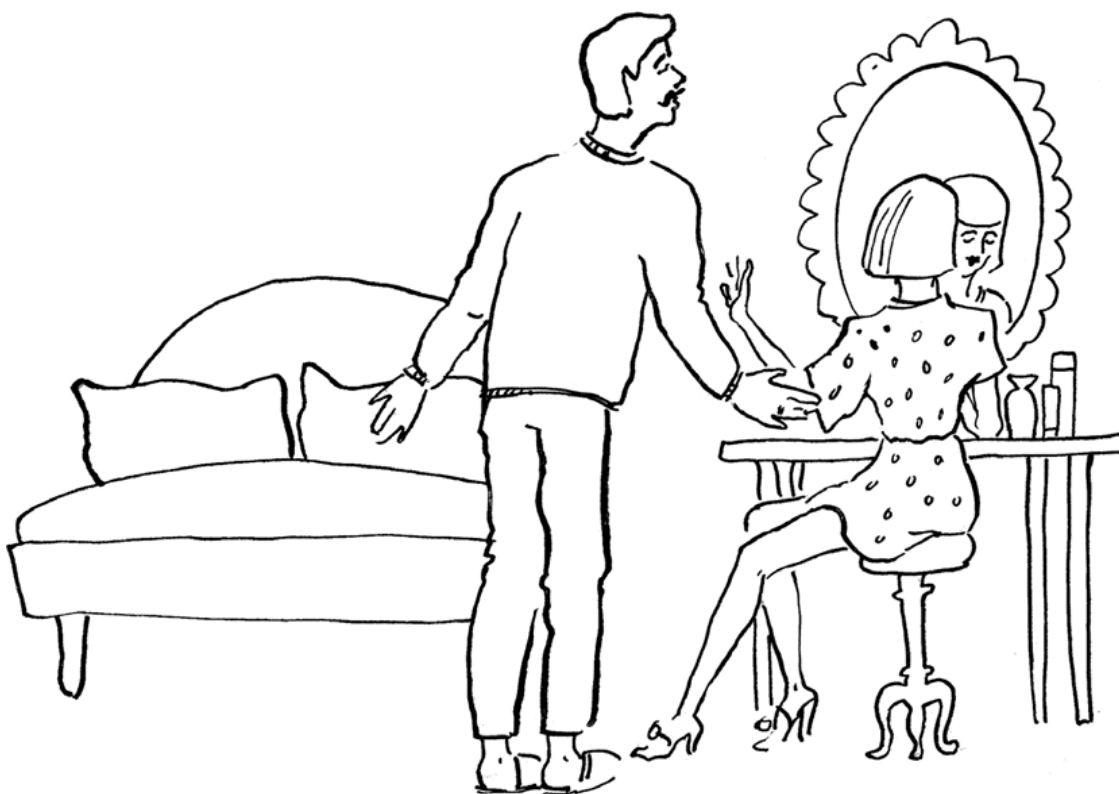
После этого эпизода первый день в колбасном цеху оказался для моей юной впечатлительной родственницы последним, а пищевая промышленность, возможно, лишилась выдающегося технолога.

Этот случай в колбасном цеху, снижающий желание полакомиться мясным деликатесом, произошел много лет назад. И дело даже не в нем. За прошедшие годы получены научные данные, свидетельствующие, что употребление мясных субпродуктов увеличивает риск возникновения рака. Для многих это более чем весомый аргумент. Поэтому если все же хочется мяса, лучше прикупить курочку или индейку и самим приготовить ужин. А самое лучшее – рыба: оптимально кушать морскую рыбу три раза в неделю. Не любите рыбу? – да вы просто готовить ее не умеете. Найдите рецепты, и это пройдет. Она вкусная и очень

полезна для здоровья. К тому же колдовать на кухне над натуральными продуктами – это особый вид творчества, приносящий радость и пользу одновременно.

В питании идеально, как и в любых других делах, придерживаться «царского пути» – золотой середины и сверяться с внутренними ощущениями и собственным вкусом, а не поддаваться на внешние уговоры и стандарты. Никто не задумывался, почему весь мир охватила эпидемия диет и похудений? Одна известная скандальная дама-блогер, с которой (повиновшись!) мы-таки сделали книгу по похудению, выразилась более чем откровенно: «Я загоню всех, кто меня слушает, в потребители моей книги, будь они хоть совсем тощие. Я смогу убедить, что они внутри все оплыли ненавистным жиром и им надо срочно худеть, даже если у них явно торчат ребра и недостаток веса. Просто потому, что мне это выгодно».

