

ДВОЙНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ

# ЗАГОВОР ФАРМАЦЕВТОВ



**Сергей  
БУБНОВСКИЙ**

Авторитетный  
врач-кинезитерапевт



**Игорь  
ПРОКОПЕНКО**

Известный документалист,  
телеведущий и журналист

ЧТО СКРЫВАЕТ АПТЕЧНАЯ УПАКОВКА

## Annotation

Эта книга — двойное расследование от известного телеведущего Игоря Прокопенко и доктора Сергея Бубновского, чьи методы лечения пользуются широкой и заслуженной популярностью. Проблемы лишнего веса или необходимости оперативного вмешательства, вопрос питания и здорового образа жизни, допингов и витаминов, реальных и вымышленных недугов рассматриваются авторами с точки зрения развития современной цивилизации и со стороны сугубо практической — приводятся комплексы упражнений, которые помогут справиться с тем или иным заболеванием и даже в корне изменить мировоззрение.

---

- [Сергей Бубновский, Игорь Прокопенко](#)
  - [Вступительное слово И. Прокопенко](#)
  - [Вступительное слово С. Бубновского](#)
  - [Глава 1](#)
    - [Игорь Прокопенко. Смерть по рецепту](#)
    - [Сергей Бубновский. Смерть по рецепту](#)
  - [Глава 2](#)
    - [Игорь Прокопенко. Смертельная вакцинация](#)
    - [Сергей Бубновский. Уколы, без которых можно обойтись](#)
  - [Глава 3](#)
    - [Игорь Прокопенко. Купите мне новый имидж!](#)
    - [Сергей Бубновский. Протезирование плюс упражнения](#)
  - [Глава 4](#)
    - [Игорь Прокопенко. Недуги мнимые и реальные](#)
    - [Сергей Бубновский. Диагноз под вопросом](#)
  - [Глава 5](#)
    - [Игорь Прокопенко. Секс и размножение: лишнее зачеркнуть](#)
    - [Сергей Бубновский. Беременность — двойная ответственность](#)
  - [Глава 6](#)
    - [Игорь Прокопенко. Еда — ужас повседневности](#)
    - [Сергей Бубновский. Простые тайны здорового питания](#)
  - [Глава 7](#)
    - [Игорь Прокопенко. Закажите коктейль бессмертия](#)
    - [Сергей Бубновский. Жить долго и счастливо](#)

- [Послесловие И. Прокопенко](#)



**Сергей Бубновский, Игорь Прокопенко**  
**Заговор фармацевтов**

## Вступительное слово И. Прокопенко

Человек — это то, что он ест. Так говорят наши врачи, и они, конечно, правы. Все, что мы употребляем в пищу — варим, жарим, поливаем кетчупом в свежем виде, или не употребляем жирное, снижая коварный холестерин, — все это и есть наша с вами жизнь. Но возникает вопрос: насколько счастливой и полезной для нашего желудка является такая жизнь? Как отражаются на нашем здоровье достижения современной цивилизации?

Должен вас разочаровать: сегодня на этот вопрос ответить не может никто, потому что у нас нет честной статистики, а есть только цинизм человеколюбивой рекламы, которая призывает строить свое счастье на фруктовых йогуртах, натуральном молоке, нежнейших сосисках, новомодных диетах, продвинутых лекарствах и суперэффективных витаминах. Господа, пора признаться честно: в нашем натуральном молоке нет ни капли натурального молока — в крайнем случае в нем есть порошок из натурального молока. Фруктовые йогурты не имеют никакого отношения к фруктам, а обо всех побочных эффектах современной фармакологии нам вообще лучше не знать. Именно поэтому антропологи бьют тревогу и заявляют о том, что человечество стремительно теряет свои позиции.

Кто мы сегодня — вершина эволюции или вымирающий вид? Судите сами: сегодня пятнадцать процентов самых молодых граждан нашей планеты уже не способны иметь детей. Только в России являются бесплодными пять миллионов молодых мужчин и восемь миллионов женщин. Но это еще не все — количество бесплодных пар ежегодно увеличивается на десять процентов! И если эта ситуация не изменится к лучшему, то лет через пятьдесят человечество просто исчезнет с лица Земли!

Такова неутешительная реальность нашего времени. Но я думаю, что уже не за горами тот час, когда человечество наконец ужаснется своей смертельной легкомысленности и начнет принимать действенные меры для самосохранения. На заре двадцатого века были введены запреты на употребление в качестве лекарства ртути и свинца, и я очень надеюсь, что совсем скоро человечество, отведав электромагнитной стерилизации, пищевого токсикоза и атмосферного удушья, нарядит своих лучших членов в свинцовые трусы и комфортабельные противогазы и отправит их подальше от греха куданибудь в Гималаи или Арктику, чтобы заново

создавать генофонд человека как биологического вида.

Книга, которую вы держите в руках, — наш совместный труд с известным доктором Сергеем Бубновским, которого я знаю вот уже двадцать пять лет. За эти годы он помог тысячам людей избавиться от недуга и поверить в себя, поверить в то, что силы человеческие поистине безграничны. В этой книге мы с доктором Бубновским попытались ответить на самые простые, но очень важные для каждого человека вопросы и объяснить, в каком мире мы живем. Мы постарались подробно рассказать о том, что нужно знать каждому, чтобы не стать жертвой новомодной диеты или нового лекарства, а самое главное — распространенного заблуждения о том, что здоровье можно купить.

***Важная информация!***

***Прежде чем вы начнете читать первую главу, я хочу предупредить, что эта книга не является медицинским справочником или сборником рецептов. Если вас беспокоит ваше здоровье, не стоит искать способы лечения в литературе, интернете или отрывных календарях. Запишитесь на прием к врачу, сдайте анализы и выслушайте мнение или диагноз специалиста, а уж потом читайте все, что вам вздумается.***

Игорь Прокопенко

## Вступительное слово С. Бубновского

Сегодня лечение стало опасным занятием — либо отравят лекарствами, либо что-нибудь отрежут. Клятву Гиппократу врачи стали забывать, так как буйную поросль дала другая медицина, в арсенале которой присутствует гипердиагностика, то есть избыточный перечень заболеваний с одинаковыми симптомами, например остеохондроз, грыжа позвоночника, спондилез, спондилоартроз, сужение позвоночного канала, протрузия, секвестр. Все эти термины заносятся в медицинскую карту пациента, вызывая у него шок и депрессию, хотя все они обозначают одно и то же — боли в спине или миофасциальный синдром, и лечатся одним способом. Правда, врачи, называющие боли в спине остеохондрозом, не имеют понятия о миофасциальном синдроме, то есть о болях в мышцах позвоночника, поэтому предпочитают лечить эти боли таблетками или блокадами, а при отсутствии эффекта — просто резать спину (такие хирургические операции называются дискэктомия, эндопротезирование дисков позвоночника, спондилодез и т. п.).

Одним словом, эта «новая» или «другая» медицина предпочитает максимально напугать пациента на врачебном приеме и назначить ему огромное количество дорогостоящих лекарств, каждое из которых имеет множество побочных эффектов, но при этом в целом мало помогает восстановлению здоровья и трудоспособности.

При выборе врача надо быть очень осторожным! Появилось более 200 неизвестных ранее названий несуществующих болезней, представляющих собой «игру слов» между латинским и греческим языками, которые вынуждают больных покупать бессмысленные, также дублирующие друг друга лекарства и соглашаться на хирургические операции (авось, поможет...). Но без этого можно было бы и обойтись, если бы больница не стремилась заработать на здоровье пациента.

Важно понимать, что новая (другая) медицина — это бизнес на здоровье, медицина без правил. В Европе всех пациентов, не выполняющих указания врача и не принимающих препараты, на которые был выписан рецепт, лишают страховки, а врачей, протестующих против избыточного назначения лекарств, лишают лицензии. В США тратят миллиарды долларов на поиск безлекарственных методов лечения различных симптомов (например, болей в спине), так как статистика подтверждает несостоятельность существующих методов терапии, но при этом

продолжают сверхактивно оперировать грыжи позвоночника и назначать блокады.

Россию периодически буквально «взрывают» приказы Департамента здравоохранения об обязательности прививок от гриппа, при этом штаммы гриппа ежегодно меняются, а о побочных действиях этих прививок население не предупреждают. Но эти осложнения могут быть весьма трагическими!

Тем временем грипп шагает по планете, а привитые от него люди все равно заболевают этим вирусным заболеванием даже после вакцинации. Не болеет только тот, кто занимается профилактикой своего здоровья: регулярно посещает тренажерный зал или бассейн, закаливается, правильно питается. Но эта тема уже не для «здравоохранения».

Более детально и подробно об этих и других проблемах, с которыми сталкиваются люди при лечении или профилактике тех или иных заболеваний, вы прочитаете в этой книге. В ней приводятся неприятные, а порой даже страшные факты, связанные с современными методами лечения, которые должны заставить вас задуматься о проблеме сохранения здоровья. Ознакомившись с этими фактами и взвесив все «за» и «против», вы сможете более осознанно сделать свой собственный выбор и решить, что вам лучше делать — либо заниматься сохранением и укреплением здоровья, либо разрушать свой организм, принимая бесчисленное количество таблеток...

Эта книга отражает реальность, а встреча с реальностью всегда выглядит как разрушение иллюзий. Но в вопросах восстановления и сохранения здоровья иллюзий быть не должно!

д. м.н., профессор  
Сергей Бубновский



# **Глава 1**

## **Лекарства: польза или вред?**

## Игорь Прокопенко. Смерть по рецепту

...Их называют «детьми талидомида» — препарата, который в 50-х годах прошлого века рекомендовали беременным. Этот препарат считался настоящей панацеей. Он лидировал по продажам и в некоторых странах уступал по спросу разве что аспирину. Но потребители смертельных пилюль не сразу узнали, что талидомид обладает страшным побочным действием: из 12 тысяч пострадавших детей выжили всего 419.

А позже выяснилось, что физические уродства, причиной которых стал талидомид, могут передаваться по наследству. Но самое жуткое заключается еще и в том, что даже после того, как было доказано, что препарат вызывает страшные изменения плода у беременных, фармацевтические компании были не готовы отказаться от гигантской прибыли и продолжали поставлять препарат на мировой рынок...

Эта история обнажила чудовищную реальность, которую создала фарминдустрия. Стало ясно, насколько опасным может быть одобренный и, самое главное, прошедший клинические исследования препарат. А между тем производители всего мира подкидывают нам всё новые и новые ноу-хау, постоянно продвигая культ медицинского потребления и закрепляя зомбированием в сознании людей мысль о том, что без лекарств мы все просто умрём.

О витаминах и витаминно-минеральных комплексах реклама поет сутками напролет, их навязывают медики и рекламируют селебрити. Они являются одним из самых востребованных и популярных товаров нашего рынка. Медики в один голос утверждают, что витамины и микроэлементы повышают интеллект и умственную работоспособность, тогда как минимум 10 лет назад ученые доказали, что не существует никакой зависимости роста интеллекта от приема витаминов.

Но и это еще не все!

Недавнее исследование международной группы ученых, в котором приняли участие 170 тысяч человек, показало, что постоянный прием витаминов А, С и Е повышает риск развития рака органов пищеварения. Наверняка вы даже не подозревали, что витамин С в сочетании с аспирином может привести к язве и раку желудка. А необходимый для полноценного роста, предотвращающий простатит и облысение цинк при переизбытке становится канцерогеном, который провоцирует возникновение раковых опухолей. Но ведь цинк входит в состав инсулина

для диабетиков и во многом считается незаменимым микроэлементом! Большинство витаминов при детальном рассмотрении оказываются не только бесполезными, но и опасными пищевыми добавками!

Витамин С в сочетании с аспирином может привести к язве и раку желудка, а постоянный прием витаминов А, С и Е повышает риск развития рака органов пищеварения.

И даже самые, казалось бы, безобидные таблетки, понижающие холестерин — на деле настоящая отравка, говорят эксперты!

Мы привыкли думать, что холестерин — это жутко вредно. Маргариновые магнаты посадили весь мир на растительные жиры. В каждой семье была пластиковая банка маргарина, которая, согласно рекламным слоганам, имела все шансы стать лучшим дополнением к хлебу, и маргарин без преувеличения ели тоннами.

Спустя годы ученые выяснили, что обработанные растительные жиры вредны для нашего организма. Тогда-то и появилась холестериновая страшилка. Подручная наука, обслуживающая бизнес продовольственных корпораций, раздула настоящую истерию, сформировав у потребителей страх перед животными жирами. В результате было разработано множество препаратов и витаминных комплексов, внедрено немало диет, методик и продуктов, приносящих баснословную прибыль. Все они были призваны восполнить дефицит животных жиров, изгоняя из рациона якобы сокращающий жизнь холестерин.

Но не так давно выяснилось, что вся эта холестериновая истерия — результат хорошо налаженного фармацевтического бизнеса. Кардиологи проанализировали результаты исследований, проведенных в США, Японии и ряде стран Евросоюза на пациентах, принимающих чудо-пилюли против холестерина, и вынесли сенсационный вердикт: самая высокая смертность наблюдалась среди женщин, у которых был критически низкий уровень холестерина! Ученые пришли к заключению, что таблетки, снижающие холестерин, наносили организму только вред!

А как насчет СПИДа? Удалось ли ученым изобрести вакцину от этого страшного заболевания? Нас кормят обещаниями о создании этой вакцины уже не первое десятилетие, но все не так просто!

Вируса СПИДа не существует — к такому шокирующему выводу пришли российские ученые. Как бы странно это ни звучало, но иркутский профессор и патологоанатом Александр Агеев утверждает, что готов это доказать!!!!

За всю свою многолетнюю практику он так и не смог обнаружить признаки существования этого вируса. Ученый заявляет: все люди, которым при жизни ставили диагноз ВИЧ, умирали от самых различных заболеваний, но никто от якобы смертоносного вируса.

Агеев утверждает, что сторонники теории «ВИЧ — СПИД» не могут подтвердить ее научными доказательствами, и в этом заключается главный парадокс. ВИЧ-теория уже проглотила миллиарды долларов и огромное количество исследовательской энергии тысяч ученых по всему миру, но так и не спасла ни одной жизни. Почему? Согласно гипотезе ученого, причина в одном: ежегодно миллионы долларов уходят на разработку вакцин от СПИДа, но не на лечение так называемых СПИД-сопутствующих заболеваний — наркомании, гепатитов, сепсисов и туберкулеза.

А ведь история показывает, что более чем за 15 лет до данного открытия нобелевский лауреат по химии доктор Кэри Муллис сделал вывод, который вызвал шок в научном мире. Ученый пришел к заключению, что вся кампания против болезни, которую называют черной смертью, выстроена на неизвестно откуда взявшейся гипотезе.

Противник гипотезы вируса СПИДа испанский врач Роберт Уиллнер еще в 1993 году, чтобы разоблачить ложь фармацевтов, сделал себе инъекцию крови ВИЧ-инфицированного, но СПИДом он так и не заболел.

Более того, некоторые ученые всерьез заявляют: диагноз СПИД ставят по фейс-контролю. Ведь, как уверяют медики, зачастую диагноз СПИД получают те, кто страдает от так называемых ВИЧ-ассоциированных заболеваний — сепсиса, туберкулеза, гепатита...

Но если смертельный диагноз ставят здоровым людям, то от чего же они умирают? Ученые утверждают: основные лекарства против СПИДа сами врачи называют препаратами-убийцами. И все из-за жутких побочных эффектов. Но если человека с пониженным иммунитетом еще и пичкать тяжелейшими препаратами, это произведет обратный эффект — значительно сократит продолжительность его жизни. И пока ученые спорят о том, существует СПИД или нет, фармацевтические компании продолжают набивать свои карманы.

Из-за опасных побочных эффектов основные лекарства против СПИДа врачи называют препаратами-убийцами.

Все это напоминает большой эксперимент с плачевным исходом для его участников. А ведь уже ни для кого не секрет, что американских производителей лекарств все больше привлекают другие страны, которые

они используют в качестве подопытных кроликов. Число исследований, проводимых за пределами Америки и Швейцарии, а именно в этих странах находятся самые крупные фармпроизводства, стремительно растет.

*Жуткая реальность такова, что современная фарминдустрия является для сильных мира сего большим золотым дном. Судите сами: для создания, испытания и введения на рынок всего одного препарата нужны астрономические средства — около 1 миллиарда долларов. И большая часть этих денег уходит не на разработку лекарства, а на его продвижение. Стоит задуматься, нужно ли глотать горстями пилюли, чтобы обеспечить воротилам фармацевтического бизнеса безбедную старость? Мы совсем позабыли о том, что человеческий организм обладает всеми возможностями бороться с различными патологиями! Но что нам делать, если бездумное потребление лекарств лишает нас единственного шанса оставаться здоровыми?*

Всего несколько лет назад у россиян были все шансы попасть в список подопытных кроликов и умереть в ходе чудовищных фармацевтических экспериментов. В 2009 году выяснилось, что швейцарские фармацевтические компании привлекали жителей разных стран для тестирования новых лекарственных препаратов — в частности, подобные эксперименты проводились в 26 медицинских учреждениях Польши, Болгарии, Индии и Украины. В этот список рисковала попасть и Россия.

## Сергей Бубновский. Смерть по рецепту

Девятнадцатый век прошел под эгидой физиотерапии, естественных методов лечения и водолечения. Открывались курорты, где применялись промывания, полоскания, обертывания. Все это было очень модно и пользовалось большой популярностью. Из мемуаров и писем русских писателей известно, что многие из них уезжали в Баден-Баден «на воды». А вот двадцатый век прошел под эгидой агрессивной фармакотерапии, и уже к восьмидесятым годам прошлого столетия эта агрессия стала необратимой.

Сейчас в любой телевизионной передаче на медицинскую тематику активно рекламируются лекарства. Хочешь стать мужчиной — скушай «Простамол»! Боль? Значит, применяй мазь или определенный пластырь. Я всегда задаю вопрос: а эта продукция вообще кем-либо проверяется — фармкомитетом или какой-то другой ответственной организацией?

Агрессивная лекарственная реклама преследует нас постоянно. Но вот, к примеру, если я рекламирую свой медицинский центр, то у меня спрашивают лицензии, сертификаты и разрешительные документы, проверяют квалификацию врачей и прочего персонала. А глядя на рекламу лекарственных препаратов, возникает ощущение, что производителям или поставщикам достаточно просто заплатить побольше денег, и их рекламу возьмут без лишних вопросов.

С другой стороны, уже сейчас появилось очень много негодующих врачей, которые в средствах массовой информации выражают свое мнение о том, что в настоящее время наблюдается сверхизбыточная диагностика и сверхизбыточное назначение лекарственных препаратов, порой не мотивированное клинической картиной заболевания. Появилось больше двухсот искусственных болезней, и на них наросло более четырехсот лекарственных препаратов. Но если рассмотреть эту проблему шире, то речь идет о тысячах наименований различных фармацевтических средств. Я бываю в разных странах, и не во всех из них есть нефтяные вышки, алмазные копи и залежи полезных ископаемых, но даже в самых нищих странах, в самых слабых экономических зонах и в любой африканской или азиатской деревне всегда есть аптечный киоск! Что именно в нем продается, сказать сложно, но когда заходишь туда, то видишь, что все полки нафаршированы таблетками.

В настоящее время наблюдается сверхизбыточная диагностика и сверхизбыточное назначение лекарственных препаратов, порой не мотивированное клинической картиной заболевания.

Но лекарств не просто стало слишком много — среди них есть большое количество несертифицированных препаратов, не прошедших соответствующую комиссию или экспертизу. Кроме того, стали очень популярны дженерики — заменители известных лекарств, которые послабее оригиналов, но в несколько раз дешевле. Но если оригинальные препараты обязаны проходить серьезную экспертизу, то с дженериками, созданными по их типу, все обстоит не так благополучно.

Сейчас проблема медицинского обслуживания зачастую решается очень своеобразно: вопрос не в том, сколько у тебя заболеваний и от чего именно тебя нужно лечить — от пациента требуется только одно: чтобы он купил препараты. Ко мне, врачу, который не выписывает рецепты на аптечные лекарства, очень часто обращаются дистрибьюторы, которые говорят: «Доктор, если вы выпишете наш препарат, а он очень дорогой, то получите такой-то процент». И это не скрывается!

Когда я читаю истории болезней своих пациентов, то постоянно вижу, какое огромное количество препаратов назначается пациентам. Недавно ко мне обратилась женщина 68 лет в очень тяжелом психосоматическом состоянии. Она была очень ослаблена телесно и уже плохо ориентировалась в себе и собственной личности (но речь идет не о психическом заболевании, а о пограничном состоянии этой пациентки). В ее медицинской карте значилось множество заболеваний, причем остеохондроз, спондилоартроз и спондилез были записаны подряд, в одну строчку, хотя это одно и то же заболевание, которое можно назвать проще — боли в спине.

Но ведь каждое из перечисленных заболеваний имеет свою нозологию и, как говорят врачи, на каждое название есть своя таблетка. Так вот, я насчитал у нее двадцать заболеваний и пятнадцать препаратов! Вы знаете, что пожилые люди наиболее восприимчивы к лекарственной терапии, ведь они ослаблены и физически, и психически. Каждый пожилой человек принимает в среднем от четырех до шести рецептурных препаратов, назначенных врачом, и приблизительно два безрецептурных препарата. Пожилым людям выписывается в два, если не в три раза больше лекарств, чем молодым! В каждой аптеке практически всегда можно увидеть очередь из пожилых женщин, подождая к кассе, достают длинный список

препаратов, назначенных им врачами. В таких случаях мне всегда хочется спросить: «Бабушка, что же ты делаешь? Прежде чем все это покупать, ты сначала посмотри в аннотацию каждого лекарства!»

Своим пациентам я всегда говорю: «Я ни в коем случае не могу вам запретить что-либо принимать — у вас есть другие врачи, которые назначают вам эти лекарства. Но я советую вам просто прочитать в инструкции о побочном действии этих препаратов». Ведь мало кто понимает, что лекарство может не только лечить, но и калечить.

Лекарство может не только лечить, но и калечить.

В США, по статистике, 10 % поступающих на госпитализацию людей страдают от побочного действия лекарств. 10 % — это очень большая цифра! А у 15–30 % пациентов при обращении к врачу с каким-то определенным заболеванием диагностируется еще и побочное заболевание, связанное с применением лекарств. Это явление называется ятрогения — болезни от лечения. То есть человек не болел, но стал принимать таблетки и заболел благодаря *новому препарату*. Ведь фармакологи обязаны предупреждать и о побочных действиях, и о совместимости препарата с другими лекарствами, не говоря уже про дозировку и назначение.

Люди, не читающие аннотацию к назначенным им лекарствам, не понимают, что в каждое лекарство официально закладываются побочные эффекты. Более того, есть не только предсказуемые побочные эффекты, практически обязательные, но и непредсказуемые побочные эффекты, которые достаточно тяжело переносятся организмом. Например, при избыточном потреблении гипотензивных препаратов (лекарств от высокого давления) может снизиться ритм сердцебиения, и тогда человеку становится страшно, потому что он вдруг перестает ощущать свое сердце. При избыточном применении препаратов от сахарного диабета могут быть оглушение, ухудшение зрения, потоотделение и масса других неприятных симптомов, но они прогнозируемы, то есть врач-терапевт, назначающий лечение, воспринимает их как реакцию ослабленного организма. Кроме того, одни препараты снижают действие других, и человек, который принимает препарат и не чувствует от него должного эффекта, обращается к своему врачу, который увеличивает ему дозу этого препарата, и в результате возникает токсический эффект: доза данного препарата в организме становится намного больше, чем ощущается пациентом, и это происходит только потому, что другой препарат «гасит» его действие.

Можно добавить, что пожилые люди бывают недисциплинированы в



приеме лекарственных препаратов: они могут нарушать график приема лекарств или самостоятельно, без согласования с лечащим врачом увеличивать или уменьшать дозу препарата. Иногда им кажется, что чем больше лекарства принять, тем больше будет и лечебный эффект. Но такое самолечение очень опасно и может привести к тяжелым последствиям и интоксикации. Поэтому прежде чем применять какие-либо таблетки, нужно обязательно посоветоваться с врачом и рассказать ему про все свои ощущения и реакции. Ведь когда вы ложитесь на операцию, вас обязательно спрашивают, бывала ли у вас аллергия на наркоз!

Самолечение очень опасно и может привести к тяжелым последствиям и интоксикации организма. Прежде чем применять какие-либо таблетки или изменять дозу назначенного препарата, необходимо посоветоваться с врачом.

Запрограммированы легкие, умеренные и тяжелые побочные эффекты от лекарств. К легким относятся головокружение, сонливость, снижение перистальтики кишечника и желудка, утомляемость, непредвиденные боли в мышцах. Эти эффекты не вызывают каких-либо болезней, но они неприятны человеку и беспокоят его.

Умеренные побочные эффекты — это уже серьезно: высыпания на коже, запоры или поносы, нарушения мочеиспускания, спутанность сознания. Такие явления могут быть при приеме многих препаратов с увеличенной дозировкой. По поводу этих состояний люди обращаются к врачу. Но бывает и так, что пациенту прописывают одновременно 15–20 препаратов: один препарат назначает терапевт, второй — гастроэнтеролог, третий — уролог и так далее. И самое печальное заключается в том, что врачи не всегда ориентируются в тех назначениях, которые были выписаны больному.

И наконец, у многих лекарств существуют тяжелые побочные эффекты, представляющие опасность для жизни. Конечно, в некоторых случаях возможность развития тяжелых побочных эффектов при приеме препаратов, назначаемых врачами, можно объяснить — такое случается, например, при лечении онкологии или тяжелой инфекции. Поэтому всегда возникает вопрос: что такое лекарственная терапия? Почему речь идет только о лекарственной терапии? Почему выработан такой рефлекс: как только у человека что-то заболело — спина, голова, тазовые органы, — то он сразу бежит в аптеку? А если разобраться точнее, в чем заключается причина болезни? И кто будет в этом разбираться?

И здесь на первый план выходит диагностика. Вы знаете, что в двадцатом веке появились новые жесткие диагностические приборы: МРТ (магнитно-резонансная томография), компьютерная диагностика и так далее, причем на фоне того, что на вооружении у врачей уже есть рентген. Но эти жесткие лучевые диагностические приборы не всегда могут показать причину болезни.

Я постоянно занимаюсь болями в спине и суставах и вижу много снимков. Приходит пациент:

— Что у тебя болит?

— У меня грыжа.

Я говорю:

— Грыжа не болит. Что у тебя болит?

— У меня боли в спине.

— Ну, давайте разбираться.

А другие врачи и разбираться бы не стали — у многих невропатологов на двери кабинета висит объявление: «Без снимка МРТ прием не ведется». То есть сначала требуется сделать снимок — несмотря на то, что он может быть и не нужен, — а потом уже идти на прием. Сегодня средний снимок МРТ одного отдела позвоночника стоит от пяти до семи тысяч рублей. Но рентгенолог, кстати, не является клиническим специалистом — он диагност, и его задача заключается только в том, чтобы сделать снимок, написать заключение, выпустить пациента и отправить его к тому врачу, который направил больного на это исследование.

У пациента, о котором идет речь, заключение рентгенолога заканчивалось следующим образом (эта приписка была сделана мелким шрифтом после заключения врача): «Данное заключение диагнозом не является и должно быть интерпретировано лечащим врачом». Возникает вопрос: какое же это заключение, если больной приходит ко мне со словами: «У меня грыжа»? Почему он так считает, ведь терапевт грыжу не увидит?

Я лично вообще не согласен с определением «грыжа позвоночника как причина боли», но вопрос заключается именно в диагностике. Сегодня проводятся очень дорогие исследования, но для чего делаются все эти снимки? Дифференциальная диагностика показывает, нет ли там опухоли, разрывов или смещений, которые порой действительно необходимо лечить хирургически. Но примерно в восьмидесяти — восьмидесяти пяти процентах рентген и МРТ для диагностики болей в спине и суставах необязательны, потому что кости и хрящи не болят, в них нет болевых рецепторов. В начале восьмидесятых годов прошлого века в нашей стране

на первый план вышла теория Я.Ю. Попелянского о дискогенных болях в спине — то есть у нас болят межпозвонковые диски, и в этом случае появляется диагноз «остеохондроз».

Я напомним, что в семидесятые годы были такие диагнозы, как «радикулит» и «радикулярные боли», но потом врачи поняли, что это неправомерный диагноз, потому что радикус — это нервный корешок, а нервные окончания не болят, так как не имеют болевых рецепторов. Тогда придумали диагноз «остеохондроз» — по-латыни это слово означает «дистрофические изменения хрящей». То есть межпозвонковые диски — это хрящи, представляющие собой прокладку между двумя позвонками. И по сути, остеохондроз — это состояние, когда межпозвонковый диск стерся и кости трутся друг об друга. При этом около позвоночника возникают разного рода разрастания — остеофиты, которые якобы защемляют нервы.

На самом деле ничего этого нет. Многие патологоанатомы и физиологи были бы удивлены, читая современную литературу по болям в спине, когда нашли бы там слово «остеохондроз» или определения «позвоночный канал» и «спинномозговой канал», а также утверждения о том, что какие-то диски ущемляют какой-то дуральный мешок. Люди, которые с упоением пишут о дискогенных болях, связанных с дисками и остеохондрозом, не понимают сути этого болевого процесса. Аксиомы физиологии гласят, что кости и хрящи не болят, так как они не имеют болевых рецепторов. Не болят и нервы, нервные окончания и корешки, не болят ни спинной, ни головной мозг, потому что они также не имеют болевых рецепторов. А ведь мы часто читаем в заключениях врачей, что, например, «грыжа диска ущемила нерв на таком-то уровне». Я не буду говорить, что это неграмотно — этого в принципе не может быть с точки зрения анатомического строения человека!

Кроме того, во многих монографиях, описывающих так называемый остеохондроз, врачи не понимают разницы между позвоночным каналом и спинномозговым каналом. Позвоночный канал — это, образно говоря, крепость, внутри которой прячется спинной мозг, который, в свою очередь, спрятан в позвоночном канале в дуральном мешке, плавающем в ликворе (спинномозговой жидкости). И никакие межпозвонковые диски ущемить нервы не могут, потому что в спинномозговом канале вообще нет нервных корешков, потому что есть спинномозговые нервы. Но когда в конце 1980-х — начале 1990-х годов появился метод МРТ, все невропатологи, зашедшие в тупик со своими обезболивающими препаратами, с радостью ухватились за эту теорию: диск зажимает нерв!

В связи с побочными действиями лекарств давайте теперь рассмотрим широко популярные безлекарственные антигистаминные препараты, которые назначаются при разного рода аллергиях — раньше это были димедрол и супрастин, а сейчас появились таблетки нового поколения. Эти лекарства обладают так называемым антихолинергическим свойством. Ацетилхолин — это один из множества нейромедиаторов, которые улучшают связь между нервами и мышцами, связь между клетками. Когда ацетилхолин попадает в кровь, снижается ритм сердцебиения, что, как мы говорили, часто вызывает страх и тревогу. Когда снижается сердечный ритм, при нормальной нервной системе происходит саморегуляция организма, например, улучшается перистальтика желудка, кишечника. То есть ацетилхолин играет положительную роль в общей работе организма. Так вот, избыточное применение антигистаминных препаратов или препаратов, связанных с аллергиями, тормозит действие ацетилхолина, что снижает эффективность работы организма, например, вызывает проблемы с мочеиспусканием (недержание мочи или, напротив, препятствия ее нормальному выделению), повышает сонливость и так далее. То есть разрушаются связи, о которых я говорил выше. Это очень опасно для пожилых людей, которые бездумно применяют эти препараты, не читая аннотации и не вдумываясь в их действие, особенно побочное, и в их совместимость с другими препаратами. А ведь это очень важно знать и учитывать, особенно в тех случаях, когда лекарства принимаются в избыточном количестве.

Когда я был студентом, то запомнил слова академика Лапина, который сказал, что организм человека не воспринимает одновременно больше двух лекарственных препаратов. Мы не будем сейчас касаться реанимации и острых состояний, когда человек попал в катастрофу, когда его жизнь под угрозой или когда необходимо восстановить какие-то жизненные функции организма — в таких случаях в вены вводятся катетеры, через которые вливаются препараты. Ургентная медицина сегодня достигла совершенства, и благодаря лекарственному насыщению она эффективно помогает сохранять жизненно важные органы и спасать многие жизни, в том числе и от ранней смерти. Но как только человек начал открывать глаза и понимать, что он находится, например, в больнице, он должен сам решить, нужны ли ему препараты или нет.

Организм человека не воспринимает одновременно больше двух лекарственных препаратов.

Например, сейчас очень модно выписывать нестероидные противовоспалительные средства — НПВС. Они применяются при болях в спине и суставах, при головных болях, а также оказывают общее обезболивающее действие. Раньше предполагалось, что осложнения от этих препаратов могут быть только у людей, страдающих вегетососудистыми заболеваниями. Например, гипертоническая болезнь, которая сплошь и рядом встречается у людей старше сорока лет, относится к сердечно-сосудистым заболеваниям. При таком заболевании человек постоянно принимает гипотензивные препараты, которые вызывают головокружение и падение сердечной деятельности. На этом фоне гипотензивные препараты имеют также и обезболивающее действие, но особое опасение вызывают другие, более опасные побочные эффекты.

Комитет по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов США официально заявил, что при применении подобных лекарств в 50 % случаев может иметь место инсульт головного мозга или инфаркт миокарда. Подобные лекарства вызывают образование тромбов, которые могут формироваться в самых разных ситуациях, потому что эти препараты обладают миорелаксирующим действием — то есть расслабляют мышцы. В результате мышцы перестают работать, и кровь начинает двигаться медленно. А ведь гипертоники, как правило, являются неспортивными людьми, у которых жизненный тонус и так снижен — значит, негативный эффект от воздействия лекарств будет только усиливаться.

Гипотензивные препараты могут вызвать инсульт головного мозга или инфаркт миокарда.

Теперь давайте обсудим вопрос: почему весь мир борется с допингами? Я не буду говорить о политическом аспекте этой проблемы, но, например, молодые ребята, которые занимаются бодибилдингом и пауэрлифтингом, очень часто используют кортикостероиды для искусственного наращивания мышечной массы. Люди хотят красиво выглядеть. Я понимаю: когда человек продает изображение своего тела модному журналу, это его заработок. И хотя я не понимаю и не разделяю такое отношение к собственному телу, я могу объяснить, почему он применяет эти средства: он делает это только для того, чтобы у него были красивые мышцы, как у известных атлетов. Но ведь эти же препараты значительно укорачивают жизнь! Знаменитая американская бегунья получила инфаркт в 36 лет, а ведь у нее были мощные мышцы, причем

было видно, что она не накачивала их в тренажерном зале: занимаясь на тренажерах, раскачать мышцы до гипертрофии невозможно — это делается только с применением кортикостероидов. Кортикостероиды — это гормоны, которые резко усиливают одну функцию эндокринной системы и гасят вторую. По этой причине мужчины, употребляющие данные препараты, достаточно рано, уже в молодом возрасте, начинают страдать импотенцией, в 28–29 лет получают инфаркт миокарда, у них рвутся соединительные ткани, ахиллово сухожилие, сухожилия связки локтевых и плечевых суставов. Потом смотришь на их молодое по возрасту тело, а оно уже все в морщинах...

Употребление мужчинами кортикостероидов для наращивания мышечной массы негативно влияет на потенцию, увеличивает риск развития инфаркта и разрушительно действует на соединительные ткани, связки и сухожилия.

Избыточное применение антибиотиков, которые сейчас прописываются при каждой простуде и ОРЗ даже детям, ведет к снижению выработки лейкоцитов, что провоцирует развитие лейкоцитоза — болезни крови, которая ведет к нарушению функций иммунной системы и снижению иммунитета.

Практически нет препаратов, которые не имеют побочных действий. Но если ко мне приходит пациент и я не выписываю ему лекарственного препарата при болях в спине, а рекомендую, например, упражнения, дыхательную гимнастику и водные процедуры, то есть методы естественной терапии, которых существует достаточно много и которые по своему эффекту во много раз превышают действие химических препаратов, не вызывая побочных явлений (единственное препятствие для их использования — это лень), то пациент мне говорит: разве это лечение? А ведь это и есть самое сложное лечение! Самое простое лечение — это таблетка. Почему люди так привязаны к таблеткам? Лекарственный бизнес давно выяснил, что среднестатистический пациент ленив, труслив и физически слаб. Заболела спина, голова, сердце — врач сказал принять таблетку, и вот на тумбочке появляется уже два-три слоя лекарственных упаковок...

Среднестатистический пациент ленив, труслив и физически слаб: ему проще принять таблетку, невзирая на возможные побочные эффекты, чем использовать методы естественной

терапии, которые действуют во много раз эффективнее и не вызывают побочных эффектов.

Однажды ко мне обратился известный кинорежиссер, который шефствует над старыми актерами, живущими на пенсию. Им помогают, достают дорогостоящие препараты. И вот этот режиссер говорит мне: «Сергей Михайлович, вы не могли бы продать кому-нибудь эти препараты? Эти люди умирают, несмотря на то, что у них так много лекарств, и от них остается очень много препаратов». В этом-то и заключается весь ужас: на лечение, которое не дает ожидаемого эффекта, тратятся колоссальные деньги! Например, курс обезболивающей терапии стоит в среднем полторы тысячи рублей, при этом человек должен неподвижно лежать в корсете и ждать, пока наступит лечебный эффект. Но неужели вы думаете, что если вы принимаете перорально лекарственный препарат, то он каким-то образом должен вылечить вам хрящ коленного правого сустава? Зачастую даже не лекарства, а очень дорогостоящие БАД навязываются буквально всеми невропатологами, хотя это просто нефизиологично: любое заболевание позвоночных суставов связано с дистрофией, а дистрофия — это «голодная» часть тела, которая требует отдельного внимания.

Мы уже упоминали аллергию. Кто-то считает, что это болезнь XXI века, другие склонны полагать, что она появилась как раз от избыточного применения лекарственных препаратов или является результатом побочных эффектов от лекарств. Чтобы в этом разобраться, давайте попробуем ответить на глобальный вопрос: что такое любое лекарство? Это имитация выздоровления, при этом болезнь остается внутри организма и забивает все капилляры. Допустим, вы принимаете лекарство от болей в спине, в сердце и так далее. Все лекарства и все жидкости проходят через печень и почки — то есть через наши фильтры. Так вот, лекарство убирает боль, а боль — это сигнал о неблагополучии органа.

Почему-то принято считать, что неблагополучие органа связано с каким-то недостатком лечебного действия. Нет! Лечебное действие обезболивающего препарата как раз и глушит реакцию воздействия болезни на головной мозг, то есть благодаря лекарству мозг человека не получает этого важного сигнала, так как обезболивающий препарат его гасит. Наглядно проиллюстрировать такой эффект можно следующим образом: если мэр города вдруг решит экономить электричество и распорядится на пять минут выключить в городе все светофоры, что случится в многомиллионном городе через пять минут после такого действия? В городе возникнет одна большая автомобильная пробка! Такой

же эффект возникает в организме человека, который принимает лекарства, особенно если он принимает их много и немотивированно.

Людям с хроническими заболеваниями — сердечно-сосудистой системы, бронхолегочной, мочеполовой и так далее — для каждой части тела прописывают свои лекарства с определенной дозировкой, которая уничтожает идущие от органов нервные реакции. В результате получается, что у них болят только мышцы, связки, сухожилия и немножко сосуды — другими словами, болезнь остается, но больной ее не чувствует, и возникает, условно говоря, засорение организма, засорение клетки. А тут еще добавляются и антигистаминные препараты от аллергии. Если у человека высыпают прыщи, возникает реакция на весеннюю пыльцу, тополиный пух или резкий запах в парфюмерном отделе, появляется аллергия на животных или на пыль, то от всего этого есть таблетка. Но как таблетки могут вылечить аллергию, если аллергия, по сути, является реакцией на засорение организма изнутри, которое возникает благодаря тем же лекарственным веществам. Я, например, считаю, что при любой аллергии нужно хорошо почистить печень и почки, промыть клетки, промыть себя водой изнутри и снаружи и поделаться упражнениями — то есть укрепить иммунную систему и заставить работать мышцы, которые крепятся к трубчатым костям и позвоночнику, в которых как раз и находится механизм образования эритроцитов и лейкоцитов. То есть занимаясь упражнениями, вы очищаете кровь — таким образом, происходит борьба с аллергией без всяких сложных аппаратных методов очистки крови или лимфы. В результате возникает усиление иммунного ответа, потому что лимфоциты вырабатываются благодаря физической работе. А у нас что на первом месте? Лекарства!

Выполнение физических упражнений способствует очищению крови. Это помогает организму бороться с аллергией без лекарств и сложных аппаратных методов очистки крови или лимфы. От физических нагрузок лимфоциты начинают вырабатываться активнее, и возникает усиление иммунного ответа.

На что ловится человек: один раз таблетка помогла, и он прошел курс лечения, но через некоторое время появилась провоцирующая ситуация извне, и снова возникла аллергическая реакция: на коже высыпали прыщи, глаза слезятся и так далее. Человек вспомнил, что принимал таблетку, и это помогло. Он снова принимает таблетку, но одна уже не действует — ее уже



надо усилить другим препаратом. А другой препарат ослабляет действие еще одной таблетки, которую пациент принимает, например, при высоком давлении. Лекарства друг друга «гасят», а засорение клетки в организме сохраняется, и проявлением этого засорения являются различные внешние аллергические реакции — от выпадения волос до прыщей на коже, реакции на запах и вплоть до головокружения. Человек сдает анализы и снова идет к врачу, и тот одну таблетку заменяет другой.

Таким образом, лечение таблетками, которое приняло массовый, буквально эпидемический характер, ведет не только к аллергиям, но и к преждевременному старению организма. Возьмем тот же остеохондроз. Я не считаю, что это название болезни, но я вижу очень тревожную тенденцию: если раньше боли в спине начинали беспокоить людей в основном после 45–50 лет, то сейчас они сильно «помолодели» и появляются уже в возрасте 20–25 лет. В одной телепередаче я видел 28-летнюю девушку из так называемого офисного планктона, которая целыми днями сидит за компьютером.

— Боль в спине есть? — спрашивают ее.

— Есть.

— А как ты с ней борешься?

— Утром диклофенак, в обед диклофенак, вечером диклофенак.

А если бы эта девушка почитала инструкцию к данному препарату, то узнала бы, что это токсичное вещество. В настоящее время цивилизованные страны препараты типа диклофенака уже запретили, потому что после их применения возникают такие опасные побочные эффекты, как язва желудка, желудочные кровотечения, опущение органов, инсульт и инфаркт.

Кто отвечает за здоровье людей? Да никто! Клятву Гиппократы «не навреди!» все забыли, поэтому у пациентов возникает замкнутый круг: лекарственная агрессия провоцирует жесточайшие побочные эффекты. Например, у неграмотных людей вызывают необходимость употребления новых препаратов, которые с каждым годом становятся все дороже и дороже. И все это происходит потому, что человеку лень думать, лень двигаться...

К сожалению, у этой проблемы есть, наверное, и политический аспект, потому что фармакология — одна из важных составляющих бюджета любой страны. А если люди вдруг перейдут на здоровый образ жизни (во что не очень-то верится), то снизится уровень потребления фармакологической продукции.

В настоящее время многие наши врачи и врачебные сообщества идут

на поводу у западных компаний, которые выпускают все больше и больше фармацевтических средств. И если раньше условная бабушка обходилась одним валидолом, то теперь в продаже представлены такие препараты от сердечно-сосудистых заболеваний, что на их покупку не хватит никакой пенсии. Вот и получается, что пожилой человек, чья иммунная система и так оставляет желать лучшего, из-за приема разнообразных лекарств получает к своей болезни еще и целый «букет» осложнений.

*Современная фармацевтика — это бизнес на здоровье людей: сегодня таблетки только убирают симптомы, но не лечат болезни.*

## **Глава 2**

### **Вакцинация: за и против**

## Игорь Прокопенко. Смертельная вакцинация

Специалисты говорят, что лекарства — это самое страшное оружие XXI века. Не нужно никаких вирусов и смертельных пандемий, чтобы неуклонно сокращать численность жителей Земли — достаточно выдать каждому человеку всего по одной таблетке, и эти пилюли все сделают сами. Эффект от побочного действия препаратов пострашнее любого смертельного вируса: действует незаметно, убивает тихо и безнаказанно! Заявления экспертов шокируют: именно в побочных эффектах, которые провоцируют все новые и новые заболевания, скрывается самая настоящая золотая жила фармацевтических гигантов!

Известно ли вам, например, что анальгетики лечат только симптомы заболевания, что любые антибиотики разрушают иммунитет, препараты для желудка способны вызвать язву, гормональные пилюли могут спровоцировать рак, антидепрессанты — привести к тяжелой депрессии, а самые, казалось бы, безобидные препараты от насморка вызывают привыкание! Иными словами, не существует препаратов, которые не наносили бы вред здоровью. Не так давно этот факт подтвердили исследования ученых университетов Торонто и Гарварда. Они первыми дали научное описание так называемого феномена «каскада назначений», суть которого очень проста: больному назначается лекарство, которое вызывает сильный побочный эффект. Последствия ошибочно принимаются за симптомы другой болезни, и медики начинают ее лечить. А дальше начинается замкнутый круг, выхода из которого попросту нет.

Анальгетики только снимают боль, но не лечат, антибиотики разрушают иммунитет, лекарства для желудка могут вызвать язву, гормональные препараты могут спровоцировать рак, антидепрессанты — привести к тяжелой депрессии, а «безобидные» препараты от насморка вызывают привыкание.

Возникает простой вопрос: почему в медицинской практике, призванной помогать людям, используются препараты, которые одно лечат, а другое калечат, и неужели нельзя избавиться от побочных эффектов вообще? Оказывается, практически невозможно. Разработка и обкатка лекарств — многолетний процесс, при этом даже самые обширные исследовательские работы не могут гарантировать отсутствие страшных

последствий.

Из создавшейся ситуации можно сделать разные выводы. Один из них — наиболее шокирующий — принадлежит группе независимых исследователей, которые склонны придерживаться конспирологических теорий. Согласно их мнению, прививки — это направленный геноцид. Это утверждение можно оспаривать, но нельзя пройти мимо фактов, которые приводят последователи теории заговора.

Они убеждены: вакцинация — это массовая травля с целью сокращения численности населения Земли! Может показаться фантастикой, если бы не ужасающая статистика, согласно которой каждый тридцатый ребенок становится инвалидом после прививки. Такие данные не так давно опубликовали американские эксперты.

Но так ли это на самом деле? Таким вопросом больше не задаются в казахстанском Жанаозене. Потеря сознания, лихорадка, эпилепсия — с этими симптомами в больницы Жанаозена доставили несколько десятков школьников. Все они оказались на больничной койке после прививки от кори. Подавляющее большинство пострадавших — девушки.

Медработники настаивают, что прививка необходима для предотвращения коревого энцефалита, который может развиваться в среднем в одном из 1000 случаев заболевания корью. Но и эта цифра относительна: статистика показывает, что в США корь развивается в энцефалит в одном случае из 100 000. Зато гораздо чаще в тех же Штатах применение коревой вакцины ведет к осложнениям, вызывающим смертельное поражение мозга.

Это может вызвать шок, но эксперты утверждают: корь была побеждена задолго до введения на рынок вакцины в 1963 году. Более того, согласно исследованию, проведенному уже в новейшее время в 30 американских штатах, более половины детей, заболевших корью, были привиты.

А в 2015 году незамеченной осталась другая шокирующая новость. Представители ассоциации врачей Кении заявили, что в вакцине от столбняка, которую давали миллионам молодых женщин в Кении, было обнаружено странное химическое вещество. Дальнейшее исследование показало, что это гормон, провоцирующий выкидыш. Эксперты говорят, что это вещество активирует механизм уничтожения женским телом своего собственного плода. При этом — только представьте! — эту вакцину получили 2,3 миллиона молодых африканских девушек и женщин. По некоторым данным, эффективность этого вещества сохраняется годами,

вызывая аборт у женщин в течение трех лет после инъекции!