Моя приятельница, имеющая нормальное телосложение, иногда достигала значительных успехов в бесконечном сизифовом труде по снижению веса. Однажды на очередной системе питания она сбросила 12 кг и была страшно горда, но при этом выглядела унылой и подавленной, несмотря на достижение. Она призналась мне как-то, что мужу очень нравится ее новый облик. Он доказывает ей это чуть ли не каждую ночь, но она не получает от близости с любимым никакого удовольствия, как раньше. Порывшись в толстых справочниках по анатомии и физиологии, я очень быстро нашла источник ее неприятности. Жир играет важную роль в обмене веществ и выполняет массу полезных функций для организма человека вообще, и для женского особенно. Для многих эти слова прозвучат как гром среди ясного неба: у толстяков гораздо меньше шансов подцепить многие болезни, включая самые неприятные, поскольку жир необходим для поддержания иммунитета. Нам как раз внушают мысль, что толстяки не только некрасивы, но и сплошь больны артритом, диабетом и у них, как правило, повышается давление.



Для моей приятельницы стало открытием, что большое количество жизненно важных гормонов производится именно в жировых клетках, с которыми она с таким трудом рассталась. Потеряв значительную часть жира, она лишилась вместе с ними и нужной концен-

трации половых гормонов, необходимых для поддержания либидо и женской сексуальности. Она не призналась, стала ли она смотреть с иным интересом на своих симпатичных подруг, которые стали ей милее мужа, однако я не удивилась бы, если бы произошло изменение половых предпочтений. Все просто. Тестостерон, мужской половой гормон, в жировых клетках и мужчин, и женщин преобразуется в эстроген. Благодаря ему в фигурах полных мужчин просматриваются женские черты – увеличившаяся грудь, модная нынче большая попа. Отсюда понятно, что происходит в женском организме при недостатке жировых клеток: тестостерону негде «приткнуться», его концентрация остается высокой, придавая своей обладательнице облик сухопарой подиумной модели и более мужской физиологический статус. Теперь, возможно, мы будем меньше недоумевать, когда услышим об очередном браке сухопарой теннисистки с подругой, имеющей более округлые формы. В запущенных случаях это приводит к прекращению функционирования организма по женскому типу – исчезают не только грудь и влечение к мужчине, но и менструации, и способность к зачатию.

И тем не менее диеты рулят! Перефразируя Маяковского, воскликнем: «Если диеты зажигают, то это кому-нибудь нужно?» Конечно, нужно. Говорят, известный журналист, горячо пропагандировавший Кремлевскую диету, на доходах с публикаций полностью «упаковался»: загородный коттедж, хорошая машина, дорогой отдых... Как тут не вспомнить бабушку, торгующую разными целебными травками у метро. Когда ее спросили, а действительно ли травки полезны для здоровья, полуграмотная бабка со всей откровенностью и непосредственностью буквально повторила слова высокообразованного журналиста, раскрыв его тайну: «А как же, милок, большую пользу эти травки приносят. И себе квартиру купила на них, и сыну».

Есть такая диета, на которой всегда сидят девушки, называется «Ем все и надеюсь на чудо».

Есть немало примеров очень крупных и при этом очень привлекательных людей. Недавно Интернет облетел ролик, где прекрасная, вся в упругих складочках полновесная девушка отплясывала с молодым человеком. И ее движения были действительно пластичны и очень красивы. Хотя русские зрители, глядя на нее, наверное, не могли отогнать от себя пляжную картинку из мультфильма «Ну, погоди!» с хрюшей в четырех лифчиках. Тем не менее в московской танцевальной тусовке хорошо известен танцор, во всех конкурсах занимающий призовые места. Он «большой танцор» во всех смыслах этого слова. И какое значение имеет его центнер веса, если танцевать с ним мечтают все девушки? Видели бы вы, какая на танцполе в Екатерининском парке стояла очередь из юных красавиц с острыми голыми коленками, мечтающих побывать в его уверенных, мужских и очень уютных объятиях. Так что, собственно, сам по себе увеличенный вес – не проблема ни для мужчин, ни для женщин.