Специалисты утверждают, что под видом вакцинации проводится массовая стерилизация лишнего населения Земли. И в доказательство своих слов ученые приводят еще и тот факт, что многие вакцины делают только женщинам детородного возраста, исключая мужчин и женщин старшего поколения. Более того, не так давно в Испании епископ Хуан Антонио Рейг Пла открыто обвинил университеты, политические партии, профсоюзы, а также ООН и ЮНЕСКО в финансировании проектов, направленных на сокращение населения Земли.

Истощение планеты, вызванное варварским отношением человека к природным ресурсам, и стремительный рост населения Земли создали критические условия для дальнейшего существования цивилизации! Согласно одной из гипотез, чтобы избранные продолжали жить, численность людей на земном шаре не должна превышать одного миллиарда человек, и вакцинация является самым простым и эффективным способом этого добиться. Регулярно делая населению инъекционные прививки, можно с легкостью доставлять в организм людей противозачаточные химические вещества или даже вирусы рака.

И это можно было бы списать на пустые догадки, если бы не одно «но»: именно таким образом в 1960-х годах 98 миллионов американцев были заражены животным вирусом, который попал к ним в организм вместе с вакциной от полиомиелита — заболевания, повреждающего спинной мозг. Ничего подобного история еще не знала! Сотрудники центра по контролю и профилактике заболеваний США тогда официально признались, что в вакцину попал обезьяний вирус SV40, вызывающий у человека рак.

Тогда, в 1960-х годах, было экспериментально доказано, что этот вирус преобразует нормальные человеческие клетки в раковые, а некоторые вирусологи убеждены, что в организме человека эта «мина» может сработать и 20 лет спустя.

Как такое возможно? Вряд ли вы знаете, как на самом деле делают вакцины. Их изготавливают из ослабленных или убитых микроорганизмов, которые выращиваются в специальной среде — такой основой становятся органы или кровь человека и животных.

Научно доказано, что вирусы достаточно плохо размножаются, находясь в здоровых клетках, поэтому их производят при помощи больных, генетически неполноценных животных — это могут быть даже грызуны, на которых проводят онкологические эксперименты. Но и это еще не все. Эксперты говорят, что размноженный вирус убивают формальдегидом, а

это сильнейший мутаген, канцероген и яд, который используется в основном для бальзамирования тел умерших. Специалисты уверяют, что само вещество формальдегид в процессе производства навсегда остается в вакцине.

Об этом стараются лишний раз не упоминать, но эксперты утверждают, что медики еще в 1967 году доказали, что в вакцинах всегда присутствуют инородные вирусы животных. И эти вирусы смертельно опасны для человека. Попадая в организм, они порождают новые, непредсказуемые формы, которые могут вызвать смерть всего организма. Мало кто знает, что в Италии до сих пор идут постоянные судебные процессы, и государство выплачивает парализованным жертвам вакцины против полиомиелита и их родственникам сотни тысяч евро.

*Медики постоянно призывают всех на борьбу со страшными мутирующими вирусами. Все это напоминает призывы военного времени. На смертоносную угрозу выделяются космические суммы, но при этом многие эксперты говорят: не так страшна угроза, как ее рисуют. Организовать мнимую вспышку смертельной болезни не так уж и сложно, как может показаться на первый взгляд, а дальше ставим на поток вакцинацию и кладем в карман еще один миллиард!*

## **Сергей Бубновский. Уколы, без которых можно обойтись**

Рассмотрим проблему вакцинации. В последние годы принято ругать гомеопатию, но прививки — это та же гомеопатия: внедрение болезни в организм в малой дозировке, чтобы он ею «переболел» и у него появился иммунитет к этой болезни.

Сейчас очень большое значение имеют разные формы гриппа, и каждая новая эпидемия несет новую вакцину. Но кто ее проверял, кто исследовал резистентность организма, способность его иммунной системы реагировать на данную прививку? Я периодически консультирую больных, у которых после прививки, например, от гриппа, нарушилась работа нижних конечностей.

Своим детям я запретил прививки от гриппа. Я ходил в детские сады и школы и говорил: «У вас сейчас волна прививок, но мой ребенок под мою ответственность от них отказывается». Хотя, конечно, здоровый организм переварит эту прививку без всяких последствий.

Есть версия о том, что с помощью прививок намеренно регулируют население Земли или осуществляют направленный геноцид. Ведь говорят же, что перенаселение для Земли страшнее, чем атомная бомба! Я не верю в то, что это заговор против человечества, потому что я ничуть не сомневаюсь в том, что те самые люди, которые создают эти прививки, тоже принимают какие-то препараты. Но однозначно известно, что противогриппозные прививки продаются за миллиарды — это громадный бизнес! То же самое можно сказать и про СПИД, потом придумали овечий грипп, свиной... Каждый год придумывают новый грипп и новые прививки, которые иногда применяются чуть ли не массово, в обязательном порядке, без права на отказ — в армии, в школах, в детских садах. Побочные действия от прививок бывают страшными, и пусть это будет даже один случай из миллиона, всегда есть вероятность, что в этот процент может попасть именно ваш ребенок!

Можно вспомнить случай с побочным действием прививки от кори. Ее делали в Казахстане, и после этого у подростков начались мышечные судороги. У детей явно была аллергия к этой прививке, ее неприятие, которое проявилось в соматических расстройствах. В данном случае надо думать уже о том, как избавить ребенка от этой болезни. Конечно, это единичные случаи, которые, к сожалению, статистики не делают: надо



разбираться, что это был за ребенок, из какой семьи, что он делал в тот момент, не болел ли он чем-то еще, когда получил прививку, ведь прививки должны делаться только абсолютно здоровым детям! Я могу также привести пример из своей практики, когда совершенно здоровой полуторагодовалой девочке привили вакцину АКДС в бедро, после чего нарушилось развитие всей конечности, и нога к шести годам деформировалась так, что ей трудно было ходить, потому что возникли контрактуры коленного и голеностопного суставов. С контрактурами частично удалось справиться, но деформацию уже не исправить — впереди еще минимум 10 лет занятий до того, как надо будет принимать решение об эндопротезировании.

Но если речь идет о массовых случаях побочных эффектов, это означает, что препарат был токсическим — он либо был не так сделан, либо не так хранился. И тогда сами дети уже ни при чем: сложно обвинить каждого ребенка в том, что у него аллергия на этот препарат, потому что все дети разные. Такие случаи уже подлежат юридическому расследованию. Я периодически встречаюсь с очень тяжелыми последствиями от прививок или от самой технологии вакцинации: не так сделали, не туда ввели, выбрали неправильное время или по небрежности попали не в то место,

Есть информация, что в вакцинах могут присутствовать животные вирусы, но это сложный вопрос. Я не гистолог и не микробиолог — моя задача как врача заключается в том, чтобы прочитать аннотацию к препарату, послушать своих коллег, побывать на каком-то форуме или конференции, где мне скажут: «Да, это хорошо работает, мы опробовали у себя в регионе, и благодаря этой прививке снизилась заболеваемость населения». Тогда можно подумать о необходимости той или иной прививки. А качество препарата, который изготавливается, это уже проблема комитета по защите качества лекарственных препаратов.

В 2012 году в Кении женщинам сделали прививку от столбняка, в вакцине которой оказалась бактерия, провоцирующая выкидыш. Есть версия, что такие прививки делают специально, как раз для того, чтобы регулировать население Земли.

Я вижу эту проблему по-иному: зло порождает зло, но зло и поедает зло. Я всегда говорю, что назначение лекарств — это опасность. Я знаю, как физиологически и анатомически действуют упражнения, которые я назначаю, но я не знаю этого о таблетках в каждом конкретном случае! Человек принимает лекарство и ждет, что оно окажет определенный эффект на тот орган, для которого оно предназначается. Но любая таблетка

попадает в кровь и действует сразу на всю систему организма, так что при плохом качестве препарата обеспечено токсическое действие на мозг, сосуды, сердце и другие органы. Я считаю, что здесь присутствует простая погоня за прибылью, из-за которой происходит снижение нормативов и стандартов по гигиене помещений. Все это приводит к печальным последствиям, как и с любым другим некачественно приготовленным или неправильно хранившимся продуктом. Можно купить некачественный творог и очень серьезно им отравиться, вплоть до смерти. Или рыба, которую поймали, заморозили, но пока доставляли через сотни километров, ее бросали в подвалы, оттуда ставили на витрины, и в результате продукт стал токсическим. Но при чем же тут сама рыба?

Назначение лекарств — это опасность. Человек принимает лекарство и ждет, что оно окажет определенный эффект на тот орган, для которого оно предназначается. Но любая таблетка попадает в кровь и действует сразу на всю систему организма. При плохом качестве препарата обеспечено токсическое действие на мозг, сосуды, сердце и другие органы.

## **Глава 3**

# **Эндопротезирование без прикрас**

## **Игорь Прокопенко. Купите мне новый имидж!**

В сознании многих наших современников здоровье — это не только внутреннее состояние, но и его внешние показатели. Человек выглядит здоровым, когда он свеж, подтянут и бодр, а его тело развито и гармонично. Но вот беда: для того чтобы выглядеть здоровыми, многие люди жертвуют своим реальным здоровьем! В данном случае словосочетание «здоровый образ жизни» звучит как насмешка: образ! Но что «внутри» этого образа? Как мода диктует нам стереотипы здоровья и заставляет людей выглядеть «здоровыми» вместо того, чтобы быть здоровыми?

В XVII веке великий философ Рене Декарт открыл формулу существования человека разумного, гордо написав: «Я мыслю — значит я существую». В начале XXI века этот тезис можно сформулировать иначе: «Я потребляю — значит я существую». Кстати, мало кто задумывался над тем, что само слово «потребление» имеет достаточно широкое значение, ведь пользоваться можно не только товарами и услугами, но и... представьте себе, людьми! Человеческие отношения таких потребителей не волнуют: им важны средства, которые близкие могут в них вложить.

30-летняя мать-одиночка Алиа Бирн из Ливерпуля решила увеличить свои губы до невероятных размеров за 2700 долларов, снятых с накопительного счета ее дочери. Но достигнутый размер губ Алию не устраивает, и она планирует новые процедуры по увеличению. Еще одна британка, 30-летняя Джейни из Дарема, тоже любит преображаться за чужой счет и для этого манипулирует своим бойфрендом: каждый раз, когда девушка хочет сделать ту или иную пластическую операцию или потратиться на шопинг, она отказывает ему в интимной близости. Таким нехитрым способом Джейни уже получила внедорожник премиум-класса стоимостью более 93 тысяч долларов, а также пополнила гардероб коллекцией из 100 туфель от именитых дизайнеров, потратила 7000 долларов на косметологические процедуры, а теперь планирует лечь под нож хирурга для операции по коррекции груди, живота и бедер — на это ее парень Росс уже выделил 18 000 долларов! Правда, друзья этой пары считают, что с такими темпами расходов Росс в скором времени станет банкротом. Данный пример легко можно охарактеризовать как вид бытовой проституции. Жительница британского города Ричмонд 28-летняя Шелли Скиннс потратила 17 тысяч долларов на пластические операции, чтобы хорошо получаться на селфи-снимках: девушка сделала себе пластику носа

и подбородка, а также улучшила зрение, чтобы не носить очки. 26-летняя британка Алисия Амира потратила более 14 тысяч долларов на пластические операции по увеличению груди и губ, кроме этого она регулярно вкалывает инъекции ботокса в лоб, щеки и область вокруг глаз. Кроме того, в ближайшее время Алисия планирует увеличить ягодицы и откорректировать размер груди на больший. Все это она делает ради того, чтобы стать похожей на своего детского кумира — куклу Барби!

В потреблении услуг пластических хирургов парни тоже стремятся не отставать от девушек. Например, 23-летний американец Джордан Паркс — поклонник Ким Кардашьян, и ради того, чтобы внешне стать хоть чуточку похожим на своего кумира, он потратил 150 тысяч долларов. За несколько процедур Джордан подкачал и исправил себе подбородок, губы, щеки и лоб, а также не забыл нарисовать себе широкие черные брови. Правда, накачанные до невероятных размеров губы Джордана стали... протекать, и ему пришлось обратиться за помощью к врачам.

Мода диктует определенные стереотипы здоровья и заставляет людей всего лишь выглядеть «здоровыми» вместо того, чтобы быть здоровыми.

\* \* \*

К шокирующему выводу не так давно пришли российские медики. Они заявили, что пока весь мир ищет таблетку от старости, наши звезды, похоже, уже прочно сидят на эликсире молодости: глядя на фотоснимки российских знаменитостей, охотно начинаешь верить в то, что для них время даже на физическом уровне словно повернулось вспять! Многие знаменитые певицы, актрисы и телеведущие выглядят как ровесницы своих дочерей! Взять хотя бы Ирину Салтыкову и ее дочь Алису: несведущий человек вполне может принять их за сестер с небольшой разницей в возрасте. А ведь певица не так давно отпраздновала свое 50-летие, хотя поверить в это нелегко!

Анастасия и Анна Заворотнюк, Тина и Мелания Канделаки... Кажется, у них нет никакой возрастной разницы. Сам собой напрашивается вопрос: неужели селебрити и правда законсервировались?

Глядя на фотографии звезд, невозможно поверить в то, что многим из них пошел уже седьмой десяток. Но пока весь мир ищет таблетку от старости, шоу-бизнес, похоже, прочно подсел на препарат бессмертия.

Сравните сегодняшние фотографии знаменитостей со снимками, сделанными десять и более лет назад: Джордж Клуни, Джейн Сеймур, Алисия Сильверстоун, Уилл Смит, Том Круз, Надежда Бабкина, Алла Пугачёва, Алена Апина, Владимир Кузьмин, Лев Лещенко, Владимир Пресняков и многие другие — кажется, что десять лет назад они выглядели точно так же, как и сейчас...

Посмотрите хотя бы на Ларису Долину: известная российская певица не так давно удивила всех резко помолодевшим лицом. Фото в стильной спортивной кепке появилось в Инстаграме звезды: на снимке ей не дашь и сорока, а ведь Долиной уже за 60!

Или нестареющая Наташа Королева — загляните в ее Инстаграм: вы сможете узнать в этой девушке 42-летнюю певицу? На фотографиях она сбросила не меньше десятка лет. Певице Валерии скоро пятьдесят, но в это трудно поверить! Актриса Ингеборга Дапкунайте даст фору любой молодой артистке: в свои 53 года она выглядит максимум на 35. Кристине Орбакайте уже 43, но она, похоже, все молодеет!

Неужели звёздам действительно стал известен эликсир молодости?

Ответ вам вряд ли понравится. Не так давно секрет подобного омоложения раскрыли западные знаменитости. Певица Дженнифер Лопес призналась, что нет лучшего средства для омоложения, чем маска из плаценты, полученной после родов. На что только не идут знаменитости ради упругой кожи!

Селебрити также не брезгают увлажняющими масками из биомассы, в основе которой, только представьте... дробленые черви! С некоторых пор считается, что в этих ползучих гадах содержатся ценнейшие для сохранения молодости аминокислоты. Более того, черви легко восстанавливают свои поврежденные части, следовательно, и намазанные таким фаршем участки кожи должны омолаживаться с той же скоростью, полагают эксперты. Но есть и другие шокирующие факты: в некоторых странах косметологи не делают из червей никаких вытяжек, а попросту кладут на лицо несколько таких тварей. Считается, что особая пахучая жидкость, которую выделяют черви, отпугивая врага, невероятно полезна для кожи!

В арсенале звезд имеются и другие не менее экзотические средства. Например, стремительно завоевывает популярность змеиный массаж. И хотя у многих людей от одного только вида змей появляются мурашки на коже, владельцы рептилий уверяют, что такой массаж отлично омолаживает и снимает стресс.

Кстати, подобными процедурами не гнушается и супруга британского

принца Уильяма Кейт Миддлтон: для сохранения безупречного цвета лица она использует в том числе и пчелиный яд. Но в этом нет ничего удивительного: кто сказал, что времена знахарей, лечивших чудодейственными мазями из пчел, червей, пауков и высушенных крысиных лапок, давно миновали? Истинные ценности проверяются годами. Например, недавно специалисты воссоздали знаменитый сказочный крем из дождевых червей. Медики убеждены, что в червях содержатся ценнейшие аминокислоты, которые помогают остановить время.

Ради возвращения молодости звезды купаются в свежем сене, мажутя соловьиным пометом и даже добавляют в увлажняющий крем бычье семя. Это трудно себе даже представить, не то чтобы намазать на лицо, удивляются исследователи. Впрочем, в США специалисты настоятельно предлагают использовать эту сомнительную массу в качестве способа быстрого омоложения, при этом они утверждают, что она не пахнет, а значит, не может вызывать отвращения. Есть лишь одно «но»: если только представить, каким способом была получена эта масса...

Но все гениальное просто! Мало кому известно, что сегодня в топ-5 самых эффективных методик быстрого омоложения входят японские чудо-тренажеры. Стараниями японских косметологов и дизайнеров были созданы «кокошник» — массажер для головы, закладка — корректор для носа, насос для второго подбородка и многие другие шокирующие устройства.

А с недавнего времени в моду вошли новые стандарты красоты: бюсты — меньше, бедра — круче! И теперь красотке Дженнифер Лопес придется посторониться — сегодня популярны еще более крупные планы вида сзади! Необъятные ягодички стали настоящим культом! И потому сейчас самым популярным в мире танцем является тверк, во время которого до изнеможения нужно трясти пятой точкой!

Про них теперь говорят: «наприседала», потому что следящие за модой красотки все больше времени проводят не на вечеринках, а в спортзалах, и приседают до последнего вдоха! А ведь еще недавно они мечтали о том, чтобы бедер и видно не было. И вот теперь мода возвращает женщин к классическому силуэту «песочные часы». Вы будете шокированы, но впервые в XXI веке объем пластических операций по увеличению груди уступил место более популярной процедуре глютеопластике, то есть увеличению ягодички!

Стоит заметить, что не все эксперименты с омоложением заканчиваются красной дорожкой. В Интернете можно встретить

видеоролики, живописующие вероятное развитие событий в случае, если попытка омолодиться окажется неудачной. Так, 46-летняя Эйприл Браун запечатлела себя на больничной койке после очередной операции — тридцатой по счету. Погоня за красотой и молодостью стоила девушке слишком дорого. Вскоре после того, как Эйприл решила изменить свою фигуру, она оказалась в инвалидном кресле. Она лишилась рук после многочисленных омолаживающих процедур, которые привели к заражению крови, а ног — после того как закачала в ягодицы силикон, потому что хотела быть похожей на Дженнифер Лопес...

Мечта танцевать на большой сцене — так же как Лопес — для Эйприл теперь не осуществима. Момент, когда ее жизнь разделилась на «до» и «после», произошел в 2004 году. Тогда ей было трудно даже представить, что всего через год после омолаживающих процедур места, куда был закачан силикон, почернеют, а спустя несколько месяцев начнутся и жуткие боли...

В больнице Эйприл оказалась слишком поздно. Хирурги погрузили ее в искусственную кому, во время которой и провели подряд 27 операций с ампутацией конечностей.

Эйприл не знала, что силикон — это чужеродный материал, который при попадании в организм не расходуется, а продолжает находиться в ткани. Иногда ткань начинает на него реагировать, и организм сам пытается избавиться от этого чужеродного вещества, начиная его выталкивать. Внешне этот процесс может проявляться в виде язв или эрозий, но нередко возникают и такие осложнения, при которых вынуждены вмешиваться хирурги.

Далеко не всегда процедуры по омоложению приводят к желаемым результатам — многие пациенты оказываются после них на больничной койке, и последствия таких «омоложений» могут быть опасными не только для здоровья, но и для жизни.

Посмотрите, сколько красоток с искусственными формами можно увидеть на просторах Интернета! И что становится с ними всего через несколько лет после силиконовой прокачки — они превращаются в саркастичную пародию на самих себя... При этом мода на пухлые губы, объемные бедра и грудь просто захватила мир! С некоторых пор это стало показателем молодости и здоровья, но со стороны это выглядит довольно карикатурно. Например, многие закачивают силикон в ягодицы в надежде



на то, что будут выглядеть так же привлекательно, как завсегда таи спортзала. Но результаты закачки силикона и посещения спортзала отличаются разительно: силикон может завалиться на одну сторону, перекачиваться внутри... Бывают случаи, когда, зная об этом, неизвестные шутники оставляют иголки на креслах кинотеатров, и у незадачливой любительницы силикона прокалывается ягодица.

В погоне за упругой кожей селебрити испытывают на себе и самые странные процедуры. Исследователи говорят, что обязательным SOS-средством перед выходом на красную дорожку считается крем из фекалий дождевых червей. Косметологи уверяют, что использование такой натуральной косметики уменьшит первые признаки старения. Еще одна экзотическая методика омоложения, которая становится все более популярной у голливудских звезд, — буккал. Это массаж лица не снаружи, а... изнутри. Не очень приятно, но красота требует жертв: врач надевает перчатку и начинает очень мощно массировать щеки изнутри, сочетая эти движения с поверхностным массажем. В результате нагрузка на лицо достигает 5 килограмм. Считается, что это улучшает циркуляцию крови и стимулирует поступление кислорода в кожу. После процедуры кожа на лице расправляется, натягиваются щеки.

Ради омоложения звезды готовы даже к самым странным и омерзительным процедурам. Например, омолодиться улиточной слизью. Почему бы и нет? Ведь двигаясь по лицу, улитки в буквальном смысле поедают старую кожу — иными словами, уничтожают омертвевшие клетки. Конечно, эта процедура не для слабонервных: улитка выделяет слизь, которая является мощным антиоксидантом и содержит антибиотик, поэтому воспалительные осложнения после такой процедуры практически не встречаются.

Среди элиты, желающей сбросить пару десятков лет, набирает обороты и другой, не менее шокирующий способ омолодиться — массаж огнем. Самые отважные не против даже поджариться, если это поможет им выглядеть лучше. Начинается процедура вполне обычно, но дальше происходит нечто невообразимое: тело, а в некоторых случаях даже лицо, накрывают полотенцем, пропитанным «специальным эликсиром» — чудо-жидкостью, которая в действительности является обычным спиртом. Затем полотенце поджигают.

Специалисты утверждают: эта опасная процедура, которую могут проводить только обученные косметологи, поможет реанимировать стареющие клетки кожи. И происходит это за секунду до возможного ожога. Это означает, что вся суть шокирующего способа омолодиться в

итоге сводится к тому, чтобы вовремя убрать полотенце!

Невероятно, но многие врачи считают такое поджигание панацеей от всех болезней и говорят, что омоложение огнем не только сделает кожу подтянутой, но и поможет даже избавиться от ревматизма — верного признака стареющего организма. При использовании огня раскрываются поры, из которых выделяются мокрота и накопившиеся шлаки, человек потеет, и это помогает согнать лишний вес.

Однако те звезды, которые еще не созрели для подобного горячего омоложения, «по старинке» ложатся под нож пластического хирурга и нередко жалеют об этом. Многие зрители были удивлены, увидев известного модельера Донателлу Версаче на фестивале итальянской песни в Сан-Ремо в 2016 году: излишне пухлые губы в сочетании с глубокими морщинами, пролегающими от носа к уголкам рта, и перетянутая кожа лица заметно испортили внешность звезды. Известно, что модельер сделала невероятное количество операций: несколько подтяжек лица, пластику груди, увеличение губ и множество инъекций. Но все эти многочисленные уколы красоты так и не помогли Донателле снова обрести молодость.

А вот 25-летняя модель Пикси Фокс захотела быть похожей на мультяшную героиню Джессику Рэббит из фильма «Кто подставил кролика Роджера». И похоже, ей это удалось, но каким способом! Она увеличила грудь, сделала подтяжку лица и удалила ШЕСТЬ ребер! Но и этого Пикси Фокс показалось мало: девушка до сих пор не может остановиться и теперь намеревается удлинить шею и ноги...

«На пластику, как на шопинг» — так можно сказать про 27-летнюю бразильянку Андрессу Урах. Бывшая подруга футбольной звезды Криштиану Роналду слишком увлеклась, наращивая объем своих бедер и ягодиц. Вначале на коже бедер появились покраснения, а затем и гниющие язвы. Оказалось, что организм стал отвергать введенные вещества. У девушки началось заражение крови, ее доставили в больницу, где она вскоре впала в кому. Но трагедии удалось избежать: врачи смогли сохранить модели ноги, хотя вероятность ампутации была, как никогда, велика.

Закачанные силиконом донельзя, отфотошопенные и заретушированные... Оказывается, фото из гляцевых журналов сильно отличаются от реальных изображений звезд. Знаменитостям правят буквально все — от формы носа и цвета кожи до обвисших грудей и животов. Но то обычный глянец, а как же в жизни?

Но и в жизни не лучше — так заявляют эксперты и раскрывают все

шокирующие возможности современного макияжа. Современный макияж позволяет визуально убрать несколько лишних килограммов, вытянуть лицо, раскрыть глаза, сделать губы более пухлыми, превратить рыхлый живот в упругий пресс и даже превратить мужчину в женщину.

Исследователи уверяют, что мир глянца и красных дорожек — это сплошной обман: звезды увеличивают себе скулы, уменьшают подбородки, подтягивают кожу — словом, меняются до неузнаваемости.

Взять хотя бы Рене Зеллвегер, которая не так давно показала поклонниками новое лицо, чем повергла их в шок. Актриса сделала операцию по подтяжке верхних век и тем самым лишила себя самой главной своей изюминки. А на днях изменила лицо и Кэтрин Зета-Джонс: знаменитость подрезала верхние веки, и теперь ее глаза стали похожи на щелки. Более того, актриса сделала уколы ботокса в область вокруг глаз, а также в лоб, поэтому брови немного приподнялись. Чувство меры в погоне за молодостью подвело и Кайли Миноуг, и теперь певицу с трудом узнают поклонники. Блоггеры даже подметили, что Миноуг стала похожа на пожилую фарфоровую куклу, и все из-за инъекций ботокса.

Отечественные ударники пластики — это знаменитая сваха Роза Сябитова, которая обогнала по операциям даже Машу Малиновскую. На ее счету липосакция (откачивание жировой ткани), подтяжка живота, коррекция ягодич и увеличение груди. И это далеко не полный список!

*Распространившаяся мода на красоту — это не что иное, как один из завуалированных видов потребления. Не секрет, что модели, девушки с обложки и множество других селебрити воспринимаются простыми людьми как идеал красоты, и с их помощью продается не только одежда, но и услуги пластических хирургов.*

Если бы звезды знали, какой побочный эффект у таких омоложений, возможно, вовремя задумались бы, стоит ли рисковать... Однако о шокирующих последствиях известно стало совсем недавно: оказалось, что пластические операции на лице приводят к старению мозга, отупению и нервным срывам! А излюбленный современными красотками ботокс, применяемый для сглаживания морщин на лице, проникает прямо в мозг, отравляя его клетки — нейроны! Такие данные ученые получили в ходе опытов на грызунах, когда вводили основной компонент уколов молодости бутолотоксин прямо в мозг подопытных крыс. Впоследствии вскрытие показало, что яд был не только сконцентрирован в области укола, но и

проник в другие части мозга.

## **Сергей Бубновский. Протезирование плюс упражнения**

Медицина сегодня предлагает не только «чудодейственные» препараты от всех болезней, но и новые органы — на замену больным. Напрашиваются аналогии с машиной, когда можно легко заменить вышедшую из строя часть механизма новой. Стоит ли человеку идти тем же путем? Обсудим этот вопрос на примере эндопротезирования крупных (коленного и тазобедренного) суставов.

Ко мне обращаются пациенты, разочаровавшиеся в лекарственном подходе, а также в действенности хондропротекторов. Я считаю, что тотальное эндопротезирование сустава вовсе не плохой исход — просто специалисты, к которым обращаются подобные больные, не знают о возможностях современной кинезитерапии в предоперационной подготовке крупных суставов к подобной операции и послеоперационной реабилитации после тотального эндопротезирования. Я уверен, что за этим методом большое будущее для тех, кто хочет полноценного восстановления качества жизни.

Ситуация осложняется тем, что хирурги-ортопеды не знают или не хотят применять именно этот метод послеоперационной реабилитации, поэтому оперируют людей, как правило, старшей возрастной группы, совершенно не подготовленных к такой операции. Соответственно, результаты восстановления оставляют желать лучшего.

Несмотря на множество научных публикаций в специальной литературе, посвященных реабилитации больных после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава (ТЭТС), остаются неясными и до конца не исследованными многие вопросы, касающиеся объема и форм допустимых физических нагрузок в послеоперационном периоде с целью восстановления двигательных функций прооперированного сустава.

Вопросы о необходимости проведения дооперационной подготовки к ТЭТС не рассматриваются вовсе или рассматриваются на уровне сбора анализов, хотя, с моей точки зрения, именно этот период имеет важнейшее значение для более быстрого (до 1 месяца) и качественного восстановления в послеоперационном периоде. Огромное количество запретов на какие-либо «несанкционированные» движения прооперированной конечности надолго выключают пациента из активной жизни и чаще всего не позволяют в дальнейшем полноценно использовать опорно-двигательный

аппарат. Отдельные удачные случаи возвращения пациентов после ТЭТС к активной жизни лишь подчеркивают весь трагизм сложившейся ситуации. А общеизвестные сроки реабилитации после ТЭТС в 6 месяцев и больше слишком велики для восстановления мышечной и сосудистой систем нижней конечности, пострадавшей от болезни и операции. Хотя в подавляющем числе случаев после замены пораженного тазобедренного сустава на имплант функция ноги, как показывает практика, восстановиться полностью не способна.

Официальная статистика неумолима: 70 % пациентов после ТЭТС нуждаются в повторной операции в первый год.

Почему такое происходит? К сожалению, большинство ныне применяемых реабилитационных методик связаны с назначением в послеоперационном режиме упражнений из ЛФК и исключают использование тренажеров силового ряда. Если и применяются устройства, называемые кем-то тренажерами, то качественная биомеханическая составляющая этих приспособлений слишком ограничена и примитивна, что не позволяет активно использовать мышечные насосы скелетной мускулатуры при восстановлении нервно-сосудистых путей, частично нарушенных в ходе операции. То есть использование силовых упражнений для мышц прооперированной ноги в послеоперационном режиме или не рекомендуется, или запрещено.

Даже в, казалось бы, крупных и значимых клиниках не увидишь серьезные тренажеры в реабилитационном отделении. Это и приводит к ригидности (жесткости, скованности) мышечно-связочных механизмов сустава, контрактурам бедра, гипотрофии мышц, что довольно часто порождает пессимизм у пациента, ведь ему обещают лет 15 до следующей операции, и это печально. Я уверен на 100 %, что хорошо поставленного эндопротеза должно хватить на всю оставшуюся жизнь, но только при условии грамотного использования перечисленных мышц. Это не ЛФК — это современная кинезитерапия. Страшно, если оперирующий хирург запрещает нагрузки — это зачастую приводит к повторному эндопротезированию...

Я сам лично пережил эту операцию и восстановил полную подвижность сустава. Свой дневник восстановления после эндопротезирования я опубликовал в отдельной книге. Никаких ограничений, кроме бега и прыжков, после эндопротезирования нет.

Но многие боятся такой операции, особенно женщины. Их вопросы касаются важных аспектов жизни после такой процедуры. Например, можно ли рожать после операции по эндопротезированию обоих

тазобедренных суставов?

Я уже писал в своих книгах о том, что замена сустава является необходимостью при коксартрозе (болезни тазобедренного сустава), так как со временем при этой болезни жизнь становится невыносимой: все движения, буквально каждый шаг сопровождается болями в паху, пояснице и коленном суставе. При этом нога в области больного сустава не отводится в сторону — это один из признаков коксартроза (деформирующего остеоартроза тазобедренного сустава, диспластического артроза или асептического некроза тазобедренного сустава — клинические признаки (боли) при таких заболеваниях одинаковы).

Если болят два тазобедренных сустава, то соответственно не разводятся обе ноги. Врачи в таких случаях рекомендуют при родах кесарево сечение, но при этом не учитывается реальная возможность восстановления полной подвижности! Родовая деятельность после замены суставов и восстановления мышц паховой области становится полноценной.

К подобной операции необходимо готовиться и физически, и психологически. Необходимо выполнять комплекс обязательных дооперационных упражнений на тренажерах. Наши пациентки, пройдя послеоперационную реабилитацию, возвращают суставам с имплантами (эндопротезами) полную подвижность, силу и эластичность мышц бедра, промежности и нижней части спины. Это позволяет настроиться на беременность и прохождение плода по естественным родовым путям, и тогда кесарево сечение не понадобится.

Но оперирующие хирурги игнорируют возможности подобной реабилитации и после эндопротезирования не направляют таких пациенток к нам, поэтому спустя 2–3 года боли могут вернуться, а мышцы указанной области тела, не восстановленные с помощью реабилитационной кинезитерапии, так и остаются ригидными, жесткими и неэластичными.

Тем не менее при соблюдении моих рекомендаций можно в таких случаях вполне обойтись без кесарева сечения. Как показывает опыт, тело сохраняет подвижность, и человек после эндопротезирования вполне может делать, например, глубокие приседания. Для этого нужно начать с реабилитации в тренажерном зале по специальной программе кинезитерапии, так как занятия на тренажерах позволяют контролировать угол сгибания, в отличие от приседаний. И это в то время, когда без должной реабилитации одно неловкое движение может привести к вывиху элементов эндопротеза и к новой операции.

Более того, длительное игнорирование упражнений на тренажерах

приводит к контрактурам, и со временем разработать имплантированный сустав будет очень сложно из-за запущенности мышц, окружающих имплант.

Чтобы имплант вжился в тело, его надо «научить» работать заново. Это нужно делать с осторожностью, но без промедления! Тренажеры ничем заменить невозможно!



## **Глава 4**

### **Встречайте — новые болезни!**

## Игорь Прокопенко. Недуги мнимые и реальные

Откровение бывшего сотрудника крупной фармацевтической компании вызвало эффект разорвавшейся бомбы: он выложил в Сеть видеоролик, в котором открыто рассказал, как и для чего на самом деле создаются медицинские препараты.

Биохимик с многолетним стажем признался, что лекарства — это бизнес на здоровье людей: любая пилюля создана таким образом, чтобы маскировать симптомы, но не устранять болезнь.

Было бы лекарство, а болезнь найдется! Такой постулат, как признается американский биохимик, исповедуют фармацевтические гиганты. А ведь препараты компании, в которой работал Шейн Элиссон, есть в каждом доме и в каждой аптечке. И не нужно думать, что вы — исключение!

Опасные и неэффективные препараты, вызывающие те самые эффекты, которые они призваны излечивать — как их умудряются продавать? Для группы международных независимых экспертов этот вопрос давно закрыт. Они обнародовали жуткие данные: ежегодно от лекарств умирает больше людей, чем в результате дорожно-транспортных происшествий!

Вы можете даже не подозревать, что ваша домашняя аптечка — это бомба замедленного действия. А таблетки, которые вы принимаете каждый день, смертельно опасны и даже в малых дозах неминуемо приближают вас к смерти.

Не менее 125 тысяч людей ежегодно умирают от рецептурных препаратов!

А ведь мы привыкли думать, что если человек выздоровел, то от лекарства, а если умер — то от болезни. Но теперь выясняется, что это далеко не так.

Эксперты признаются: основную прибыль фармацевтическим гигантам приносят, только представьте, 200 выдуманных болезней! Только за последние 30 лет появилось более десятка ранее неизвестных и, самое главное, необычайно странных недугов: котлетная астма, боязнь отверстий на теле, киберхондрия (самостоятельная постановка диагнозов на основе симптомов, описанных в Интернете), отложение солей, зашлакованность организма, образование серы в ушах или даже облысение. От всех этих недугов, о которых раньше даже и не слышали, медики выписывают горы

пилюль. Они утверждают: мир катится в пропасть, а потому есть, пить и даже дышать стало опасно. Справиться с этим помогут всевозможные лекарства.

А не так давно к мировому списку мнимых болезней добавилось «нарушение функции евстахиевой трубы»! Вы не ослышались, но даже и не пытайтесь понять, почему ранее о существовании этого отверстия в вашем теле вы и не подозревали! А еще в этом длинном перечне есть «мочекаменная болезнь в стадии до образования камней», «засорение кишечника», а на десерт — «женское оргазмическое расстройство». Производителям лекарственных препаратов очень хочется полечить эту неболезнь, а также и всевозможную аллергию XXI века.

Вот некоторые жертвы.

Алекс Вискер из американского штата Юта ест через трубку в животе, потому что медики поставили ему странный диагноз: аллергия на все продукты! Как такое возможно? Ученые разводят руками и прописывают Алексу новые химические смеси!

За последние четыре года Алекс не проглотил ни кусочка пищи, потому что он убежден, что будет несколько дней страдать от жутких болей в животе, тошноты, крапивницы, усталости и головных болей, если что-нибудь съест. Поэтому, когда ему ужасно хочется положить в рот хотя бы крошку, он тут же уходит из кухни в спальню и через трубку в животе вливает в себя специальную смесь. В интервью одному из американских телеканалов он признался, что все время хочет есть, но доктора уверяют, что пища нанесёт его здоровью непоправимый вред.

Как бы то ни было, но многие медики, изучившие историю Алекса, убеждены в том, что химией парню не поможешь. Вот только бить в набат уже поздно: эксперты уверяют, что за время приёма специальных смесей желудок несчастного успел перестроиться и теперь вряд ли сможет перерабатывать привычную всем нам пищу.

И ведь странный случай Алекса — далеко не единственный.

У Джоанны уникальный вид аллергии на собственного мужа. Медики говорят, что всему виной иммунное заболевание — синдром активации тучных клеток, из-за которого у несчастной развивается аллергия буквально на все.

Рацион Джоанны ограничен 15 продуктами, среди которых морковь, огурец, говядина и корица. Она вынуждена все время проводить в комнате, оборудованной специальными воздушными фильтрами и другими защитными приспособлениями. Джоанна живет в полной изоляции, и даже ее муж Скотт обитает тремя этажами ниже, а общаются супруги с помощью

веб-камеры и микрофона. Состояние Джоанны постоянно ухудшается. Не так давно ей пришлось пройти 4 курса химиотерапии, но и они оказались неэффективными. Многие эксперты убеждены, что причиной проблем является неверное лечение, которое только подорвало иммунитет несчастной и усугубило болезнь. Сейчас ни сама Джоанна, ни ее близкие не знают, существует ли хоть какой-нибудь способ изменить ситуацию.

В этом и состоит главный чудовищный парадокс: чем прогрессивнее медицина, тем беззащитнее пациент и длиннее список болезней!

С развитием медицины пациент становится все более беззащитным перед агрессией врачей, желающих «полечить» его от несуществующих болезней.

Убедитесь в этом сами!

Например, знаете ли вы, что дисбактериоза, который называют «чумой XXI века», в большинстве стран мира попросту не существует? При этом медики твердят, что если мы не будем пить волшебные бактерии, то со временем очень быстро зачахнем, и потому выписывают десятки разных якобы животворящих пилюль. А некоторые эксперты утверждают: отклонение состава флоры в ту или иную сторону, которое современные медики называют страшной патологией, — это не более чем результат налаженной работы фармацевтических гигантов, ведь эта мнимая болезнь приносит баснословную прибыль — миллионы долларов.

Или, к примеру, остеохондроз — нарушения в суставных хрящах. Еще вчера он считался возрастной нормой у всех, кому за 50, и вдруг превратился в патологию. Но и это еще не все! Медики все как один твердят, что как минимум 1/3 населения мира страдает от депрессии, хронической усталости и разных других психических заболеваний, при этом откуда взялись эти цифры — большая загадка. Официальной статистики не существует, уверяют эксперты. Но это, как показывает практика, вовсе не повод не выписать пациентам новую гору таблеток.

При этом последние открытия ученых доказали, что антидепрессанты навсегда перенастраивают человеческий мозг! В основе действия волшебных пилюль лежит стимуляция гормона радости — серотонина. Жизнь окрашивается новыми красками, но ненадолго. Как выяснилось, искусственное усиление серотонина имеет жуткий побочный эффект: в мозге происходит рост новых клеток, которые меняют его структуру! Но это, видимо, не мешает медикам выписывать таблетки радости всем подряд. Статистика абсолютно ужасающая: только в США 30 миллионов человек, многие из которых никогда не страдали клинической депрессией,

принимали препараты — усилители гормона серотонина.

Средства от изжоги, обезболивающие, противозачаточные и успокоительные препараты теперь рекламируют в самых рейтинговых передачах наравне с йогуртами и средствами гигиены.

Таблетки без преувеличения стали новыми наркотиками, которые продаются открыто и решают проблемы быстро и дорого. Они избавят от тоски и помогут проработать 45 часов подряд, поднимут либидо и понизят гиперреактивность, избавят от веса и вернут тонус.

Современные аптеки напоминают супермаркеты, которые пестрят невероятным разнообразием упаковок. На первый взгляд весь этот химический рог изобилия как будто не оставляет сомнений: фармацевтические компании придумывают все новые и новые средства, чтобы сделать нас здоровыми!

Вот только многие эксперты убеждены в обратном. По-настоящему действенных лекарств существует всего несколько десятков, остальные сделаны не для того, чтобы вылечить, а для того, чтобы мы принимали их всю жизнь, ведь пока мы глотаем эти пилюли, фарминдустрия ежегодно получает более триллиона долларов чистой прибыли. Рынок сбыта — человеческий организм, с одним лишь «но»: только тогда, когда он болен. Поэтому продолжение и распространение болезней является непрямым условием процветания этого рынка, потому что целью является не излечение людей, а получение прибыли, уверяют эксперты.

По-настоящему действенных лекарств немного — основная масса фармацевтических препаратов существует не для того, чтобы вылечить пациента, а для того, чтобы люди принимали их всю жизнь и исправно платили за них производителям.

\* \* \*

В последние годы человечество принялось активно покупать все подряд на радость предпринимателям и маркетологам. Правда, эксперты говорят, что производители переборщили по части жадности и переусердствовали, ускорив процесс устаревания вещей. Теперь техника начинает ломаться буквально сразу же после того, как ее достали из коробки после покупки. Более того, поломка техники порой опасна для жизни. Например, один «счастливый» владелец популярного американского гаджета в Китае был вынужден раздеться прямо посреди улицы из-за взорвавшегося в кармане его брюк смартфона. Другому китайцу не повезло, потому что аппарат взорвался у него в руках во время видеосъемки, в результате чего он получил травмы лица и рук. Удивительно, что пострадавший упорно не хочет верить в то, что его

любимый производитель гаджетов мог выпустить некачественный товар.

Только за первый месяц продаж более 100 телефонов новой линейки южнокорейских смартфонов взорвались или загорелись, что вынудило многие авиакомпании и аэропорты мира запретить корейские аппараты на своих самолетах.

Но новые гаджеты влекут за собой и новые болезни. Медики не так давно всерьез заговорили о массовом электромагнитном психозе. Ученые центра гигиены и эпидемиологии Екатеринбурга экспериментально доказали, что, если говорить по мобильнику дольше двух минут, у человека меняется активность мозга. В этом случае простой телефонный звонок может обернуться внезапным ступором, вызвать беспричинную агрессию или чувство страха. По словам экспертов, несмотря на то что головной мозг человека экранирован костями черепа, а циркулирующая в сосудах головного мозга кровь частично поглощает энергию электромагнитного излучения, при таком воздействии ткань мозга может подвергнуться температурному нагреванию на 1–2 градуса, а в некоторых участках, в которых содержание воды выше, даже больше, что бросает клетки головного мозга в ситуацию, близкую к тепловому шоку. Как утверждают медики, в момент теплового шока реакция человека сильно замедляется, и он превращается в мобильного зомби.

Этому есть реальные подтверждения: китаянка в провинции Чжэцзян, буквально прилипшая к экрану своего мобильного телефона, случайно упала в канал и утонула. В другом случае мужчина, уткнувшись в смартфон, не заметил автомобиль, который оказался у него на пути. Более того, исследователи говорят, что электромагнитные волны, которые излучает мобильный телефон, способны даже направленно воздействовать на мозг, и с их помощью можно заставить человека смеяться или грустить. В качестве аргумента исследователи приводят пример с муравьями, которые хаотично бегают рядом с мобильным телефоном и начинают дружно маршировать, как только раздаётся звонок. Ученые до сих пор не понимают причину такой реакции.

Разговор по мобильному телефону или смартфону дольше двух минут изменяет активность мозга и может вызвать состояние, близкое к тепловому шоку. В этом случае реакция человека сильно замедляется, и возникает эффект зомбирования.

\* \* \*

Еще в 50-х годах XX века глазной микрохирург Святослав Федоров и психиатр Константин Москети в лаборатории под Архангельском проводили секретные исследования по воздействию СВЧ-излучений на

живые организмы. В ходе эксперимента учёные случайно обнаружили удивительный эффект: когда профессор Москети отключил аппаратуру от подопытного животного, он вдруг увидел, что кошка приняла вычурную позу и затем впала в оцепенение. Он сразу понял, что сделал что-то не так, и обратил внимание, что не выключил источник СВЧ-излучения — оставил две точки раздражения в коре головного мозга и слабое СВЧ-излучение. Профессор подбежал к установке, выключил ее, и кошка мгновенно вышла из этого состояния. Потом он решил проверить догадку и опять включил прибор — в результате кошка опять впала в состояние каталепсии. Стало ясно, что такое воздействие на мозг подопытного животного оказало именно электромагнитное излучение.

Сейчас российские ученые не сомневаются, что электромагнитные волны могут стать настоящим оружием манипулирования. Они утверждают, что мир давно вошел в эпоху, когда невидимое волновое оружие стало намного опаснее ядерной бомбы. В самом деле: если установить два или несколько источников СВЧ слабого излучения с четкой пространственной координатой, то можно ввести человека в ступор. Но даже без всякого внешнего вмешательства электромагнитные волны, проникая в ткани, неизбежно вызывают их нагревание и медленно убивают мозг.

Мобильный телефон создает вокруг себя сильное электромагнитное поле, которое особенно опасно для человека в момент дозвона, то есть в тот момент, когда гаджет ищет ближайшую сотовую станцию мобильной связи и связывается с ней.

Это невероятно, но с помощью излучения мобильного телефона даже можно пожарить яичницу. Это экспериментально доказал чудаков по имени Стиви Джеко. Он взял держатель для мобильного, установил его над тарелкой, в которую разбил яйцо. После этого он установил в держатель телефон и запустил на нем видеоролики, переведя гаджет в режим активности. Дальше произошло неопишное: яичница очень быстро нагрелась и даже подгорела! Любопытно, что парень экспериментально доказал не только то, что излучение мобильного телефона катастрофически сильно нагревает окружающие предметы, но и то, что по мере совершенствования гаджетов сила этого излучения постоянно растет: несколько лет назад Стиви для поджарки яичницы требовалось излучение как минимум четырех мобильных телефонов, а теперь достаточно одного смартфона.

Ученые из совета по радиационной и ядерной безопасности Финляндии своими исследованиями доказали, что излучение мобильных

телефонов вызывает необратимые изменения в живых клетках организма. Оказалось, что в условиях постоянного облучения клетки начинают усиленно производить сотни различных белков, влияние которых на человека учеными до сих пор не изучено. Это может означать, что изменения, происходящие в вашем организме во время разговоров по мобильнику, еще дадут о себе знать...

Российские медики экспериментально доказали, что электромагнитное излучение воздействует на организм словно вирус! Их исследования показали, что воздействие СВЧ-волн приводит к необратимым изменениям в составе крови облученного организма. Но самое невероятное заключается в том, что если капля крови от такого зараженного организма попадет в здоровый, то последний получает ту же дозу облучения. Это означает, что вред от такого излучения может передаваться подобно обычной инфекции.