Чаще всего желание похудеть связано с двумя аспектами: во-первых, желанием обрести контроль над собственным телом, а во-вторых, вновь почувствовать себя подростком. Начнем со второго пункта, он проще. Время всегда идет вперед, и мы стареем. Об этом как-то неприлично говорить, но мы ведем разговор начистоту. Практически это происходит с того самого момента, как мы родились – одни клетки отмирают, другие делятся и растут. Физиологически организм начинает стареть с того времени, как закончилось формирование тела – у мальчиков где-то после 21 года, а у девочек пораньше года на три. Но мы не можем смириться с однонаправленным ходом времени. Сбрасывая несколько килограммов, мы оказываемся в иллюзии того, что можно вернуть «где мои семнадцать лет». Ведь вес-то, в принципе, обратим... в отличие от возраста.

С контролем дело обстоит еще драматичнее. Некоторые опекают и наставляют на путь истинный незадачливого спутника жизни, хотя лучше этого не делать, а жить с ним в согласии и гармонии. Но уж если речь идет о контроле над собственным телом, тут уж вообще

нет никакого сладу. Мы отказываем ему в праве на существование и начинаем буквально сживать со света, килограмм за килограммом. А коммерциализированные диетологи потирают руки (это примета к деньгам) и услужливо вторят нам: да, долой этот ненавистный жир, эти толстые ляжки-окорочка, эти отвратительные складки и выпирающий живот, мы вам поможем!

Помогут на самом деле совсем не диеты. Они все и всегда заканчиваются одинаково, и ваша сила воли или ее отсутствие совсем тут ни при чем. Ученые доказали, что ее в принципе нет. Есть законы физиологии и божественные законы, и они не противоречат друг другу. Физиологи нам говорят, что наше тело всегда получит свое, какие бы препоны мы ни ставили на его пути, но нужно придерживаться принципов разумности. Давайте придерживаться здравого смысла и следовать завету, который был дан в шестой день творения: есть все плоды, ягоды и овощи, зато без ограничений. Ну полкило-килограмм в день точно.

А как же все-таки похудеть, если очень хочется, спросите вы. Раскрою один секрет. Этот способ действует всегда и помогает всем без исключения, и он совсем не тяжел. Не стану говорить тривиальностей типа «меньше есть и больше двигаться». Если все было бы так просто, то Всемирная организация здравоохранения не отменила этот принцип, введенный ею же самой. Не работает и знаменитое «Не жрать» нашей легенды Майи Плисецкой. Если бы мы это могли, тогда глобальный диетический бизнес-проект сразу же провалился бы. Ну а как же кушать, что просит организм, не заморачиваться физзарядкой, при этом постройнеть и оставаться худой?

Турция, отель 5 звезд, all inclusive, время завтрака. Соотечественники раз за разом подходят к шведскому столу, наполняя тарелки, а один молодой человек скромно сидит в сторонке с маленькой чашкой чая. К нему подходят:

- Ты что ничего не берешь, смотри, сколько вкусовостей.
- Мне не хочется.

Через некоторое время снова к нему подходят сочувствующие:

- Ты что заболел? Накладывай и ешь, завтрак скоро кончится.
- Нет, просто не хочу пока.

Когда в третий раз к нему подходят с аналогичным вопросом, молодой человек встает, чтобы уйти, и снова говорит:

- Просто я сейчас не голоден, поэтому не ем.
- Все остальные хором:
- Ну ты и животное!

Давайте все-таки договоримся, что совсем-совсем ничего не делать для этого не получится. Для начала надо созреть для такого решения. То есть если вы точно знаете, что лишние килограммы лично для вас действительно лишние, достаточно твердо это решить. Не страшно, если вы едите, если вам хочется. На здоровье! Плохо, когда мы едим по самым разным разным поводам. Но и это не беда, со временем вы научитесь прислушиваться к своему организму и понимать, что ему действительно надо. «Хочешь есть – пей». Надо не путать его призывы. Например, часто жажда воспринимается как желание чего-нибудь перекусить, а стоит лишь выпить стакан водички с несколькими каплями лимона – и организм довольно заурчит, сладко жмуря глазки.

А теперь для желающих наверняка снизить вес – обещанный секрет, он же самый главный и очень простой совет от физиолога. Он неоднократно проверен на личном опыте и работает на всех без исключения. Проблема не в том, что мы едим, когда хочется. Проблема в том, что мы едим не только по этой причине. Просто жизнь есть жизнь, и часто вес набирается по вполне объективным и извинительным причинам. Не обязательно это роды и последующее грудное вскармливание. Это может быть и ремонт в квартире или экзамены,

когда просто тянешь в рот, что побыстрее, и нет времени задуматься о правильном фруктово-овощном рационе. Бывает, что и в магазин сходить некогда. А бывают и грустные события в жизни, например расставание с любимым или близкими, которое заедается неконтролируемым поеданием разных съедобностей. Может, правда, потом оказаться, что и это тебе на пользу и депрессия уже позади, но килограммы-то уже набраны. А бывает и, наоборот, череда радостных событий с обильными застольями, например свадьба любимых детей или подруг.

И вот когда наконец ты решаешь: «Все. Пора!», делаем так. Физическая нагрузка сама по себе не поможет. Если кто крутил педали велотренажера, глядя на сожженные при этом калории, а потом сравнил с их количеством калорий в одной-единственной конфете, тот не удивится. Чтобы сжечь энергию всего-навсего одной небольшой шоколадки, надо пробежать 10 км. По-моему, обыкновенный человек не способен на такие выдающиеся подвиги. Но движение нам все-таки окажет неоценимую помощь. Если мне надо скинуть за месяц 4–5 килограммов, то я поступаю очень просто. Вечером, когда приходит время ужина, быстро собираюсь и выхожу из дома. Могу пойти полюбоваться в парк на уток-огарей, если еще светло, или пробежаться по магазинам. Если есть годовая фитнес-карта – поплаваю и схожу на стрейчинг: без фанатизма и не ставя перед собой цель нагрузиться по полной, так чтобы утром все болело. Цель другая.

Во-первых, когда ты двигаешься, ты не ешь – у нас, к счастью или к несчастью, не принято жевать на улице, разве что мороженое. Но вечером, если специально не искать, оно тебе на глаза не попадется. А во-вторых, двигаясь, мы получаем недостающую нам мышечную радость, которую организм ожидал получить от приятных ощущений, вызванных поглощением и перевариванием пищи. Мы не обманываем свое тело, мы даем ему пищу для размышлений, но не в виде калорий, а в виде нервно-мышечных импульсов. И доверяйте себе. Правильно, это не то, что верно для соседской бабы Маши или заграничной Наташи, а то, что приносит именно вам чувство телесной радости, ощущение здоровья и покоя. Все честно. А потом, как вернешься, – сразу душ и спать. Есть не захочется, если сразу баиньки. И сон хороший обеспечен, и наутро встаешь с подтянувшимся животиком и с приятным чувством правильно проведенного вечера. Четыре таких дня в неделю и 1–1,5 кг с весов долой. Сколько вам надо скинуть: 8–10 кг? Без всякого вреда для здоровья и с пользой для фигуры это всего-навсего 1,5–2 месяца. Абсолютно безопасный, физиологически оправданный и простой метод похудения без жертв и срывов. В худшем случае вы пропустите день-два, ну значит, сбросите не 8, а 6 кг за тот же период. С Богом!

- **Умеренность и следование традиционному здравому смыслу – главный принцип питания.**

- **Самая полезная колбаса – это морская рыба, которую следует употреблять 3 раза в неделю, полуфабрикаты отправляем в мусорное ведро.**

- **Домашняя пища, приготовленная на собственной кухне, – самая полезная.**

- **Овощи и фрукты – свои сезонные, а не импортные, по полкилограмма в день.**

- **Сделанным собственными руками замороженным запасам – да! Оптимально – со своего огорода.**

- **Если очень хочется похудеть, самый простой способ – прогулка вместо ужина, принимать через день.**

Глава 2

С чего все начинается для каждого из нас

И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их. И благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю...
Библия, Бытие, глава 1, стихи 27, 28.



У каждого из нас есть мама. И папа. Наши родители. Мужчина и женщина, подарившие нам жизнь. Каждый, кто появился на свет, – уже победитель. Только представьте себе: только одна из миллионов маленьких хвостатых мужских клеточек, стремительно продвигающихся в решающем забеге к вальяжно раскинувшейся яйцеклетке, сумеет проникнуть в

нее и соединиться с материнским генным материалом. Этот таинственный процесс приведет к появлению нового человеческого существа, которое месяцев через девять громогласно заявит о себе.