В одном российском научном центре специалисты провели уникальный эксперимент по электромагнитной безопасности. Они создали специальную камеру, защищенную от внешнего излучения, и поместили в нее подопытных крыс. В течение месяца специалисты облучали грызунов электромагнитным излучением мощности мобильного телефона. Пробы крови подопытных показали, что их иммунная система попыталась подстроиться под воздействие вредного излучения, а это, в свою очередь, означает, что иммунитет животных воспринял электромагнитное поле как опасный вирус! Продолжая эксперимент, ученые выделили из крови облученных грызунов сыворотку и ввели ее беременным самкам крыс. Результат оказался сенсационным: у самок возникала аутоиммунная реакция, которая приводила к гибели плода, и в итоге произвести потомство смогли меньше половины подопытных крыс, а у новорожденных детенышей наблюдались генетические отклонения. Когда же ученые ввели сыворотку из крови облученных грызунов их собратьям, у последних начинали проявляться те же болезненные признаки: снижение иммунитета, вялость и даже изменение состава крови! Это может означать, что подобная лучевая болезнь может передаваться практически мгновенно — через кровь.

Еще в 1991 году в американском штате Оклахома произошел жуткий случай, раз и навсегда изменивший взгляд на вред электромагнитного излучения. Пациент больницы в городе Талса скончался от анафилактического шока после переливания крови, которая была подогрета в микроволновой печи. По мнению специалистов, когда кровь помещается в зону электромагнитного излучения, меняется распределение красных кровяных телец: они начинают склеиваться столбиками в отличие от



контрольной пробы, когда ничего подобного с эритроцитами не происходит.

Самое интенсивное влияние электромагнитного излучения на живой организм происходит в тот момент, когда он еще формируется. Иными словами, в зону риска в первую очередь попадают еще не родившиеся дети. Эксперты утверждают, что у женщин, которые активно пользуются мобильным телефоном, в 1,5 раза чаще наблюдаются выкидыши на ранних сроках, а дети, рожденные от таких женщин, в 2,5 раза чаще имеют пороки развития. Ко всему прочему, у этих женщин возникает повышенный риск преждевременных родов.

В обычной микроволновой печи скрывается мощное и опасное оружие. Это не шутки — достаточно представить себе, что одна микроволновка вырабатывает столько же излучения, как 10 000 wi-fi роутеров, 6 000 мобильных телефонов или 25 базовых вышек мобильной связи! Чтобы эта мощь не вырвалась наружу, используется двойной защитный экран из стали, но так ли он надежен, как уверяют производители?

Простейший способ проверить уровень безопасности печи — положить внутрь мобильный телефон и попробовать позвонить на него. Смысл эксперимента в том, что электрическое поле, распространяемое от телефона, представляет собой тот же диапазон частот, на котором работает микроволновая печь. Соответственно, если защита хорошая, то она не пропустит электрическое поле, а если защита плохая, то оператор обнаружит аппарат, и телефон зазвонит.

Физики-любители из Украины решили проверить, на что в действительности способно излучение обычной микроволновки. Они разобрали ее и соорудили из деталей и подручных материалов самую настоящую электромагнитную пушку, у которой источником СВЧ-излучения являются магнетроны, и источником питания — высоковольтные импульсы электрошокера. Экспериментаторы облачились в защитные костюмы из фольгированного скотча, проверив их путем подачи напряжения 220 вольт. После этого физики решили испытать воздействие самодельной пушки на обычный музыкальный центр, и выяснилось, что даже при нахождении в 10 метрах от самодельной пушки-магнетрона техника давала сильные сбои: телевизор и музыкальный центр издавали странные звуки, а мобильный телефон терял сеть.

Результат этих наглядных экспериментов подтверждает исследования ученых из Лозаннского университета в Швейцарии. Они убеждены, что никакой защитный экран не спасет потребителя от вредного воздействия

электромагнитного излучения, а систематическое употребление пищи, подогретой в микроволновой печи, может вызвать рак. Дело в том, что сама пища становится переносчиком и вторичным источником радиации, первоначально созданной микроволновой печью.

Секрет быстрого приготовления пищи в микроволновке заключается в том, что микроволны бомбят молекулы воды в пище, заставляя их вращаться с частотой миллионы раз в секунду, создавая трение, которое и нагревает еду. Вы думаете, что после такой атаки с пищей ничего не происходит? На самом деле мощное излучение меняет молекулы пищи, создавая новые соединения, не существующие в природе. Специалисты говорят, что человеческий организм не способен расщеплять неизвестные побочные продукты из пищи, приготовленной в микроволновке, и последствия могут быть непредсказуемыми.

Неисправная микроволновка может стать источником опасного СВЧ-излучения и вызвать серьезные заболевания.

Мало кто знает, что первую микроволновую печь разработали инженеры Третьего рейха для питания солдат. После войны союзные войска обнаружили документы медицинских исследований, проведенных немцами относительно микроволновых печей. Эти документы наряду с несколькими исправными печами были переданы военному ведомству США с пометкой «подлежит дальнейшему научному исследованию». Однако никаких исследований американцы не провели — опыты были проведены позже, уже на территории СССР, после чего советские ученые сделали международное предупреждение об угрозе здоровью людей, которую несут микроволновые печи и другие электронные устройства, работающие на той же частоте.

Однако на международном уровне все эти предупреждения не были восприняты серьезно, и сегодня человечество плотно насыщено электромагнитными излучениями, причем число этих источников за последние 10–15 лет растет в геометрической прогрессии. Более того, эксперты уверяют, что с каждым годом так называемый электромагнитный смог будет доставлять все больше проблем человечеству, и эта угроза имеет все шансы превратиться в злейший недуг современности.

...В Таиланде водитель на всей скорости влетел прямо в оживленную толпу, и людей охватила паника. Пять человек получили травмы и были доставлены в больницу. Позже выяснилось, что у водителя начался эпилептический приступ, и он потерял контроль над автомобилем. У этого парня приступ случился впервые, и одной из причин ученые назвали самую настоящую аллергию на электромагнитное излучение, которое может

приводить к внезапным судорогам, потере кратковременной памяти, рвоте, головным болям, головокружению или раздражению. Эти симптомы усиливаются, если человек приближается к источнику излучения. В это трудно поверить, но в США сотням и тысячам людей медики поставили странный диагноз: аллергия на излучения сотовых телефонов и прочего электронного оборудования. Многие из них переезжают жить в городок Грин-Бэнк, затерянный среди лесов и холмов Западной Вирджинии — единственный населенный пункт в США, где запрещены любые виды беспроводной связи. Сейчас в городе проживает 143 «Wi-Fi-беженца».

По данным статистики, у 15 процентов населения земного шара даже в результате однократного разговора по мобильнику наблюдаются повышенная утомляемость и проблемы со сном, а впоследствии развивается реакция, которая напоминает аллергическую, появляются перепады давления и головная боль. В Швеции аллергия на сотовые телефоны официально признана, и все «мобильные аллергики» могут получить компенсацию из госбюджета около 250 тысяч долларов для того, чтобы переехать в отдаленные регионы страны, где нет телевидения и сотовой связи. Шведские ученые установили, что люди, которые говорят по мобильным телефонам более часа в день, больше подвержены риску развития глиомы — смертельной формы рака мозга — по сравнению с теми, кто пользуется телефоном менее получаса в сутки.

Но как это объяснить? Профессор Тель-Авивского университета Янив Хамзани попытался отыскать улики в слюне заядлых пользователей сотовой связи. Так как мобильный телефон при разговоре находится близко к слюнной железе, доктор Хамзани и его коллеги предположили, что повышенное содержание определенных веществ в слюне поможет выявить, есть ли повышенный риск к развитию рака. Медики сравнили слюну глухонемых, которые по естественным причинам никогда не пользуются телефонами, со слюной добровольцев, которые много и часто говорят по телефону. Они предположили, что человек, который говорит по сотовому телефону и держит его возле уха, подвергает слюнную железу излучению. И результат не заставил себя ждать: у заядлых любителей поговорить по телефону ученые обнаружили признаки окислительного стресса, который способен разрушить ДНК. Получается, что излучение мобильного телефона окисляет слюну, и в результате начинаются нездоровые изменения на генном уровне, которые могут способствовать разрушению нормальных клеток и развитию раковых! Более того, этот же процесс ведет к болезни Альцгеймера, преждевременному старению и диабету. Израильские медики смогли показать, что использование сотового

телефона приводит к изменениям в тонких тканях. Эти изменения спустя годы могут привести к изменениям в строении ДНК, что может способствовать раковым заболеваниям и даже всевозможным мутациям.

У людей, которые говорят по мобильным телефонам более часа в день, риск развития смертельной формы рака мозга намного выше по сравнению с теми, кто пользуется телефоном менее 30 минут в сутки.

Но и это еще не все. Существует гипотеза, что главная опасность электромагнитного излучения проявится через три-четыре поколения. Ученые провели эксперимент, для чего построили специальный прибор, который облучал сперму высокочастотными излучениями в течение 16 часов. Результаты показали, что в сперме произошло значительное разрушение структур ДНК. Эксперты объясняют это тем, что для оптимального созревания мужских половых клеток требуется температура в 33 градуса по Цельсию, что на 3,5 градуса ниже температуры тела. Именно поэтому прогрев половых желез микроволновым излучением приводит к повреждению самого процесса созревания половых клеток и, как следствие, ведет к бесплодию. Эта теория требует своего подтверждения, которое может быть получено только через несколько лет. Тем не менее, такая опасность вполне вероятна и о ее возможности не стоит забывать.

Человечество оказалось в ловушке: с одной стороны, для того чтобы достоверно диагностировать вред электромагнитных излучений, необходимы десятилетия наблюдений и клинических опытов, а с другой — за это время человеческому геному может быть нанесен непоправимый вред. Но хуже всего другое: даже если завтра будет официально объявлено, что мобильные телефоны опаснее, чем наркотики и радиация, люди вряд ли смогут от них отказаться.

*Новые болезни — отнюдь не мнимая угроза. Эра новых технологий несет с собой и новые недуги, которые часто бывают связаны как раз с изменением нашей жизни с помощью различного рода устройств, и прежде всего с использованием мобильных гаджетов. Истерика потребления этих продуктов приводит к развитию вполне конкретных и действительно новых заболеваний.*

## Сергей Бубновский. Диагноз под вопросом

Возьмем в качестве примера случай с американцем Алексом Вискером, у которого аллергия на любую еду, поэтому он принимает пищу в виде специальных смесей через трубку в желудке.

Эта ситуация является следствием гораздо более глубоких процессов. У него аллергия на все, то есть ему уже подсказывает его ангел-хранитель (а точнее говоря, его центральная нервная система): откажись от химии, поголодай, промой себя водой, начинай делать упражнения хотя бы лежа в кровати и откажись от лекарств! Я всегда говорю, что если пациенту на какое-то время была назначена лекарственная терапия, на фоне которой также проводились всевозможные тепловые процедуры, в том числе физиотерапевтические, то следствием одновременного использования лекарственных препаратов и тепловых или физиотерапевтических процедур может быть поликистоз почек или остеопороз, то есть разрыхление костной ткани. Подобные тепловые процедуры (джакузи, теплые ванны, грязи) сегодня активно применяются без дополнительных назначений, и если человек применяет эти процедуры, то может получить множество побочных действий, как от лекарства, в данном случае в виде аллергии.

Что же делать в таком случае? Выход один: отказаться от прежнего подхода к лечению и выбрать для восстановления здоровья другое направление. Это прежде всего отказ от лекарств, если они не продиктованы определенной жизненной необходимостью. Например, после удаления щитовидной железы возникает необходимость гормональной терапии. Но это редкий случай — в целом совет один: откажись от лекарств и начни использовать другую, естественную медицину.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!

Почему не использовать солнце — потому что запретил дерматолог? Почему не использовать воду — потому что запретил пульмонолог или онколог? Лечение холодными средствами, например, криотерапию, может запретить невропатолог из-за возможности переохлаждения. Но я бы посоветовал использовать для лечения еще и воздух, а точнее — дыхательную гимнастику.

Во всем цивилизованном мире используется разнообразная дыхательная практика. Но пульмонологи не знают, что делать с бронхиальной астмой, и лечат ее с помощью ингаляторов. Но это не

решение проблемы: человек, страдающий от астмы, может умереть только потому, что у него в нужный момент не окажется под рукой ингалятора. Такой случай произошел с моим знакомым мальчиком, и это страшно!

Еще один пример. Ко мне на прием пришла бабушка с астмой. Тогда наше помещение было еще не очень цивилизованное, на уровне полуподвала. Бабушке, видимо, стало душно, и у нее возник астматический спазм. Видя ее вылезшие из орбит глаза, врач старой практики, который был рядом со мной, судорожно схватился за телефон, чтобы вызвать «Скорую помощь». Я решил, что пока мой коллега вызовет «Скорую», бабушка уже отправится на тот свет, и сказал ей: «Дыши, выдыхай!» Я включил диафрагмальное дыхание и управление дыхательными мышцами, астматический синдром мгновенно исчез, и бабушка пришла в себя. Я, правда, отказался работать с ней дальше, потому что при астме ей были нужны другие условия.

Аллергик Вискер нафарширован лекарственными препаратами, которые стали действовать как друг против друга, так и против самого организма. Тело отвергает все эти лекарства, но врачи продолжают ставить ему капельницы. В результате человек погибает на глазах, и никто ничего не делает для его спасения!

Однажды мне позвонила моя сотрудница: «Сергей Михайлович, у меня ребенок умирает, он уже почти не дышит, его хотят в клинику везти...» А ребенку год и два месяца, у него поднялась температура под сорок градусов, он плохо дышит, и у него уже начинают даже возникать какие-то судороги. Малышу стали давать бронхолитики в виде ингаляторов и закутали в теплое одеяло. Я говорю:

— Хочешь потерять ребенка?

— Нет!

— Тогда раскутай его и окуни в холодную ванну на две секунды.

Это как процессковки: когда кузнец делает меч, он помещает его то в горячую, то в холодную среду, и железо становится крепким. Так и человек: если он «кипит», надо его остужать. Женщина окунула ребенка в холодную воду, укрыла сухим одеялом, и ребенок спокойно уснул. Через три часа она провела еще одну такую процедуру, и ребенок выздоровел. Оказалось, что у малыша просто резались зубки — это очень частая причина подобных состояний.

Но вернемся к аллергии. Известен случай с американкой Джоанной, которая никуда не выходит из комнаты своего дома, потому что у нее аллергия на собственного мужа и вообще на все вокруг. На мой взгляд, это уже психическое заболевание, и налицо психосоматика — раздражение от

всего. Как же она общается с социальными работниками? Я знаю такие случаи, когда не вполне адекватные бабушки вызывают «Скорую помощь» через каждые пять минут, и это в конце концов приводит к тому, что диспетчер «Скорой» помощи фиксирует их телефоны и больше не отвечает на их вызовы, потому что ехать к ним бессмысленно. Бабушка звонит в «Скорую», потому что ей скучно. Когда к ней приезжают врачи, она им рассказывает о своих недугах и просит выписать таблетки. Но что делать в подобном случае мужу Джоанны? Лично я погрузил бы ее в машину, отвез в лес поглубже или на какой-нибудь остров, дал котелок воды, крупы, соли и оставил бы там — живи! И ведь выживет! То есть в подобном случае надо поменять среду обитания. Но если мы говорим о случае с Джоанной, то надо иметь в виду, что американцы в этом плане народ тяжелый: они очень послушные.

Я иногда бываю в Америке и вижу следующее. Когда я на досуге общаюсь с людьми старшей возрастной группы (старше 40 лет), то замечая, что их карманы полны всяких добавок. Перед каждым приемом пищи они ставят на стол пузырьки с различными снадобьями: для лучшего переваривания, улучшения перистальтики и так далее. И при этом едят они фастфуд, а мясную пищу запивают холодной коллой! Салаты, в которых вместо естественных продуктов присутствуют соусы и майонезы, имеют отвратительный запах. Зайдите в американский ресторан, а потом в итальянский и сравните их: из американского вы сразу же убежите, потому что ваш нос не сможет нормально воспринимать эти запахи.

Так вот, та женщина Джоанна, о которой мы говорим, уже теряет контроль над собой и контакт с внешней средой, поэтому ее все раздражает. Ее организм уже настолько засорен, что на него уже и препараты не действуют. Но ей их все равно дают, потому что там есть социальная страховка: чем больше пациент перечислит своих болезней, тем больше денег получит страховая компания.

С одной стороны, в России тоже есть похожая проблема: у нас проводят диспансеризацию для выявления больных людей, и на это количество больных выделяется определенный бюджетный ресурс, чтобы лечить все болезни, выявленные на диспансеризации. Вот только кто и как их лечит? Врачи назначают таблетку, но не знают, помогла она или нет: если пациент больше не пришел, значит, он либо вылечился, либо умер — других ответов нет! Но вот если пациент напишет жалобу, подаст в суд заявление о том, что от выписанного препарата у него произошло ухудшение здоровья, и к тому же пройдет гистологию до и после лечения, то тогда в нашей стране, возможно, какой-нибудь суд какую-нибудь

мизерную сумму ему и присудит. Но в Америке речь может идти о миллионах, поэтому врачи уже «на воду дуют»: перестраховываются и стараются лишний раз даже не дотронуться до больного, потому что сидящий рядом с ним юрист может расценить это как причинение боли.

Поэтому американские врачи предпочитают выписывать лекарства или разбираться с помощью хирургии: до операции человек подписывает бумаги, в которых выражает свое согласие на хирургическое вмешательство, и потом уже ничего не докажешь. Наши врачи тоже взяли такую же моду. Сейчас молодые врачи общаются с пациентами крайне мало — они просто сидят у компьютера и вносят туда так называемый анамнез: что болит, когда болит, сколько болит, что ел, сколько лет, какой вес, какие симптомы. И потом оттуда уже поступает готовый рецепт. И при этом они даже не притронулись к больному! Иди в аптеку, покупай такие-то препараты — вот и все лечение. Так что болеть опасно: либо отравят, либо что-нибудь отрежут.

Болеть опасно: либо отравят, либо что-нибудь отрежут.

Теперь давайте поговорим о дисбактериозе. Знаете ли вы, что во многих странах не ставится такой диагноз?

Избыточное потребление лекарственных препаратов ведет к нарушению перистальтики кишечника и сбоям в выработке определенных ферментов, которые улучшают переваривание пищи. В этом случае аппетит отсутствует, и еда просто проходит сквозь организм. Такое состояние можно назвать дисбактериозом, то есть побочным действием от лекарств, но оно считается не болезнью, а именно побочным действием.

Так же я отношусь и к аллергиям. На мой взгляд, их лечение заключается в изменении образа жизни. Если ты живешь в комнате и не убираешься в ней, в комнате пыль, если окно закрыто, ты не гуляешь на свежем воздухе, и при этом у тебя появились какие-то аллергические реакции на пыль или запах, задумайся — но не о лекарстве! Но чаще всего в таких случаях человек просто идет к врачу, и аллерголог выписывает ему какой-то препарат.

Я рекомендую не спешить глотать таблетку, а подумать о том, почему на фоне полного здоровья у человека появилась аллергическая реакция. Что такое аллергия? Ты был здоров, но что-то съел или понюхал и сразу стал больным. Почему раньше у тебя от этого не было аллергии, а сейчас она вдруг проявилась? Что надо изменить в твоей жизни, чтобы убрать истоки, причину этого заболевания? Но у нас лечат не причину, а следствие. Поэтому и боли в спине появляются от приема обезболивающих. А если какой-то сустав вдруг стал «плохим», то его



лучше отрезать — так считают многие медицинские специалисты. К сожалению, очень много людей гибнет или уходит из жизни преждевременно, потому что после определенного лечебного действия или лечебного климата в больнице или поликлинике человек не знает, как жить дальше. Это проблема общая: у нас нет долечивания.

Что у нас пишется в медицинской карте? Допустим, там написано: «Находится под наблюдением местного невропатолога». Человек пролежал в больнице под наблюдением местного аллерголога или местного эндокринолога, а после этого он приходит на прием к врачу и видит, что у кабинета очередь из бабушек и дедушек длиной в целый коридор. Врачу некогда вдумываться в проблемы каждого пациента — у него на одного больного есть всего семь-восемь минут. Что же делать пациенту? К частному врачу идти дорого, в поликлинику — дешево, даже бесплатно, но там с тобой никто заниматься не будет. Да и у частного врача можно «попасть» на сверхдорогие препараты или диагностические методы.

Но сейчас, слава богу, появился Интернет, и там можно получить альтернативную информацию. Если врач назначил тебе препарат, не спеши его покупать — прочитай все об этом препарате, изучи сообщения людей на форумах, поговори с другим врачом, который против этого препарата и рекомендует другое лекарство. Когда у тебя хроническое заболевание, не нужно спешить с лекарствами! Спешат только в одном случае — при острых неотложных состояниях, когда каждое промедление грозит смертью. И в этом направлении медицина достигла феноменальных результатов.

Но к опасным состояниям могут привести как раз те лекарства, которые призваны избавлять людей от подобных состояний! Речь идет об антидепрессантах.

Я не буду оригинальным, если скажу, что антидепрессанты пришли из Америки, потому что американцы имеют больше психологов и психотерапевтов, чем любая другая нация. У них они есть буквально в каждой семье! А у психотерапевтов одно средство — нейрорептины, антидепрессанты. Что такое депрессия и что такое антидепрессанты, понять-то не так просто, если ты не психиатр. Депрессия — это в целом очень тяжелое состояние. Самые сложные депрессии — это ревность, которая, кстати, практически не лечится, и суицид, когда человеку надоела жизнь и он хочет уйти. И он уйдет, если это настоящая депрессия. Но под депрессией часто понимают состояние тоски или просто неудовлетворения собой, и эти состояния не являются депрессиями! В таких случаях человек просто не может разобраться в себе по разным причинам: из-за недостатка

воспитания, ориентации в профессии или обучении, состояния зависимости от того, кто ему нужен. От этого у него возникает тусклое, как бы потухшее состояние сознания, и он обращается к врачу. Когда терапия на него уже не действуют, ему дают антидепрессанты: «Ни о чем не думай — все будет хорошо!». Но антидепрессанты оказывают на организм страшное действие! При приеме этих препаратов происходит снижение всех физиологических рефлексов и потеря связи головного мозга с телом. Чем больше таких лекарств принимает человек, тем меньше он думает и тем быстрее тупеет. Отсюда берут начало такие заболевания, как сенильная деменция или болезнь Альцгеймера. К тому же антидепрессанты резко снижают тонус внутренних органов, поэтому могут возникнуть их опущения.

При приеме антидепрессантов происходит снижение всех физиологических рефлексов и потеря связи головного мозга с телом. Чем больше таких лекарств принимает человек, тем меньше он думает и тем быстрее тупеет.

Одна моя знакомая развелась с мужем после долгих лет брака, у них остались дети. Она себя плохо чувствовала, и это продолжалось месяц, два, полгода... А потом она взяла рюкзак и пошла на гору-шеститысячник с группой товарищей, и, когда спустилась, депрессии у нее уже не было! Эта женщина сменила обстановку и круг общения. Во время подъема у нее была стадия выживания: на этом этапе многие получали охлаждения или возвращались, жалуясь на боль. То есть порой шоковая терапия является самым эффективным средством при гипернапряженном состоянии, а гипернапряженное состояние — это как раз либо депрессия, либо тоска. А врачи назначают антидепрессанты!

Можно вспомнить и о транквилизаторах. Транквилизатор с кофе, транквилизатор с коньячком... Это уже первый поход в наркоманию, в лекарственную зависимость. Я считаю, что главная опасность человечества заключается не в вирусе СПИДа, а в лекарственной зависимости: когда таблетка помогает на один-два часа, а потом нужна новая таблетка, более сильная. Это приводит к токсикозам, всевозможным интоксикациям, снижению функций органов и даже их гибели.

Но человека научились крепко держать в этой жизни с помощью современных лекарств и лечебных мероприятий, и сейчас благодаря таблеткам формируется целый слой пенсионеров, не способных себя обслуживать.

На какой-то выставке достижений серебряную медаль завоевал браслет, который надевают на руку одиноко живущим пожилым людям.

Допустим, человек заболел или упал в туалете. Кстати, встать с унитаза ослабленному человеку с большим весом — это одна из самых тяжелых нагрузок, поэтому в туалетах тоже устанавливают телефоны, равно как возле кровати или на кухне. Но больной человек не всегда может дотянуться до телефона, даже до сотового. Тогда он нажимает кнопку на браслете, и приезжает «Скорая помощь», уже зная, что с ним что-то произошло. Но если второе место среди всех достижений народного хозяйства занимает браслет с кнопкой тревоги, то какое же огромное количество людей, не способных себя обслуживать, живет в наших домах? И все эти люди являются лекарственно зависимыми, потому что без лекарств они не смогут жить дальше.

Лекарства зачастую рекламируют звезды. Я считаю, что рекламируют только ерунду, а звездам просто за это платят. Рекламируют то, что дешево делается, но дорого продается, а звезда получает свой гонорар и уходит. Я не упрекаю их в этом: может быть, их «звездность» продлится пять-десять лет, а может быть, два-три года, и потом их забудут. Поэтому звезды стремятся заработать несколько тысяч долларов на рекламе лекарства, пока еще их узнают в лицо и приглашают сниматься в рекламе. Но опасность заключается в том, что рекламируются препараты, не проверяемые в фармкомитетах. Эти лекарства продаются фармакологическими компаниями, которые изготавливают старые препараты в новой упаковке, что увеличивает их стоимость. А когда эту упаковку рекламирует звезда, цена препарата еще больше вырастает: известных творческих людей, актеров или певцов народ любит, и рекламе с их участием многие доверяют. Человек идет в аптеку и думает: «Что-то мне врач сказал... А, это лекарство, которое актриса рекламирует!» Вот они и рекламируют крем для омоложения кожи, крем для лечения простатита, крем для снятия боли в суставах...

Это агрессивная реклама. Такое огромное количество рекламы лекарственных препаратов, как в России, я не встречал ни в одной стране мира — видимо, в других странах есть определенные ограничения. Там рекламируют всякие гамбургеры, чизбургеры, «Макдоналдсы», машины, инструменты для кухни — все, что угодно, но не лекарства или, во всяком случае, не в таком количестве, как у нас: по всем каналам во время длинных рекламных пауз при демонстрации фильмов. А слоганы, которые придумывают маркетологи, просто смешны: «Хочешь быть здоров — проглотить таблетку».

## **Глава 5**

### **Обратная сторона секса**

## **Игорь Прокопенко. Секс и размножение: лишнее зачеркнуть**

Результаты исследований мужского сексуального здоровья, которые в разное время проводились в нескольких клиниках разных стран, выглядят тревожными и удручающими: качество полового материала за небольшой исторический период ухудшилось в три раза! По сути это означает, что у людей отмирает способность размножаться. Одна из основных причин уже известна: в этом виноваты, как ни странно, достижения современной цивилизации.

Обобщим результаты подобных исследований, которые охватывают период с 1930-х годов до настоящего времени. За каждое десятилетие собирались данные о возможностях людей зачать ребенка. Уникальность исследования заключалась еще и в том, что изучались только мужчины. И, как выяснилось, не зря.

Ошибки быть не может: число бесплодных мужчин увеличивается с каждым десятилетием! Таковы результаты исследования, в котором приняли участие почти 15 000 человек из более чем 20 стран. По этой причине медики сейчас вынуждены снижать нормы к показателям мужского полового материала: уже нет смысла ориентироваться на те данные, что считались нормативными еще в первой половине прошлого века, так как способность мужчин к зачатию катастрофически упала.

Воздействие всех тех продуктов, которые могут взаимодействовать с молекулами ДНК, влияющих на генетику человека, на его потомство, на детородную функцию, на вынашивание и на развитие эмбриона, нужно изучать не в течение месяца или года, а на протяжении многих лет. Именно это даст возможность проследить их отдалённое воздействие на организм человека.

Хлор — смертельный газ. Это химическое вещество применяли в Первую мировую войну как оружие массового поражения, а сегодня без всяких военных действий каждый из нас ежедневно получает порцию этого яда. Для нас хлор более привычен в виде хлорки — смеси нескольких химических веществ, из которой при испарении выделяется именно тот самый газ-убийца.

Используя в быту какое-либо чистящее средство, немногие из нас задумываются о том, насколько оно опасно, потому что для нас это слишком привычная составляющая жизни. К тому же никто не умирает

мгновенно, вдохнув порошка, в составе которого есть хлорит или гипохлорит, не травится моментально, выпив хлорированной воды, но разрушительный процесс в наших организмах идет.

Под действием хлора очень многие вещества разлагаются таким образом, что образуются устойчивые диоксины — страшные канцерогенные вещества, которые могут вызывать мутации генов. Они признаны чрезвычайно опасными и для человека, и для биосферы в целом. Злоупотребление хлором или хлорсодержащими соединениями как раз и приводит к появлению этих диоксинов.

Диоксины — это суперэкоотоксиканты, уступающие по силе воздействия лишь нескольким токсинам и ядам. Один из видов диоксинов ядовитее цианистого калия в 67 тысяч раз, а стрихнина — в 500 раз! Накапливаясь в природе — воздухе, почве, воде — диоксины начали активно с 1930-х годов, как только стало развиваться химическое производство с применением хлорсодержащих веществ, а до того времени их не существовало. Они не обнаружены в тканях ни египетских, ни индийских мумий, зато сейчас их находят везде, включая антарктический лед. Вот оно, приобретение нашей цивилизации, которое очень серьезно содействует тому, что человечество перестанет размножаться!

По всему миру один за другим случались аварийные или обычные выбросы диоксиновых ядов. О них не писали в газетах, все происшествя замалчивались, особенно те, при которых число пострадавших было велико — десятки и сотни человек. В этом черном списке есть несколько российских городов, где работали заводы с применением хлорсодержащих веществ — производители полиэтилена, пластмассы, линолеума, бумаги, пластиковой посуды.

Замалчивание аварий в 1960 — 1970-х годах не позволяло обследовать пострадавших людей, поэтому сейчас мало что известно о состоянии здоровья жителей Уфы, Чапаевска, Дзержинска, где по несколько раз в год происходили крупные выбросы диоксинов в атмосферу. Но зато есть данные об итальянском городе Севесо, где в 1976 году случилась подобная авария: облака ядовитых веществ моментально покрыли район в 15 квадратных километров. Сегодня эта территория является примером катастрофических и долговременных последствий подобных выбросов. Уже ясно, что с каждым поколением состояние здоровья местного населения ухудшается, а ведь это десятки тысяч человек! Ядовитые химические вещества значительно повлияли на репродуктивную систему. С того самого 1976 года и все последующие десятилетия в этой местности вообще перестали рождаться здоровые дети! И до сих пор наличие диоксинов в Севесо

фиксируется повсюду.

Но Италия далеко, а что же происходит сейчас рядом с нами, например, прямо сейчас в вашем доме? В детском шампуне были обнаружены значительные количества диоксинов и совсем не потому, что диоксин в этот детский шампунь специально кто-то добавил — просто и диоксина, и свинца в окружающей среде присутствует так много, что он естественным образом попадает и в шампуни, и в моющие средства, и в губную помаду.

Эти ядовитые химические соединения обнаруживаются даже в грудном молоке! В нескольких европейских странах делались анализы материнского молока, и во всех образцах были обнаружены диоксины. После этого специалисты стали настоятельно рекомендовать мамам кормить детей грудью до 2 месяцев, а затем переходить к искусственным смесям. Пока это одна из немногих возможностей хоть как-то уменьшить опасность для новорожденных. Вот расчеты, которые отлично дают представление, насколько сегодня серьезна эта угроза: если, к примеру, ребенок весит 5 килограммов, то ему нежелательно выпивать в сутки более 80 миллилитров материнского молока! Это очень мало, но если он выпьет больше, то грудного младенца можно смело вносить в «группу риска», в которую уже входят рабочие химических производств, ветераны войны во Вьетнаме и вьетнамские крестьяне, поля которых во время войны поливали реагентом, содержащим диоксины!

Диоксины не разлагаются в окружающей среде, какие бы физические или биологические факторы на них ни действовали. Эти субстанции можно уничтожить лишь при температуре выше 1250 градусов! Организм человека точно не может противостоять этому яду, а попадает он в нас легко: просто добирается по пищевой цепочке от любых животных к человеку через молоко и мясо — в этих продуктах диоксинов особенно много. Стоит диоксину в нас попасть, и он остается в нашем организме навсегда. Остановить действие яда невозможно. Конечно, это не те дозы, чтобы все последствия проявились в один момент, но они накапливаются, постепенно внедряются в цепочки ДНК, а дальше уже постепенно нарушается работа всех систем организма. Мы этого не замечаем, и никто нам не поставит диагноз «перенасыщение диоксинами» или «переизбыток хлористых соединений», но это происходит. Подтверждение тому — результаты выборочных исследований по всему миру. Уже точно известно, что под воздействием этой химической отравы активируется ген цитохром — фермент, запускающий процесс мутации клеток и развития рака. Стоит перечислить и еще несколько наиболее частых последствий: изменяются

половые гормоны, нарушаются процессы полового созревания, повышается вероятность бесплодия.

Диоксины — опасные канцерогенные вещества, которые могут вызывать мутации генов. Под действием диоксинов у людей изменяются половые гормоны, нарушаются процессы полового созревания и повышается вероятность бесплодия.

Вдумайтесь: на сегодняшний день почти 25 % пар бесплодны. Это страшная цифра, речь идет о каждой четвертой паре! Поэтому если все будет продолжаться такими же темпами, то со временем огромная проблема будет заключаться не в контрацепции, а в самой возможности зачатия.

Это уже не тот секс, который был на заре человечества. В древних цивилизациях у людей не возникало проблем с зачатием, иначе не изобретались бы средства контрацепции во времена египетских фараонов и минойских царей. В одном из преданий о легендарном правителе Миносе описаны женщины, помещающие в себя козий мочевого пузыря — так они защищали себя от царского семени. Даже если это всего лишь миф, то другая информация о применении приспособления наподобие презерватива подтверждена документально. Недавно обнаружены записи итальянского ученого-анатома Фаллопия. В 1564 году он подробно изложил, как и для чего мужчинам можно пользоваться небольшими льняными чехлами.

Предок современного презерватива из резины появился в середине XIX века, но сейчас ситуация такова, что людям могут уже и не понадобиться противозачаточные средства — их роль давно играют многие средства бытовой химии, использование которых становится похожим на игру в русскую рулетку: ты достоверно не знаешь, как они будут воздействовать на тебя, на твоих детей и внуков, потому что очень многие соединения, которые входят в состав современной косметики и современных препаратов гигиены, описаны как отравляющие вещества, и им посвящены целые тома специальной химической литературы.

Резкое снижение количества коренных народов Заполярья и даже их вымирание связывают с началом использования в быту химических средств. В 1940-е годы происходило освоение самых северных территорий, тогда же в те края принесли новые средства советской гигиены. Местное население ничем подобным до этого не пользовалось — не было ни потребности, ни возможности применять такие средства в условиях круглогодичного сильнейшего холода. Теперь уже известно, что местным жителям нельзя было даже снимать мылом с кожи жировой покров, который у них сформировался в процессе эволюции. И как только народы



Крайнего Севера начали сдирать с себя этот своего рода скафандр, который защищал их от воздействия окружающей среды, тогда и началась гибель населения.

Сейчас примерно такой же процесс происходит со всеми нами уже независимо от того, где мы живем. Современные средства с таким мощным действием настолько химически проработаны, что снимают защитную пленку с чего угодно, и мы становимся абсолютно открытыми к проникновению инфекций и самых опасных бактерий.

Чтобы понять, насколько масштабно внедрились в нашу жизнь опасные вещества, достаточно посмотреть на то, что находится у каждого дома на полках с косметикой и бытовой химией. Шампунь, жидкое мыло, зубная паста, пена для бритья, гель для душа — во всем этом есть лаурилсульфат натрия, который был изобретён в 1960-х годах и предназначался для отмывания цистерн с нефтью, а сегодня это один из основных ингредиентов косметических средств, которыми мы пользуемся каждый день. Сначала это вещество использовали для отмывания от масла механизмов и полов — то есть в сугубо технических целях. А потом из-за дешевизны этого продукта производители решили применять его всюду, где нужно использовать поверхностно активные вещества: в составе шампуней, скрабов для лица и даже зубной пасты, ведь зубная паста стала такой пенящейся совсем недавно! Первая зубная паста, которая была у нас в России в 1960 — 1970-е годы, никогда не пенилась, потому что в составе ее не было поверхностно-активных веществ. Позже появилась болгарская зубная паста «Поморин Мери», в состав которой уже входили поверхностно-активные вещества, в том числе и самый дешевый из них лаурилсульфат натрия. С этого момента и началось его активное использование.

Производители нередко маскируют лаурилсульфат натрия под натуральный продукт и обозначают его как вещество, «полученное из кокосовых орехов». Он действительно синтезируется из кокосовых масел, но химическим путем. Лаурилсульфат натрия абсолютно токсичен, но не вызывает моментального отравления, иначе бы все это почувствовали, но данное вещество накапливается в организме годами.

Лаурилсульфат натрия способствует тому, что не только он сам проникает через кожные барьеры, но и протаскивает с собой различные вредные вещества, которые присутствуют в атмосфере. В воздухе, которым мы дышим, содержится значительное количество свинца, бензопирена, диоксина и других отравляющих веществ. Благодаря лаурилсульфату натрия они проникают в наш организм, накапливаются в нем и могут

вызывать генетические изменения и онкологические болезни.

Про лаурилсульфат натрия написаны тома литературы, и вывод однозначен: это ядовитое токсическое вещество, которое может проникать через кожные покровы и накапливаться в наших внутренних органах. Существуют научные данные, которые подтверждают, что причиной многих заболеваний, в том числе катаракты, заболеваний печени и почек, может являться лаурилсульфат натрия. И он же приводит к ухудшению сексуального здоровья мужчин.

Лаурилсульфат натрия — это основной ингредиент всех современных моющих средств, и его же называют одним из самых опасных. Даже при лабораторных экспериментах с животными он используется как раздражающее средство: сначала лаурилсульфат натрия наносят на кожу подопытного, вызывая воспаление, а потом тестируют на ранках лекарственные средства. Вот и люди сегодня являются примерно такими же подопытными животными, хотя об этом и не догадываются. Разве можно предположить, что практически во всех баночках и бутылочках, что стоят в наших ванных комнатах, есть в составе химическое вещество, постепенно уничтожающее наше здоровье?!

Лаурилсульфат натрия, который является основным ингредиентом всех современных моющих средств, считается одним из самых опасных ядов. Он может вызвать генетические изменения и онкологические заболевания.

Кажется, что все эти продукты имеют совершенно разное назначение, но на самом деле они объединены одним химическим соединением, которое присутствует во всех этих склянках, пузырьках и контейнерах. Во всех самых разнообразных препаратах и средствах присутствует лаурилсульфат натрия, он есть и в зубной пасте, и в креме для рук, и в шампуне, и в моющем средстве для тела, а также в чистящих средствах для ванн, пола, ковров, механизмов и машин. Он присутствует буквально всюду. Почему же он так популярен? Потому что это одно из самых дешевых поверхностно-активных веществ, которое действительно обладает хорошими моющими свойствами.

Шампунь в жидком виде изобретен в 1919 году и распространился по миру уже во второй половине XX века. Насаждалось новое средство очень активно. Производство шампуня очень экономичное — соответственно, и выгода солидная. С этим связана его массированная реклама. Хорошо известно понятие «мыльная опера», которое возникло в те времена, когда сериалы бесконечно прерывались на рекламу — сначала мыла, а потом и других моющих средств, производители которых вкладывали огромные ресурсы в раскрутку товара.

Все дело в том, что за производством моющих средств и косметики стоят колоссальные прибыли, сопоставимые с прибылью от трафика наркотиков, алкогольной продукции и сигарет. На пачках сигарет и на бутылках с алкоголем обычно есть надпись: «Минздрав предупреждает...», что такой товар вреден для здоровья. Но подобной предупреждающей надписи, к сожалению, нет на упаковках лака для ногтей, крема для омоложения кожи или тонального крема.

Неудивительно, что многих людей привлекают в магазинах яркие и зазывные надписи на многочисленных баночках любых косметических средств: это целая индустрия, которая продумывает, каким образом лучше воздействовать на потребителя, чтобы он выбрал тот или иной товар. При этом никого, в том числе и самого производителя, не упрекнешь в том, что он хочет обмануть! Мы и сами не заметили, как приучились доверять тому, что броско написано. Мы обращаем внимание на эффектную подачу, забыв самое важное — изучить состав товара, который мы собираемся приобрести.

Есть масса уловок, которые используются для отвлечения внимания покупателей от более важной информации. Например, пишут о положительных свойствах, которые должны быть по определению, иначе шампунь и не был бы шампунем. Или обозначают отсутствие какого-то вредного ингредиента, которого там и так ни в коем случае не должно быть. Это самые распространенные варианты завлекательных надписей. Например, на шампуне может быть надпись: «Не содержит солей тяжелых металлов». Ну да, а что тут такого? Это нормально для шампуня. Но это может повысить доверие человека к данному продукту, потому что ему сообщили, что у товара нет негативных качеств или, наоборот, есть позитивные. Если вы напишете на шампуне «Отлично промывает волосы», то это обычная банальность — так можно написать на любом шампуне, иначе он просто не работает. Но подобные надписи способствуют тому, что часть покупателей выберет именно этот товар.

Простой, но показательный пример очень выгодного бизнеса: лак для паркета и лак для ногтей. Их состав идентичен! В них одни и те же компоненты: растворитель, пластификатор, пигмент, отвердитель, консервант. Но лак для ногтей появился не потому, что кто-то захотел сделать женщину более красивой, а потому, что коммерсанты поняли, что 5 или 10 миллилитров лака для ногтей можно продать примерно за ту же цену, что и один литр лака для паркета. Это было основной причиной его появления, а уже потом лак для ногтей стали модифицировать, хотя принципиальной разницы между лаком для дерева и лаком для ногтей нет.

Отличие может быть только в том, что используется другой пигмент — чаще всего красный или розовый.

Но если паркетному полу лак не наносит никакого вреда, то с ногтями людей ситуация совершенно иная. В состав лака для ногтей в качестве консерванта обычно входит уже знакомый нам формальдегид. Этот растворитель приводит к тому, что ногти становятся более толстыми и быстрее растут. Но это связано не с тем, что ногти хорошо себя чувствуют под действием формальдегида — организм просто пытается как можно быстрее от него освободиться! Под воздействием этого вещества ногти становятся более плотными, что мешает формальдегиду проникать в ткани пальца, и быстрее растут, чтобы сбросить с себя это отравляющее вещество.

Лак для ногтей и лак для паркета имеют идентичный состав. Формальдегид, который содержится в этих лаках, сохраняет от порчи деревянный паркет и отравляет организм человека.

Масштабы бедствия для каждого из нас и для Земли в целом можно наглядно представить на примере того, что происходит сейчас на Байкале. Этот огромный водный резервуар, в котором сосредоточено 20 процентов мировых запасов пресной воды и большая часть водных запасов России, загубили обычные стиральный порошок!

Когда-то чистейшая байкальская вода сегодня переполнена фосфатами. Они попадают сюда в основном из стиральных порошков, которыми пользуются жители прибрежных городов и деревень. Вода, загрязненная моющими веществами, стекает в озеро через канализацию, а туристы стирают свою одежду прямо на берегу. Но ведь даже небольшая концентрация фосфатов в любом водоеме вызывает цветение! На Байкале уже несколько лет идет процесс, который трудно остановить, во всяком случае, за последние пять лет ситуация только усугубляется. В настоящее время всё побережье озера на самых глубинах сплошь покрыто зарослями водорослей: как только сходит лед, они вырастают до полутора метров в длину, потом отмирают и начинают гнить. И теперь при погружении на дно Байкала уже непонятно, находишься ли ты на дне великого озера или спустился в самую глубь канализационной системы.

Иркутские ученые из Лимнологического института СО РАН постоянно мониторят состояние Байкала, и после каждого погружения на дно им приходится тщательно мыть водолазное снаряжение. По-другому нельзя, потому что оно очень сильно пахнет гнилью, особенно в августе, когда гигантские водорослевые скопления разлагаются. Этот запах можно почувствовать и стоя на берегу — от байкальской воды сильно тянет

гнилью.

Фосфаты — хорошо известные удобрения, и неудивительно, что они являются отличной средой для роста водорослей. Только как быть с озером, на побережье которого выбрасываются тонны гниющих скоплений? Непрерывные линии из них доходят в некоторых районах до 10 километров, а уникальная байкальская рыба уже избегает мелководья: в мае рыба там еще есть, а в августе она уходит из этих мест.

В Иркутской области есть еще одно большое озеро — Орон, второй по величине после Байкала пресный водоём в Восточной Сибири. Еще 30 лет назад там активно добывалась рыба, но сейчас вода озера мёртвая, в нем нет ничего — ни водорослей, ни рыбы.

Озеро Орон находится вдалеке от всех промышленных центров и считается заповедником. Раньше в нем постоянно обитали 12 видов рыб, но с 2000-х годов озеро начало деградировать, состав воды стал меняться, и теперь его кислотность составляет 4,5–5 pH. Конечно, в такой воде никакие живые организмы жить не смогут!

Что же случилось с Ороном?! Возможно, это природный процесс, никак не связанный с влиянием людей, но уж очень сильно похоже на кислотное загрязнение. Нечто подобное было и в Европе в 1960-х годах, когда начавшаяся индустриальная революция нанесла вред водоёмам. В те годы отравы в атмосфере накопилось столько, что начали выпадать кислотные дожди — смесь воды и различных химических веществ.

В последние десятилетия ситуация стала еще более печальной. Например, экономические потери от кислотных дождей на восточном побережье США составляют ежегодно 13 миллионов долларов. Прогнозируется, что к концу века убытки достигнут почти 2 миллиардов долларов от потери лесов и более 8 миллиардов долларов от потери урожая. И эти расчеты касаются только территории вокруг одной реки!

Погубить Байкал сложнее из-за его гигантских размеров, но пить воду из него уже нельзя. При отмирании некоторых видов водорослей образуются сакситоксины, которые очень опасны: они поражают нервные клетки и парализуют мышцы, после чего в большинстве случаев наступает летальный исход. Одно время сакситоксины рассматривались в качестве отравляющего вещества для химического оружия, но до такого их применения дело все-таки не дошло. Тем не менее в Вооружённых силах США сакситоксины маркируются по-особому — как вещества, имеющие военную значимость. Что касается Байкала, то там есть риск отравиться водой из прибрежной зоны, но на глубоководье, которое пока не заросло водорослями, вода еще без-опасна.

Трудно представить, что к катастрофическим последствиям привела цепочка событий, начавшаяся со стиральных порошков, хотя на самом деле их негативное влияние на экологию и здоровье человека известно давно. Моющие средства с фосфатными добавками запрещены в нескольких странах, мы же ими пользуемся. Более того, некоторые разновидности входящего в их состав химического вещества применяются в пищевой промышленности — это в основном добавки, которые искусственно улучшают вкус и придают продукту насыщенный цвет.

Химия не только удешевляет само производство, но и позволяет проводить немало махинаций. Приемы обмана очень просты. Фосфаты добавляют в колбасы и сосиски, чтобы при термической обработке не сокращался вес продукта. Куриные голени перед копчением шприцуют растворами фосфатных смесей для повышения массы готовой продукции. А филе рыбы вымачивают в растворе фосфата перед заморозкой, и тогда происходит нечто удивительное: куски рыбы весом 700 граммов до заморозки после размораживания увеличиваются на 200 граммов!

Фосфаты снижают себестоимость производства продуктов питания, но при этом негативно влияют и на экологию, и на здоровье человека.

Сейчас огромную «популярность» набирают такие заболевания, как инфаркты и инсульты. У нас в России они действительно могут возникнуть у людей в раннем возрасте, уже в 36–38 лет. Если раньше инфаркты и инсульты чаще встречались у 50 — 60-летних людей, то сейчас они могут случиться у относительно молодого человека, который употребляет огромное количество фастфуда, а с ним, соответственно, и огромное количество химических веществ, которые негативно влияют на наши сосуды и разрушают их.