Мы не помним, как были зачаты и появились на свет, но наше подсознание помнит. И затаившаяся в глубине подсознания память об этих событиях оказывает влияние на всю нашу последующую жизнь. Если человеку не приходится постоянно решать какие-либо сложные проблемы, если он не страдает серьезными хроническими заболеваниями, а все системы его организма функционируют нормально, вытаскивать эту тeneвую часть на свет нет особой нужды. Но следует иметь в виду, что отголоски отклонения от естественного процесса появления человека на свет могут вдруг аукнуться в самый неожиданный момент. И узнать, как все происходило, – почти как припасть к своим истокам, омыться в них и, как Иван-молодец из сказки, выйти новеньким и помолодевшим.

Для многих женщин процесс рождения ребенка – одно из самых сильных переживаний в жизни, иногда со знаком плюс, однако чаще – отрицательное и тяжелое, прямо по Библии.

***Жене сказал: умножая умножу скорбь твою в беременности твоей;
в болезни будешь рождать детей;
Библия, Бытие, глава 3, стих 16.***

Прятельница, вырастившая и женившая двух сыновей, до сих пор вспоминает о своем поведении в родильной палате: она орала беспрерывно. И не потому, что выполняла наставления своей мамы: «больно или не больно – ори громче, а то врачи не будут вообще обращать на тебя внимания». Она укусила себе губы в кровь, пытаясь сдерживаться, но ощущения были сильнее ее. Чем-то это напоминает ситуацию, когда прикасаешься случайно к горячей плите: поневоле вскрикнешь, рефлекторно отдергивая руку. Стараюсь не делиться с молоденькими подружками рассказами об ужасниках в родильных отделениях – ведь им еще предстоит рожать. А боль, которую испытывают женщины в родах, быстро забывается, и моя знакомая через много лет помнила только «подмогните-подмогните», которые раздавались с разных сторон, и собственный отчаянный бессловесный вой, а не саму боль.

Моя мудрая мама, когда внуки спрашивают ее о том, как было, отвечает кратко: «Терпимо, примерно как во время месячных». Физиологически процессы несколько сходные: и в том и в другом случаях матка готовится к отторжению части ткани, ей больше не принадлежащей. В одном случае это неоплодотворенное яйцо с частью подготовленной для его приема тканью матки, а в другом – созревший плод с плодными оболочками и плацентой. По прошествии многих лет, как будто мгновенно промелькнувших со дня рождения детей, вспоминается ощущение, знакомое многим рожавшим женщинам. Ты раскрываешься навстречу миру, а мир готов принять тебя и то, что выросло у тебя внутри, переросло тебя и готово отделиться и начать самостоятельную жизнь.

Гинекологи говорят: «Как родовые пути пройдешь, так и проживеешь». Те, кто сталкивался с детским церебральным параличом или другими тяжелыми болезнями, вызванными родовыми травмами, сразу понимают, о чем идет речь. Можно привести и не такие трагичные примеры. Но в каждой амбулаторной истории болезни человека не зря обязательно описывают, как протекала беременность у матери, какие были роды – в срок ли, были ли осложнения, доношенным ли родился младенец. Были ли роды естественными, или ребенок появился на свет в результате проведения хирургической операции – кесарева сечения. Врачи точно знают, что такой анамнез помогает диагностировать возможные болезни и дифференцировать их друг от друга.

Думаю, нам понятно, насколько различаются ощущения ребенка, родившегося в срок от нормально выношенной беременности, и младенца, появившегося в результате кесарева

сечения. Представьте себе: лежишь себе тихонечко в обволакивающей темноте, покачиваешься в теплой водичке, удобно подогнув ручки и ножки; ничего лишнего тебе не надо, а все, что необходимо, поступает прямо в твою собственную кровь через пуповину и таким же образом выводится отработанное; не надо тебе ни дышать, ни жевать, а мерный стук маминного сердца успокаивает и дает понять, что все в этой жизни хорошо. И вдруг – трах-бабах! начинается происходить что-то непонятное. А вроде бы ничего не предвещало... Надежная оболочка твоего уютного домика вдруг разверзается, тебя хватают чьи-то грубые руки в скользких чужеродных перчатках и вынимают из привычной и теплой колыбельки. На тебя неожиданно обрушивается лавина звуков, нестерпимо яркого света, кожу обжигает холодный воздух, безжалостно вторгаясь в легкие, и ты выталкиваешь его с первым отчаянным криком. Ты остаешься один на один с новым для тебя миром в этот страшный миг, без незримого маминного присутствия, которое надежно сопровождало тебя каждым ударом ее любящего сердца. Ты не можешь даже слышать ее родной голос, т. к. она в этот момент лежит под наркозом. Когда еще тебя принесут к ней, чтобы она взяла тебя в свои ласковые руки, прижала к груди, и ты снова смог бы почувствовать себя в безопасности и ощутить, что тебя любят... В лучшем случае через сутки. А как их пережить? Хотя, слава богу, чаще кесарево сечение проводят под эпидуральной анестезией. Маме делают укол в спину, «отключая» нижнюю половину ее тела, она остается в сознании, поэтому сразу после извлечения на свет Божий тебя могут даже приложить к теплой маминной груди, как и младенчиков, появившихся на свет в результате естественных родов.

Хорошее дело «иссечением» не назовут. Широко распространенный миф связывает название операции кесарево сечение с Гаем Юлием Цезарем, легендарным античным правителем, который якобы появился на свет именно таким образом. Может быть, потому что слова созвучные – кесарь-цезарь. Действительно, название этой операции связано с Цезарем, но косвенно, и сам он никак не мог появиться на свет таким образом. В Древнем Риме ребенка доставали через разрез в животе и матке – внимание! – только умершей женщины. При этом даже не надеялись сохранить жизнь неродившемуся младенцу. Просто существовал закон, в соответствии с которым умершую беременную женщину надо было похоронить отдельно от плода. Мать же императора Цезаря, о чем известно из достоверных источников, прожила долгую жизнь.

У живых женщин эта операция в древние времена не проводилась, так как понятия о септике и антисептике не существовало, и шансы женщины выжить после нее приближались к нулю. В XIX веке, когда стали отказываться от домашних родов и женщин начали отвозить в родильные дома, заметили, что роженицы, которым помогали врачи, а не акушерки, чаще заболевали «родильной горячкой» – так называли это состояние в далеком 1847 году. Все дело оказалось в том, что врачи нередко приходили на роды сразу после патологоанатомического вскрытия, в том числе людей, умерших от бактериального сепсиса. А в то время руки после этого помыть в голову не приходило. После обязательного обеззараживания рук хлорным антисептиком материнская смертность сразу же уменьшилась в 10 раз! Не надо думать, что актуальность мытья рук осталась в глубоком прошлом, этот простой вопрос касается здоровья каждого из нас. Но об этом позже.

Возвращаясь к кесареву сечению: изначально название вероятно было связано с тем самым императорским законом о раздельном захоронении матери и младенца, о котором уже упоминалось. Он на латыни пишется как *Lex Caesarea*, а отсюда недалеко до «цезарева», а потом и «кесарева» сечения. Врачи – прагматичные люди! – дают возникновению названия операции вполне тривиальную трактовку, правда, не такую красивую, как легенды о Цезаре и законах. Например, слово «резать, иссекать» на латыни – *caedere*, что тоже созвучно «кесареву сечению». Не очень приятно связывать с такими глаголами прекрасный процесс появления человека на свет, но из песни слов не выкинешь, и если уж есть угроза жизни матери

или ее младенчика, то тут успехи фармацевтики и медицины будут как нельзя более кстати. Но только в том случае, если угроза действительно есть.

- Ты вообще чем занимаешься?
- Людей достаю.
- А они?
- Они орут.
- А морду еще не били?
- Нет, пока. Я акушер в роддоме.

В советские времена делали иссечение, т. е. кесарево сечение, только по строгим показаниям, к которым желание женщины или ее страхи никак не относились. То ли мода, то ли эгоизм, то ли тренды толкают иногда наших современниц на то, чтобы отказаться от естественных родов, а коммерческие организации и рады расстараться: любой каприз за ваши деньги. Они с удовольствием приведут аргументы: нет разрывов или швов на промежности от эпизиотомии, влагалище не растягивается и остается девически узким, сексуальные ощущения не изменяются, поэтому не возникает проблем с половой жизнью. А еще можно избежать возникновения геморроя и опущения органов малого таза вследствие потуг.