Но что удивительно — такой «химический» удар особенно сильно бьет по мужчинам: они оказались менее устойчивыми перед тем химическим воздействием, которое атакует нас со всех сторон: из воздуха, воды, земли.

По этой причине внимание ученых сейчас сосредоточено на изучении сексуального здоровья мужчин. Если раньше мы говорили о том, что в бесплодном браке мужской фактор бесплодия не превышал 7 — 10 процентов, то сегодня женский и мужской факторы практически сравнялись по частоте выявления проблем. Это говорит о том, что здоровье мужчин становится хуже.

А ведь биологически мужчины всегда находились в более привилегированном положении, чем противоположный «слабый» пол! Мужчина мог выпить, покурить, потом какое-то время воздерживаться от вредных привычек (желательно три месяца), и за это время у него

полностью произойдет замена половых клеток и будет готов новый генетический материал. Более того, природа так постаралась для мужчин, что не поставила им никаких ограничений по производству потомства: биологически мужчины могут завести ребенка в любом возрасте, если будут сексуально активны хоть в какой-то степени.

У мужчин, как правило, происходит гораздо больше мутационных изменений, чем у женщин, потому что природа уже изначально закладывает в мужчину возможность разнообразия — то есть она отбирает наиболее ценных особей, чтобы они продлили себя в потомстве и отдали ему свои ценные гены.

Но кого природе отбирать сейчас? По каким признакам определяется ценность генетического материала, если достижения современной цивилизации настолько осложнили картину, что медики только успевают придумывать названия диагнозам?

Вот один из них — олигоспермия. Сегодня это очень распространенное заболевание, которое связано с недостаточной концентрацией спермы. Такой диагноз ставится в тех случаях, когда вместо положенных 50–70 миллионов половых клеток на один миллилитр семенной жидкости их приходится менее 20 миллионов. Среди основных причин этой проблемы специалисты называют влияние химических и токсичных соединений. Но мужчины даже не догадываются, что с ними происходит, потому что олигоспермия не отражается на сексуальной активности и потенции, только вот зачать они не могут. Еще лет 20 назад подобное нарушение в половых клетках можно было предположить у маляров, полотеров и других людей, работающих с красками и лаками, сейчас же оно фиксируется у мужчин независимо от вида их деятельности.

Фастфуд является серьезной угрозой не только сексуальной активности и репродуктивной функции мужчин, но и здоровью любого человека в целом.

За короткое время, чуть более ста лет, полностью поменялся принцип развития человечества. Относительно всей истории это микроскопический период, так как человек живет как мыслящее разумное существо по меньшей мере 40 тысяч лет, и он постепенно совершенствовался, закрепляясь в природе как вершина эволюции среди всего живого. В истории человечества, в истории самых разных цивилизаций было немало поворотных моментов, которые происходили благодаря тем или иным достижениям, но наша цивилизация не только нарушила эволюционные процессы, но и сделала уже почти невозможным дальнейшее существование людей. Чем больше в человеческой жизни появляется

всевозможных гаджетов и различных достижений технического прогресса, тем меньше у людей сохраняются и срабатывают те биологические механизмы, которые выполняют функцию продолжения рода, и с каждым новым поколением тенденция к снижению детородных функций проявляется все сильнее. По этой причине сегодня многие специалисты подвергают сомнению эволюционную теорию Дарвина, но верна она или нет — так ли это важно? Эволюция — это медленный, естественный, заложенный природой ход развития, который не в состоянии конкурировать с изменениями, которые несет техногенная эпоха, нашпигованная химией.

С помощью химии сегодня возможно всё. Под ее воздействием можно даже поменять пол, как выяснилось после эксперимента с головоногими — простейшими животными из класса моллюсков. Их запустили в аквариум из пластика, при изготовлении которого применялось химическое вещество бисфенол А. Головоногие плавали в этом аквариуме недолго, но и этого хватило, чтобы у них начался поразительный процесс трансформации: у подопытных начали видоизменяться половые органы!

Вы считаете, что к нам это не имеет отношения, потому что люди не купаются в таком растворе? Конечно, не купаются! Мы принимаем его внутрь!

Металлические банки на кухне с различным содержимым объединяет одно и то же вещество — бисфенол А. Всё дело в том, что внутренняя поверхность металлических банок обязательно покрывается пластиком, в состав которого входит бисфенол А в качестве отвердителя и пластификатора. Как и многие другие вещества, он способен растворяться в воде. Этот бисфенол переходит из оболочки пластика в продукт, который находится в этой банке, а мы его потом поглощаем. В 2010 году американское управление по продуктам питания и лекарствам установило, что даже микроскопическое количество бисфенола негативно влияет на человека, и при его применении могут происходить в том числе и патологические процессы, связанные с половыми органами.

Конечно, на людей бисфенол подействует не так быстро, как на головоногих, и проблемы у нас будут не от одной баночки консервов или напитка. Но посмотрите ради интереса, сколько их у вас в холодильнике, и посчитайте, как часто вы употребляете еду из таких очень удобных консервных банок, в которых сегодня выпускаются почти все продукты! Вот и копятся в нас бисфенолы, диоксины, фосфаты. Но если уже сейчас количество бесплодных пар может достигать до 25–30 процентов, то какой будет эта статистика через 50 лет? А через 100? Сможет ли человечество вообще размножаться?!



Ученые утверждают, что современная мода и современные стандарты красоты — это прежде всего бизнес, построенный на массовом психозе, который создается с помощью обыкновенного обмана.

Обо всем, что касается тестостерона, отлично знают бодибилдеры. Для них даже небольшое уменьшение этого гормона уже является проблемой: считается, что тренировки для наращивания мышц эффективны только тогда, когда тестостерон на высоком уровне. Если уровень тестостерона падает, его срочно начинают восполнять искусственным способом — таких препаратов сейчас множество. Но гораздо важнее, что от уровня этого гормона зависит не только прокаченность мышц, но и сексуальная жизнь.

Немногим более 100 лет назад французский физиолог Шарль Броун-Секар впервые ввел себе экстракт тестикул собаки. Экспериментатору на тот момент было около 70 лет, и экстракт придал ему бодрости. Эту жидкость даже стали называть эликсиром молодости. В своих дневниках Броун-Секар ничего не пишет о том, как этот препарат отразился на половых функциях его организма, но через несколько лет последователи французского ученого установили прямую связь между количеством гормона тестостерона и качеством половой жизни. Но речь всегда шла только о мужчинах!

Сегодня известно: и в женском, и в мужском организме есть абсолютно все гормоны. Тестостерон, который мужчинам нужен для нормальной половой функции, точно так же нужен и женщинам. И у мужчин и у женщин тестостерон является главным гормоном, который отвечает за общее состояние организма, за его энергетику, характер, амбиции, физическую силу и половую функцию. Избавлять женщину от тестостерона в корне неправильно, а женщина от него избавляется, зачастую даже не предполагая этого — просто принимая контрацептивные гормональные препараты. При всей своей пользе они могут нанести и огромный вред — до такой степени, что не останется никакого полового влечения и исчезнет потребность в интимных отношениях. Врачи, знакомые с последними исследованиями по этой теме, говорят, что были случаи, когда женщины даже забывали, зачем они принимают противозачаточные средства — настолько у них атрофировалось половое желание.

Абсолютно все контрацептивы имеют антиандрогенный эффект, который подавляет тестостерон, даже если об этом не сказано в инструкции. У мужчин, понятно, такой проблемы нет. Но если женщинам можно решить этот вопрос, перейдя на другие контрацептивы, то мужчинам не удастся так легко справиться с тем, что значительно ухудшает

их сексуальную жизнь. Этот фактор — повальное ожирение.

Сегодня известно, что ожирение способствует снижению уровня половых гормонов — в частности, у мужчин оно приводит к снижению тестостерона. Развитие ожирения у мужчины — это путь к нарушениям половой функции уже в ближайшем будущем.

Ожирение у мужчины способствует снижению уровня тестостерона и приводит к нарушениям половой функции

\* \* \*

Мало кто знает, но среднестатистический европеец, русский или американец, за последние 25 лет пополнил в среднем на 13 процентов. И дело тут не только в мясопродуктах и фастфуде, о которых мы уже писали, но и в увеличении потребления алкоголя. По словам специалистов, алкоголь поставляет в организм почти в два раза больше калорий, чем белки и углеводы. Поразительно, но в спиртных напитках всего на две калории меньше, чем в чистом жире! Только вот в алкоголе, в отличие от жира, совершенно нет необходимых организму питательных веществ — значит, спиртным вы не насытитесь, зато вес наберёте.

Но лишний вес и даже заболевания печени в передозировках спиртного — это еще далеко не самое страшное, во всяком случае, для мужчин. Страшная правда в том, что алкоголь способствует импотенции, ведь уровень тестостерона — мужского полового гормона — снижается каждый раз, когда вы выпиваете лишнего. А сниженный уровень тестостерона, в свою очередь, ослабляет половое влечение.

Но если от излишнего потребления водки вы можете стать мужчиной с половой дисфункцией, то от каждодневного потребления пива мужчина может превратиться в почти что женщину! Это заболевание называется гинекомастия, и чаще всего им страдают те, кто пьёт пиво в чрезмерных количествах.

Учёные доказали, что у мужчин пиво не только подавляет мужской половой гормон — тестостерон, но и способствует росту женского гормона — эстрогена. Когда баланс эстрогена и тестостерона нарушается в ущерб последнему, у мужчины появляются первичные женские половые признаки: на бёдрах и ягодицах откладывается жир, делая их широкими, как у женщины, начинают расти живот и женская грудь. Фигура становится не поджарой и мускулистой, а жирной и округлой, причём по женскому типу.

Пиво снижает у мужчин уровень мужского полового гормона тестостерона и способствует росту женского гормона эстрогена. Это приводит к появлению у мужчин первичных женских половых признаков:

жира на бедрах и ягодицах, большого живота и увеличения груди.

А вот на женщин чрезмерное употребление алкоголя действует наоборот — количество эстрогенов уменьшается, а тестостерон, наоборот, увеличивается. В результате у сильно пьющей женщины грубеет голос, фигура становится угловатой и мужеподобной, а иногда даже начинают расти усы.

Впрочем, по словам специалистов, если вы не переусердствуете в выпивке, то эти страшные гормональные нарушения вам не грозят. Вино может быть даже полезным для здоровья — правда, только в малых дозах!

Например, врачи утверждают, что 50 граммов красного вина помогают выводить из организма радионуклиды — то есть радиацию, которая в небольших дозах содержится в организме каждого из нас. Кроме того, в состав виноградных вин входят минеральные вещества — калий, натрий, кальций, магний и фосфор.

Ну а что полезнее — белое или красное? Эксперты утверждают: в красных винах полезных веществ чуть больше, чем в белых. В них есть витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С и витамин Р, укрепляющий стенки кровеносных сосудов и нормализующий обмен витамина С.

Водка тоже может быть полезна — помните рассказы про фронтовые 100 граммов? Она снимала напряжение и успокаивала мысли, давала необходимое расслабление перед боем. То же свойство имеет и коньяк. Кстати, его можно добавлять в чай при пониженном давлении — всего пару чайных ложек. И помните: самое главное — мера!

Кроме того, небольшие дозы алкоголя с правильной закуской могут быть полезны даже в интимной жизни. Ещё с древних времён известно, что спиртные напитки могут быть прекрасным возбуждающим средством. Все знают, что алкоголь, употребляемый в небольших количествах, действует слегка эйфорически, возбуждающе, снимая напряжение, скованность и самоограничения.

Бокал вина, немного коньяка или рюмка водки растормаживают сознание и лишают человека комплексов. Плюс к этому алкоголь благотворно влияет на микрокапилляры и поэтому облегчает эрекцию. Но потом происходит сужение сосудов, поэтому любой алкоголь может выполнять функцию афродизиака в какой-то кратковременный промежуток времени.

Небольшие дозы алкоголя с правильной закуской могут быть афродизиаком, но главное — не переусердствовать!

Опьяняющее, чуть сдвигающее реальность и снимающее вето

действие алкоголя — замечательный афродизиак, дающий и желания, и стремления к их исполнению. Не зря специалисты из давно ушедших римских цивилизаций с нехитрой конспирацией донесли до нас фразу:

*Венера чувствует себя одиноко без Бахуса.*

Подразумевалось, что богине любви скучно без вина.

Великий король Германии и Франции, цезарь Рима Карл Великий, знавший толк в жизни, в вине и женщинах, вывел формулу:

*Одна рюмка — для здоровья.*

*Две рюмки — для любви.*

*Три рюмки — для сна.*

А вот Генрих IV, король Франции, многочисленные фаворитки которого предъявляли своему венценосному любовнику довольно высокие требования, всегда перед нежным свиданием выпивал рюмку арманьяка. Этот известный гасконский бренди, менее популярный, чем коньяк, имеет ни с чем не сравнимый букет и необычные свойства.

Еще один афродизиак — абрикосовый алкоголь. В пьесе Шекспира «Сон в летнюю ночь» автор упоминает о, так сказать, результативности абрикосов — по-видимому, Шекспир знал народные традиции.

Эксперты считают, что в качестве лёгкого возбуждающего средства перед свиданием можно использовать рюмку бренди с десертом в виде сушёных абрикосов, вымоченных в мускатном вине.

Вино, особенно белое — тонкое, ароматное, чувственное — наши предки пили перед приятным вечером. Позже его заменил другой напиток любви — шампанское.

Например, шампанское очень любили Петр I и Людовик XIV, Дуайт Дэвид Эйзенхауэр, Никита Сергеевич Хрущев и Александр Сергеевич Пушкин. Великий русский поэт был известным ценителем женской красоты, и шампанское, видимо, нередко ему в этом помогало.

А еще шампанское с черной икрой обожали русские гусары — знатные ловеласы. По сути, эти два компонента прекрасно дополняли друг друга — легкое игристое вино усиливало усвоение высокобелковой икры, что давало неизменно превосходный результат при общении с прекрасными дамами.

А вот Наполеон перед встречами со своими любовницами предпочитал закусывать шампанское устрицами. Судя по количеству женщин, посещавших ложе императора, эффективность такого афродизиака сомнения не вызывает.

Многие великие люди знали толк в винах. Например, Иосиф Сталин обожал определенный сорт сладкого грузинского вина. А в Древнем Египте

фараонов и вовсе хоронили с запасом красного вина в гробнице — видимо, на всякий случай. Такую бутылку обнаружили археологи в гробнице Тутанхамона.

Но первым возбуждающим напитком в древности считалась яблочная водка — кальвадос. Французы считают, что лучшие сорта кальвадоса готовят в Нормандии, и даже утверждают, что Адам соблазнился незрелым плодом, выросшим именно там.

В конце 1990-х годов сексологи обнаружили, что лучшим алкогольным напитком для повышения мужской силы является русская медовуха, созданная по рецептам древних русичей. Её чудодейственный секрет заключается в особой концентрации компонентов и сочетании цинка с некоторыми другими микроэлементами, содержащимися в этом напитке. Оказывается, работоспособность пещеристых тел мужского полового органа напрямую зависит от насыщенности организма теми самими элементами.

Как легкий алкогольный напиток, вызывающий возбуждение, медовуха повышает либидо и потенцию, хотя есть и продукты, которые содержат гораздо большее количество цинка — это, например, семечки и орехи. Медовуха как натуральный продукт может использоваться так же, как красное сухое вино. Историки считают, что медовуху на Руси пили исключительно как лекарство — для укрепления организма, а вовсе не для того чтобы «залить глаза и забыться». Ни в одной из древнерусских летописей нет ни единого упоминания о ввозе на Русь вина или любых других веселящих напитков. Более того, даже в сохранившихся хозяйственных документах Древней Руси ни слова не говорится о производстве или потреблении спиртного, не говоря уже о запойном пьянстве, в котором сегодня в западном обществе принято обвинять россиян.

*Все, что нас разрушает, находится рядом: это то, что мы едим, то, чем мы пользуемся каждый день в быту, и то, без чего мы уже не мыслим нашу жизнь, не задумываясь, насколько это опасно! И медики уже не говорят, что негативные последствия опасных воздействий в полной мере проявятся лишь через несколько поколений: дело в том, что этих следующих поколений может уже и вовсе не быть.*

## **Сергей Бубновский. Беременность — двойная ответственность**

Девочка, девушка, женщина, бабушка — такие возрастные и временны́е изменения происходят в процессе жизни каждой женщины. Но в течение двух первых периодов (девочка и девушка) о здоровье не думается, а в ходе двух вторых (женщина, бабушка) думается только о здоровье — о своем, о здоровье детей и даже внуков...

Я не владею полной статистикой, но исходя из своего опыта, скажу, что большинство женщин уже после первых родов всю оставшуюся жизнь жалуются на свое здоровье (прежде всего на боли в спине и тазовые боли), упрекая во всем мужчин. К сожалению, даже в женских консультациях беременных не готовят в физическом плане к здоровому прохождению беременности — за ними только наблюдают, а в случае чего — укладывают «на сохранение». Мужчины здесь ни при чем. Но ни гинекологи, ни акушеры, принимающие роды, не знают принципов и правил сохранения здоровья (или не хотят знать) в этом естественном для женщины периоде жизни, который в нормальных условиях не должен заканчиваться нездоровьем женщины на всю оставшуюся жизнь и тем более — рождением больного ребенка.

Но почему же беременность и последующие роды заканчиваются нездоровьем для матери? Почему женщины всего мира страдают от мастопатии и миомы матки — заболеваниями, которые, как правило, осложняются раком и, несмотря на усилия онкологов, окончательной потерей здоровья? Неужели естественные физиологические процессы, к которым относится родовая деятельность, с возрастом должны наносить такой страшный ущерб здоровью женщин?

С экранов телевизоров, из Интернета и со страниц прессы от вышеназванных специалистов можно услышать только одни призывы: диагностика, диагностика и профилактические осмотры! То есть маммография, ультразвук, компьютерная диагностика и ряд других новых и достаточно дорогостоящих методов инструментальной диагностики. И при этом не предлагается ни одного реального и простого совета женщине, не особо состоятельной, живущей одиноко и зачастую вдали от города, в котором находятся соответствующие медицинские центры — совета, который помог бы ей сохранить здоровье спины, молочных желез и матки, не прибегая к дорогостоящим методам диагностики и последующего

пожизненного лечения.

В данном контексте я часто повторяю: в наше время опасно болеть — либо отравят таблетками, либо что-нибудь отрежут. Общепринятая медицина предпочитает дорогостоящие лекарства и сложные оперативные вмешательства, и ее главная задача — втянуть пациента в процесс лечения, а далее — как получится... При этом о неудачах лечения в вышестоящие инстанции ничего не сообщается, потому что на первом месте стоит договор с пациентом, где всю ответственность он, пациент, берет на себя! Я еще и еще раз подчеркну: медицина не изучает законы сохранения здоровья, хотя декларирует это постоянно. Она (медицина) изучает болезнь и правила адаптации к болезни манипулированием лекарственными препаратами.

Я ни в коем случае не умаляю значения врачей и умения большинства медицинских специалистов вывести больного из острого состояния, опасного для жизни, и необходимости в этом периоде применять лекарственные препараты или проводить необходимые оперативные вмешательства. Я не позиционирую себя специалистом по гинекологии, но могу порекомендовать простые правила профилактики, которые помогут женщине избежать вышеназванных опасных для жизни заболеваний. Сам я являюсь началом пяти жизней — у меня пятеро детей. Ни один мой ребенок не принимал до периода взросления (и, как я полагаю, даже позже) ни одной таблетки, даже при острых респираторных заболеваниях (грипп, ОРВИ и прочих). Все живут полноценной здоровой жизнью и растят на этих же принципах своих собственных детей.

Беременным пациенткам я настоятельно рекомендую не принимать никакие препараты во время беременности, даже витаминные. В организме женщины есть все, что требуется, просто нужно немного усилить его жизнедеятельность так, чтобы женский организм дал жизнь ребенку и продолжил жизнь матери, а не обкрадывал ее. Все препараты для беременных — это опасный эксперимент! Как он может закончиться? Жизнь показывает, что неудачно. Поэтому я настоятельно рекомендую всем женщинам, которые забеременели или хотят забеременеть, заранее, еще до зачатия, отказаться от всех химических препаратов и очистить свой организм.

Я рекомендую всем женщинам, которые планируют рождение ребенка, заранее, еще до зачатия, отказаться от употребления каких-либо химических препаратов и очистить свой организм.

Снова повторю всеми любимый афоризм про лучших друзей — солнце, воздух и воду, но отмечу, что этой «дружкой» тоже надо

пользоваться правильно. Солнце приносит не только пользу, но и вред — если, например, неправильно загорать. Вода промывает и очищает организм, но и вода может быть плохой. Воздух может освежать, а может быть и пронизывающим сквозняком. Все дело в том, как именно мы будем пользоваться этими ресурсами.

Если ты носишь под сердцем ребенка и при этом принимаешь какие-то препараты под воздействием рекламной кампании, будь готова к осложнениям — либо у ребенка, либо связанным с твоим здоровьем. Поэтому я считаю, что наиболее гармоничным будет естественное развитие событий, и не надо нарушать его ход. Забеременела — радуйся! И никакой химии: забудь про аптеку на все это время!

Ко мне приходят беременные в тяжелом состоянии, жалуются на боли в спине. Обезболивающие препараты им, слава богу, не назначают, но мы справляемся с любыми болями в любом триместре беременности спокойно и без лекарств. В организме есть все, чтобы лечиться без аптечных препаратов, и все, чтобы лечить хронические заболевания! Оправдать применение лекарств могут только острые состояния, но хроническое заболевание, которое длится больше двух недель, должно лечиться естественным путем: с помощью естественной среды, образа жизни, правильного питания, гигиены тела, гигиены жилища и пищи. Кроме этого, очень важна гигиена психики — то есть очень важно быть настроенным позитивно, а не негативно.

Но не следует думать, что вокруг нас существует мировой заговор, нацеленный на сознательную травлю лекарствами населения какого-то поселка, города или страны — это глупость! Существует масса различных методов уничтожения людей, но ситуация с лекарствами является особенно неприятной, потому что нарушается клятва Гиппократова: не навреди! Об этом должен помнить каждый врач, назначающий тот или иной лекарственный препарат.

### *О закаливании*

Сегодня нас атакуют эпидемии гриппа и ОРЗ, чреватые осложнениями. В связи с этим остро встает вопрос о закаливании ребенка. Эта задача лежит целиком на матери, но не все женщины готовы к ее выполнению. Даже если во время беременности будущая мать не пропускала ни одного дня без погружения в холодную ванну (это делается для предотвращения вирусных заболеваний во время беременности), после родов она может побояться проделать то же со своим ребенком. Обычно в таких случаях я



говору: «Если хочешь иметь здорового, жизнерадостного и подвижного ребенка, выполняй эту процедуру с первого же дня после выхода из роддома».

Жалость в данном случае опасна! Организм ребенка защищен от холода даже больше, чем организм взрослого, закаленного человека. Важно именно шоковое погружение, которое в целом занимает буквально 5 секунд — в воду и обратно.

В ответ на шоковое воздействие внешней среды наш мозг вырабатывает специальные гормоны — протеины теплового шока, которые уничтожают денатурированные белки, то есть плохие, больные клетки. Так что постепенное закаливание, которое рекомендуют некоторые врачи, здесь не сработает: иммунная система может не отреагировать на среду при 15–16 градусах, поэтому может произойти срыв в заболевания — бронхит, ОРЗ. Только максимально холодная вода (до +4 — температура воды в проруби) способна вызвать адаптивную реакцию иммунной системы ребенка и защитить его от переохлаждения, а значит, способствовать усилению кровообращения по сосудам.

Эта процедура тренирует иммунную систему, улучшает транспортировку кислорода к органам и тканям. Стабильный температурный комфорт оказывается для маленького человека даже опасным.

Аллергия на холод может встречаться и у взрослых, но она возникает в результате неправильных действий при закаливании («передозировка холодом») либо в результате общего снижения иммунитета, возникающего при лекарственном лечении ОРЗ, гриппа и других заболеваний. В таких случаях требуется консультация специалиста.