Сейчас, утверждают «как бы продвинутые» мамы, только бедные и глупые рожают сами. Что касается разрывов и узости влагалища, заметим, что его пластика, если уж на то пошло, – гораздо менее травматичная процедура, чем масштабная полостная хирургическая операция, которой является по сути кесарево сечение. Это, пожалуй, одна из самых кровавых операций: даже при очень хорошем раскладе женщина потеряет никак не меньше 600 мл крови, ведь матка густо оплетена кровеносными сосудами, подводящими питание и уносящими продукты распада жизнедеятельности растущего не по дням, а по часам нового человечка. И эту потерю крови потом надо будет еще восполнять переливаниями. А когда речь заходит о геморрое, так и хочется спросить: где геморрой, и откуда выходит ребенок – вы знаете? Если, конечно, придерживаться предположения, что ребенок появляется, когда мама проглотит витаминку, – тогда да, конечно, все правильно, тогда и геморрой возможен. Но если все-таки женщина знает свое тело и может отличить прямую кишку от влагалища при всей их анатомической близости, то, наверное, она сможет и разобраться в своих ощущениях, чтобы в решающий момент не перепутать давление, которая должна дать в потугах в нужное место. Если это та же самая девушка, озабоченная интенсивностью и яркостью своих половых ощущений после родов, то у нее все должно получиться.

У опытных акушеров есть примета: если операцию кесарева сечения делают без серьезных медицинских показаний – жди осложнений. Но даже если все прошло нормально, малыш, разбуженный по воле хирурга и (заметьте!) в его рабочее время, будет отличаться от младенца, прошедшего через все этапы естественного процесса появления на свет. Операция для него – стресс значительно более сильный, чем длительная подготовка и прохождение через родовые пути. Вы быстро придете в себя, если к вам ни с того ни с сего подкрадутся незнакомые вам люди, когда вы сладко и безмятежно спите, уютно свернувшись калачиком; откинут теплое одеяло, направят в глаза слепящий свет и, схватив за ногу, перевернут вверх тормашками, а потом еще и произведут ряд непонятных манипуляций? Неслучайно детей после кесарева невролог наблюдает дольше, чем тех, кто родился естественным путем. Они часто бывают вялыми, сонными, им трудно сделать первый вздох, особенно в тех случаях, когда операция проводилась под общей, а не под эпидуральной анестезией. Они плохо сосут, у них снижен мышечный тонус, им требуется больше времени и больше заботы для адаптации к новым условиям. Слизь, которая при нормальном течении событий выдавливается у него из дыхательных путей сама собой, педиатрам приходится откачивать специальным прибором. Какой уж тут первый радостный крик и восторг от прихода в новый мир?

Но иногда все-таки операция необходима. У некоторых женщин ребенок располагается не вверх тормашками, а сидит на попе или на ножках. С одной стороны, вроде бы неплохо – не в омут головой, но с другой стороны, ягодичное или ножное предлежание удлиняет для малыша период неизвестности. Попка, а тем более крошечные ножки меньше головки, и давление, с которым они будут воздействовать на раскрывающуюся шейку матки, будет недостаточно сильным. В этом случае более длительным станет и без того небыстрый период ее раскрытия, что задержит выход младенца на свет Божий. Опять же есть опасность, что небольшая по размеру попа ребенка пройдет, а голова застрянет. Тогда это уже будет прямым медицинским показанием к экстренному кесареву сечению. Поперечное расположение младенца также является прямым показанием к кесареву сечению: в нормальные роды его никто не пустит, т. к. это слишком опасно и для него, и для матери.

К слову, в середине 80-х годов XX века женщин было больше, здоровье у них было ощутимо крепче, к тому же рожали они по два-три ребенка, будучи еще достаточно молодыми – такова статистика.

Мне очень легко сравнить ситуацию в роддомах тогда и десятилетие спустя: мой первый ребенок родился как раз в то время, а второй – через десять лет. Когда я впервые попала в роддом, он, как большинство других в тот период, был переполнен, все коридоры родильного зала были заставлены каталками с роженицами. Так получилось, что мы провели там с моей собравшейся на свет Божий дочкой больше суток, и за это время поток ничуть не уменьшился, прибывали все новые и новые пациентки. Отдельная очередь из каталок выстроилась к гинекологическому креслу, на котором врач без конца зашивал разрывы, иногда через час-другой после родов (и это было больно, я вам скажу). Сейчас их зашивают сразу после родов, еще на акушерском столе, и это очень правильно, т. к. еще действует обезболивание. Но тогда женщин только успевали с него перекладывать, ведь на подходе была уже следующая! И еще одна в какой-то момент стояла рядом, переминаясь с ноги на ногу и удерживая между ног полотенцем нетерпеливого младенца. Это как раз рожали женщины, принадлежащие к многочисленному поколению беби-бумеров.

Десять лет спустя, когда я вторично пришла в роддом, ситуация была кардинально иная. На весь родильный блок – красивый, стеклянный, с отдельными родильными палатами человек на 20, – кроме меня была еще одна рожаящая женщина. Вокруг нас вились многочисленные врачи, ординаторы и акушерки, предупреждая каждый их и вздох: «Не беспокоит?» Поскольку даже вторые роды обычно занимают немало часов, мы успели подружиться, и акушерка рассказала, что сейчас нас, рожениц, целых две, а бывают дни, когда никого не привозят, и ординаторы, которые приходят сюда обучиться и набраться опыта, уходят ни с чем. Вот такие были 90-е годы: женщин фертильного возраста было мало, а неоптимистичная и неопределенная ситуация в стране выкашивала и последнее желание подарить Родине еще одного гражданина у способных на то матерей.

Сегодня много женщин, которые рожают первый раз после 35 лет. Сначала карьера, достижения, условия, да и к выбору спутника жизни и отца ребенка надо подойти не абы как. Все это, наверное, неплохо. Многие и после 40 рожают здоровых и хороших детей. Но если говорить о родах, стоит помнить, что с возрастом силы не прибавляются, а потому растет количество объективных показаний к кесареву сечению, хотя об этом сейчас предпочитают помалкивать и стимулировать рождение второго ребенка пусть и в зрелом возрасте. Иначе вымрем ведь, россияне! Возможно, поэтому в спорной ситуации даже добросовестный врач, не заинтересованный в первую очередь в отъеме ваших денег, предпочтет сделать выбор в пользу кесарева. Роды – процесс непредсказуемый, начаться может когда угодно и пойти не совсем так и не туда, куда хотелось бы, даже если до этого все было великолепно. Даже у юного здорового организма внутри матки может произойти, допустим, обвитие пуповиной, что потребует срочного хирургического вмешательства. К тому же одни

малыши могут и 10 минут обойтись без кислорода, и женщины рожают здорового ребенка с тугим, двух-трехкратным обвитием, а другим детям достаточно и одного обвития пуповиной, чтобы родиться с тяжелой асфиксией со всеми вытекающими отсюда длительными и тяжелыми последствиями. Конечно, врачи тоже не хотят так рисковать. Как раз по этой причине они и выступают против домашних родов.

Вот как тут сделать выбор? С одной стороны, внутрибольничная инфекция, незнакомый медперсонал – это если ехать со схватками в роддом. С другой стороны, там, в роддоме, – опытные врачи, которые принимают роды изо дня в день, хирургический блок для мамы и реанимация для крохи, если возникнут осложнения. Правда, если не очень повезет, можно столкнуться с акушерской агрессией, о которой ведущие акушеры-гинекологи говорят теперь не только в кулуарах или за рюмкой чая. Понятно, что время и дата кесарева сечения, если операция выполняется не по экстренным показаниям, назначаются в плановом порядке в будний день, в рабочие часы. Это мы принимаем легко, хирурги тоже люди, им отдыхать тоже надо. Но вас удивит статистика нормальных родов в роддомах, если вы захотите сравнить рождаемость в будни-выходные и ночь-день. Детишки как будто уже в материнской утробе знают, что не стоит мешать врачам отдыхать и статистически значимо чаще появляются в будний день днем. В понедельник утром – чаще всего. Мамы тоже сознательные, им подыгрывают и, видимо, умеют сдержаться и дожидаться нужного рабочего дня и часа. Объяснение, к сожалению, не такое веселое. При современном уровне развития фармацевтической промышленности всегда найдется лекарственный способ как ускорить, так и затормозить «естественные» роды. Тогда естественными они будут называться только если сравнивать их с хирургическим вмешательством: в смысле «сама родила», без кесарева. В некоторых случаях введение препаратов для стимулирования родов необходимо, но акушеры не зря бьют тревогу.

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.