Негативная реакция ребенка (плач) на холодное купание может проявляться достаточно долго. Но уже через год ребенок будет требовать купания только в холодной ванне (утром). И купание помогает преодолевать уже полученное заболевание! Во время гриппа даже на фоне самой высокой температуры (до 39,5 °С) ребенка не страшно опускать в ванну с холодной водой. Ведь каждое такое погружение мгновенно снижает температуру тела на один градус. А при температуре ниже 38,7 °С иммунная система справляется сама, хотя можно еще раз ей помочь. И никаких прививок и таблеток! Страшна не высокая температура — гораздо опаснее осложнения, которые могут возникнуть от банальных заболеваний типа ОРЗ на фоне обездвижения и приема лекарств, например, антибиотиков. Вследствие такого подхода к лечению ОРЗ и гриппа позже возникают различные хронические заболевания от аллергий до ревматизма,

от полиартрита до болезни Бехтерева.

Лекарства «кормят» болезнь, а холодная вода организует иммунитет, и недуг покидает человека.

Поверье о целебной силе холодной воды пошло от автора методики по народной криотерапии Себастьяна Кнейпа и яркого представителя лечебно-профилактического направления в России — Порфирия Иванова. У Кнейпа разработана целая методика различных воздействий на организм человека с хроническими заболеваниями — это и обертывания холодной простыней, и локальные криокомпрессы. В наше время есть приборы локального холодового воздействия и криосауны, а раньше использовались естественные водоемы. У Порфирия Иванова в его «Детке» говорится о ведре воды как русской мере объема, необходимого для оздоровления, при этом вода выливается на голову. Многие люди смогли избавиться по этим методикам от, казалось бы, неизлечимых заболеваний. Но не стоит перегибать палку! Моржевание — яркий пример неверного использования криотерапии. Это способность выжать из организма в единицу времени намного больше резервных сил, чем требуется для его оздоровления. Но ведь резервы придется восполнять! И в результате многократных погружений в прорубь и даже заплывов тратится слишком много жизненных сил, все они будут растрочены намного раньше, чем следовало бы.

Что делать тем родителям, которые решили закаливать ребенка после первого года жизни? Тем более если ребенок уже стал хроником и на него уже заведено «толстое дело» в местной детской поликлинике? Как говорил Тацит, «лекарство действует медленнее, чем болезнь», к тому же у лекарства есть неприятное свойство вызывать различные аллергические реакции. Одно из главных условий выздоровления — отказ от таблеток, которые «консервируют» болезнь! Любое выздоровление лежит через обострение имеющихся заболеваний, так что холодная ванна показана и здесь. Эти же рекомендации применимы и ко взрослым.

#### *О мужском здоровье*

По статистике, до 70 % простатита, то есть воспаления в предстательной железе, связаны с малоподвижным образом жизни, то есть относятся к небактериальной форме. 15 % — бактериального происхождения, хотя, на мой взгляд, урологи склонны к завышению этой цифры. Остальные не знают, что такое простатит. Дело в том, что воспаление какого-либо органа является результатом нарушения микроциркуляции в этом органе, за которую чаще всего отвечает гладкая мускулатура органа. Хотелось бы подчеркнуть, что предстательная железа

— это непарный железисто-мышечный орган, то есть она состоит из железистой ткани, составляющей паренхиму (внутреннюю структуру простаты), и гладкой мышечной ткани, которая вместе с соединительной тканью образует строму железы, то есть своего рода каркас, составляющий около половины всей массы простаты. Пучки гладких мышечных клеток образуют вместе с прослойками соединительной ткани толстые перегородки, отделяющие друг от друга простатические железы. Сама предстательная железа представляет собой комплекс желёзок, открывающихся в начальную часть мочеиспускательного канала. Основанием железа обращена вверх и прилежит к дну мочевого пузыря. Вершина ее лежит на мочеполовой диафрагме таза, представляющей собой мышечно-фасциальный комплекс. В толще мочеполовой диафрагмы кроме желез располагаются также артерии и нервы, идущие к половому члену. Выше диафрагмы и спереди нее располагаются мышцы и связки промежности.

Если понять, что мышцы и связки, окружающие предстательную железу, самостоятельно не работают и являются своеобразным промежуточным пунктом между верхней и нижней частями туловища, то становится понятной и причина подавляющей части простатита небактериальной формы. Длительное сидение исключает возможность синхронной работы мышц промежности, брюшного пресса и поясницы. В этих группах, разделяющихся «пятой точкой», то есть тазом, и возникает застой — резкое снижение микроциркуляции именно в предстательной железе, главным образом в венозном сплетении. Ну а когда кровь бежит вяло, медленно, она теряет свое качество и «засоряет» это венозное сплетение. Возникает ее накопление там, где его не должно быть. Это можно сравнить с набуханием, в результате чего возникают функциональные нарушения при мочеиспускании, боль в области промежности, учащение мочеиспускания и боль во время эякуляции.

Последняя причина чаще всего и беспокоит мужчин молодого возраста, так как может привести к психологической импотенции. Тем не менее и эту форму простатита, связанную исключительно с образом жизни, а не с инфекцией, лечат противовоспалительными средствами и даже антибиотиками широкого спектра действия, не считая всевозможных физиотерапевтических процедур — как правило, прогреваний. Прогревание и воспаление, с моей точки зрения, вещи абсолютно несовместимые, тем более когда простатит связывают с переохлаждением. Мужчин, у которых кроме заболеваний суставов есть простатит, спрашиваю: «Вы что, сидели долго без штанов на цементном полу? Или

прикладывали лед к половым органам?» Но даже если бы и возникали такие моменты в жизни мужчины, пострадала бы не только простата, но и все, что с ней, так или иначе, связано: мочевой пузырь, почки, поясница. Такого, как правило, не встречается, а физиотерапевтическое тепло к тазу тем не менее подводится. Выскажу свое мнение, что именно тепловые процедуры и применение противовоспалительных средств при простатите, не имеющем венерического происхождения, являются основными причинами, способствующими росту аденомы простаты.

Древние греки говорили: «Организм — единое целое: лечи больного, а не болезни». Но с тех пор как появилась симптоматическая медицина, занимающаяся узколокальными проблемами организма, появились и сотни новых заболеваний, о которых в прежние времена и не подозревали. Пожалуй, единственным на сегодня методом лечения, который, так или иначе, объединяет своим воздействием все внутренние органы, является современная кинезитерапия, так как основным средством лечения, который она использует, является мышечная ткань. Известно, что практически нет заболеваний, в которых одним из факторов болезни не являлась бы мышечная недостаточность. Поэтому при лечении костно-мышечной системы или опорно-двигательного аппарата, как правило, приходится иметь дело не только с заболеваниями суставов, но и с сопутствующими сосудистыми заболеваниями, к которым, помимо простатита и воспаления придатков, относятся ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, варикозное расширение вен. Эти сопутствующие заболевания не являются противопоказанием к лечению на тренажерах, а лишь вынуждают вносить необходимые коррекции.

## **Глава 6**

### **Поговорим о диетах всерьез**

## Игорь Прокопенко. Еда — ужас повседневности

Согласно данным статистических опросов, две трети женщин впадают в депрессию, когда пытаются сравнить себя с моделью из рекламы. Идеал физически недостижим. Женщины теряют уверенность в собственной привлекательности, а это одна из причин, мешающих создать семью, ведь негативные мысли порождают страхи: партнер разлюбит, изменит, бросит. Всё это разрушает психику, мешает наслаждаться счастьем... Такова она — «изнанка красоты».

Сегодня уже никого не удивляют специальные «женские» сигареты или автомобили «для женщин». Более ста марок парфюмерии, косметики, нижнего белья и высоких каблуков создают образ «независимой и сексуальной». Рекламные бюджеты транснациональных компаний позволяют промыть мозги всем женщинам без исключения: жажда быть красивой столь же нескончаема, как и необходимость покупки нового стирального порошка.

Самое любопытное, что никакой разницы между качеством обычного стирального порошка и брендового нет. Более того, в настоящее время фосфаты запрещено добавлять в порошки, а без них никакой бренд не отстирывает белье до белизны.

По результатам исследования 40 процентов рекламы составляют средства ухода за собой, а 60 процентов — средства ухода за домом, детьми, животными и... мужем. Ровно половина всех рекламных роликов показывает женщин в домашней обстановке рядом с любимыми мужчинами, которым отведена либо роль потребителей пищевых продуктов, либо роль пассивных наблюдателей за эффектом моющих средств. Когда в рекламном ролике дают слово женщинам, их благодарными слушателями почти всегда являются дети, кошки и собаки. И всё это делается неспроста. Женский мир с его потребностями и страстями намного сложнее мужского. У мужчин и женщин разные мотивы потребления. Стать богом для мужчины — значит управлять миром. Стать богиней для женщины — значит божественно выглядеть и управлять мужчиной. В женском обществе символом успеха является внешний вид. Самые массовые гляцевые журналы — для женщин. Все успешные принципы сетевого маркетинга связаны с женщинами. А известные бренды — уже не просто косметика. Это — особый женский клуб!

У мужчин и женщин разные мотивы потребления: стать богом для

мужчины — значит управлять миром, стать богиней для женщины — значит божественно выглядеть и управлять мужчиной.

\* \* \*

Россия пока еще держится в середине списка стран, где отмечен рост населения с лишним весом. Нас существенно опережают США и Великобритания. Видите, как все просто? Сделайте основой своего рациона сладкие напитки и бутерброды с начинкой из трансжиров, и половое бессилие вам обеспечено!

Основная проблема возникает тогда, когда жир появляется в области живота — это ожирение по типу «яблоко». Показателем проблемы являются не столько лишние килограммы, сколько объем живота и объем талии, потому что жир, который накапливается в области живота, является причиной так называемого метаболического синдрома, который современные ученые считают болезнью всей цивилизации.

Есть мнение, что сейчас по-другому и быть не может: чтобы прокормить огромное население Земли, промышленности приходится вырабатывать именно такую пищу — искусственную, жирную, очень сладкую либо очень соленую. Производителям она обходится недорого, а для людей является сытной. Но кто обратил внимание на то, что год назад Всемирная организация здравоохранения выступила с предупреждением о катастрофическом вреде колбасных изделий? А ведь медики давно бьют по этому поводу тревогу!

Если мы посмотрим на состав колбасы, то там тоже будет сахар. Если мы возьмем завтраки быстрого приготовления, там обязательно будет сочетание трех ингредиентов — углеводов, жиров и соли. Мы получаем очень дешевый и очень вкусный продукт. На этом и строится производство подобных пищевых наркотиков — человек получает пустые калории, но не получает витаминов и микроэлементов, у него не возникает чувства насыщения, и ему хочется снова съесть ту же вкусную пищу, причем в большем количестве. Растет вес, вместе с весом растет и голод. Это одна из главных проблем современного человека.

Жертвы фастфуда, жертвы медицинской халатности, жертвы неврозов, жертвы обстоятельств... Эти люди ежедневно поглощают килограммы гамбургеров и выпивают литры газировки... Они, конечно, борются со своим весом и даже пытаются жить полноценной жизнью, но... Большинство самых известных толстяков планеты ушло из жизни в возрасте до пятидесяти лет.

За всю историю человечества самым тяжелым мужчиной на земле был Джон Броуэр Миннок с острова Бенбридж, штат Вашингтон. Он был

ростом 183 см и весил 630 кг, когда поступил в госпиталь в возрасте 37 лет с сердечной недостаточностью. Мексиканец Мануэль Урибе тоже весил около шестисот килограммов и даже сбросил почти двести кило. Однако всё равно без подъемного крана в кузов грузовика он сесть не мог. Девочка из Чикаго в свои семь лет весит 200 килограммов. Ежедневно мать Джессики кормит её фастфудом и пятью литрами газировки, а иначе ребенок плачет.

Регулярное употребление фастфуда — самый быстрый путь к ожирению.

Каждый новый телевизионный сезон в Америке сопровождается громкими шоу. Названия самые разнообразные: здесь и «Последний толстяк», и просто «Помоги мне похудеть». Страдающие ожирением пытаются сбросить лишний вес и выиграть заветный денежный приз. С каждым из них работают и личный тренер, и личный диетолог, но даже те, кто доходит до финала, теряют лишь ничтожные килограммы.

Диеты преследуют нас повсюду, ими полны гляцевые журналы, телеэкраны, Интернет. В Сети за умеренную плату вам предложат диету, «специально разработанную лично для вас» с учетом возраста, привычек, вкусов, профессии и даже группы крови. И рано или поздно вы сдадитесь, а в мире станет одной здоровой женщиной меньше. А сколько их садится на диету ежедневно?

Научные исследования президента Британского общества гастроэнтерологии Криса Хоки показали, что большинство диет научно не обоснованы и опасны. Например, один из обманов — диета из ананасов. Без этих чудесных фруктов женщине якобы не похудеть, но на самом деле всё наоборот: ферменты ананаса расщепляют не жиры, а лишь белки. Более того, ананасная диета ухудшает усвоение пищи и приводит к изжогам, гастритам и язве. Миллионам женщин предлагаются исключительно вредные диеты.

А чего стоит миф о пользе нежирной, или низкокалорийной пищи? Подсчет калорий — один из величайших обманов человечества хотя бы потому, что наука не в состоянии объяснить, как могут существовать хрупкие балерины, которые ежедневно тратят по 8000 килокалорий на тренировки и выступления, но при этом с пищей принимают не более 1000 килокалорий в день? Это же противоречит закону сохранения энергии!

В эпоху фастфуда и синтетических продуктов всё больше людей страдает ожирением, и выход из ситуации им подсказывают с помощью низкокалорийных диет. С середины XX века в США наладили производство низкокалорийных продуктов питания. Парадокс в том, что за



это время количество людей с лишним весом не уменьшилось, а, наоборот, выросло в десятки раз. Однако до сих пор в моде подсчет калорийности продуктов. За калорийностью следят и те, кто хочет сбросить вес, и те, кто хочет его набрать. Сейчас во многих кафе и ресторанах в меню указана калорийность всех блюд. У многих людей комплекс неполноценности развивается настолько, что подсчет калорий превращается в образ жизни, но при этом лишь немногие из худеющих понимают, что же такое калории на самом деле.

Давайте разберемся, что такое калории, которые теперь указывают даже в меню фастфудов. Калория — это количество тепловой энергии, которой требуется для нагревания одного грамма воды на один градус по шкале Цельсия. Калории продукта определяют, сжигая его при температуре 900 градусов. Однако в организме человека никакого сжигания пищи не происходит. Желудок — это не топка паровой машины: все пищеварительные процессы в организме происходят при температуре около сорока градусов по Цельсию.

Но нам упорно говорят, что существует дневная норма потребления калорий, которую не надо превышать. Если придерживаться этого правила, получается, что человек может съесть сразу два гамбургера и картошку фри, а можно такой обед заменить шоколадом или яблоками. Если дело только в количестве калорий, значит, можно есть всё, что угодно?

Можно 200 калорий набрать за счет пирожного, а можно и за счет мяса — цифра будет одна и та же, но усваиваться пища будет совершенно по-разному. И в одном случае калории пойдут на энергетические затраты, а в другом — на увеличение количественного и качественного состава жировой ткани.

Многие врачи считают, что причиной набора веса является количество съеденных углеводов. Их, как и калории, тоже указывают на этикетках продуктов. Нашему мозгу для нормальной работы надо не более 150 граммов углеводов в сутки — значит, можно похудеть не только без голодовок, но и объедаясь, правда, только теми продуктами, в которых количество углеводов меньше 10 процентов. Почему же теория калорийности продуктов существует до сих пор? Да потому что именно на ней строится огромный бизнес, позволяющий ежегодно тоннами продавать низкокалорийные продукты, диетическое питание, «легкие» печенья. Весь бизнес на похудении построен на вере в чудо-продукты.

А вот еще один миф: «Жир — ваш враг! Худейте с нашими обезжиренными творожками и йогуртами!». И бесполезно кричать на весь мир, что содержание жира в продуктах питания не влияет на вес человека

— люди верят не ученым, а рекламе.

Мало кто знает, что, когда стали обезжиривать первые продукты, возникла проблема: жирность снижалась, но то, что получалось в итоге, есть было невозможно. Тогда производители решили доделать продукт: добавили крахмал, чтобы придать форму, сахар и сахарозаменители, чтобы было вкусно. А сахар является причиной неконтролируемого набора веса.

Сахар является причиной неконтролируемого увеличения веса.

Кто придумал аферу с производством обезжиренных продуктов питания? Обезжиренная пища может вызывать различные заболевания, в том числе и рак, поскольку жир является одним из материалов для построения клетки. И это принципиально важный момент: жиры мы должны получать ежедневно!

Наши прапрадеды знали и использовали в пищу десятки видов масел: льняное, конопляное, рыжиковое, горчичное, маковое, кедровое... А ведь всё это — полиненасыщенные жиры! Каждое масло предназначалось для омолаживающих процедур и даже для исцеления. Масла получали с помощью специальных прессов, которые выдавливали из семян густую, ароматную и вкусную жидкость с огромной питательной ценностью.

Сегодня уже известно, что ценность любого растительного масла заключается именно в полиненасыщенных жирных кислотах: человеческий организм испытывает в них нужду, однако самостоятельно синтезировать их не может. Кроме того, растительные масла являются прекрасным источником витамина Е — витамина молодости и красоты кожи. Витамин Е задерживает старение, поскольку улучшает питание кожи и слизистых оболочек. Врачи часто назначают витамин Е беременным женщинам, чтобы защитить растущий плод от негативного воздействия окружающей среды. В опытах на крысах доказано, что если этот витамин перестает поступать в организм, то зародыш погибает. Однако несмотря на любые доводы афера с глобальным производством и продажей обезжиренных продуктов питания процветает: они стоят дороже обычных, спрос на них с каждым годом только растёт, а корпорации по-прежнему соблазняют потребителей потрясающе вкусными диетическими или низкокалорийными шоколадками, сухариками, чипсами и легкими газировками. Уже появились даже капуста и картофель лайт, вот только армия толстяков по-прежнему растёт...

Низкокалорийные и обезжиренные продукты содержат крахмал, сахар и сахарозаменители, поэтому могут способствовать появлению лишнего веса и вызывать различные заболевания, потому что жир является одним из материалов для построения клетки. Важно знать, что наш организм должен

получать жиры ежедневно.

\* \* \*

Угрозу нашему организму несет буквально каждый компонент фастфуда, и прежде всего булочки. Вспомните вкус современных булочек, их пористость, мягкость и сдобу, которая сохраняется в них очень долго! Этот специфический и любимый многими вкус обеспечивается специальными термофильными дрожжами, искусственно выведенными с помощью генной модификации. Это не те дрожжи, которые традиционно были на Руси — это дрожжи, которые не боятся высоких температур, это дрожжи, которые живут и составляют конкуренцию в продукции даже кокковой и стрептококковой флоре бактериям. Попадая в желудок человека, термофильные дрожжевые грибы устанавливают там свои правила: они становятся конкурентами флоры желудка и сбивают процессы пищеварения. По словам экспертов-химиков, термофильные дрожжевые грибы вытесняют в кишечнике присутствующие там витамины группы В, что ведет к аллергии, дисбактериозу, дерматиту, дерматозу, псориазу и другим аутоиммунным заболеваниям, связанным с нарушением иммунитета.

Многие любители фастфуда замечают, что после сытного обеда, состоящего из гамбургера, порции картошки и напитка, в скором времени снова хочется есть. Казалось бы, почему? Ведь и порция немаленькая, и продукты калорийные. Желудок заполнен едой, но у организма нет ощущения сытости. Все дело в том, что всевозможные добавки делают еду похожей на ком слизи, и главной причиной этого является глютен — злаковый белок, который добавляют в фастфудовые булочки. Образовавшаяся слизь застилает ворсинки, затрудняет усвоение витаминов и микроэлементов и вызывает парадокс: человек вроде бы ест много, но остается голодным. Кроме того, эта слизь накапливается в организме, поскольку он не в состоянии ее переработать и вывести. Слизь не только мешает организму всасывать полезные вещества, но и мешает нормальному течению других метаболических процессов. Врачи утверждают, что затяжной насморк и трудный кашель без причин — это не что иное, как образование слизи в легких и гайморовых пазухах. И часто виной этому становится питание.

Настоящей жертвой сети быстрого питания стала Мария Тарханова. Все началось с того, что после рождения ребенка она оставалась очень худой в отличие от других женщин, которые после родов набирают вес. Поддавшись постоянным сетованиям знакомых о том, что из-за излишней худобы у нее может не быть молока, Тарханова решила ради здоровья

ребенка набрать вес и стала налегать на фастфуд. Каждый день, гуляя с коляской, она заходила в кафе быстрого питания, съедала гамбургер и запивала молочным коктейлем. В результате она быстро набрала вес и поправилась в общей сложности на 32 килограмма. Вместо 40-го размера одежды она вынуждена была перейти на 50-й, и при ее росте 160 см лишний вес стал огромной обузой.

Мария поняла, что надо худеть, но это оказалось не так просто, потому что фастфуд вошел у нее в привычку. Она понимала, что пора остановиться и взять себя в руки, но вес продолжал расти, девушку постоянно тянуло в кафе, а картошка фри с соусом и чизбургеры стали ее навязчивыми идеями. При одной только мысли о посещении кафе быстрого питания у Марии буквально текли слюнки, а к другой еде у нее просто пропал интерес. Если она пробовала пообедать какой-либо нормальной едой, то ее терпение все равно через час-полтора заканчивалось, и она снова съедала какой-то бутерброд или сэндвич. Мария начала понимать, что в этих продуктах есть нечто, вызывающее зависимость. По мнению врачей, это действительно так: если человек, который все время питается гамбургерами, возьмет свежее яблоко или огурец с грядки, то они не покажутся ему такими же вкусными, как синтетическая еда, и причина заключается в том, что в натуральных продуктах содержание вкусов и запахов гораздо меньше, чем в гамбургере.

Самочувствие девушки резко ухудшилось, у нее начали болеть ноги, спина и шея. Она обратилась к врачу, и выяснилось, что у нее развились аритмия и тахикардия. И в один прекрасный момент организм дал сбой. Однажды на работе Мария съела сэндвич, запила его кофе и вскоре почувствовала острую боль в области желудка и пищевода, а также рези в животе. Она отпросилась с работы и на такси поехала к врачу. Оказалось, что поджелудочная железа перестала вырабатывать достаточное количество ферментов для расщепления углеводов. Все закончилось тем, что Мария долгое время вообще не могла ничего есть и переводила себя на другое питание медикаментозно, буквально по ложечке.

Для выздоровления девушке понадобилось почти два года. Было время, когда врачи ставили Марии диагноз «анорексия» — с такой проблемой чаще всего сталкиваются любительницы диет, но и фастфуд, оказывается, тоже может ее спровоцировать. В организме Марии были нарушены метаболические процессы, и после двух лет обжорства наступил момент, когда организм больше не мог принимать еду. После выздоровления Мария Тарханова обходит стороной точки быстрого питания и питается строго по системе, составленной врачом, и теперь ее

рацион включает мясо, птицу и овощи.

Булочки фастфуда содержат дрожжи и глютен, которые разрушают кишечную микрофлору и могут стать причиной различных аллергий и других аутоиммунных заболеваний.

\* \* \*

Литературный персонаж Остап Бендер из романов Ильфа и Петрова придумал предприятие с говорящим названием «Рога и копыта». Сегодня так можно назвать фарш, из которого готовят котлеты для бургеров. Владельцы сетей быстрого питания утверждают, что их котлеты сделаны из говядины. Возможно, это и так, только из какой части животного? Ведь рога и копыта — тоже часть коровы!

Профессиональные рестораторы знают все секреты приготовления бургеров, как дорогих, так и дешевых. Оказывается, настоящую мясную котлету можно найти и в бургере, но только стоит она будет 400–600 рублей. Котлета в гамбургере стоимостью 70–80 рублей — это, скорее всего, перемолотые рога и копыта.

Чтобы узнать стоимость бутерброда с котлетой, достаточно провести нехитрый эксперимент: купить в магазине кусок мяса, самолично сделать из него фарш и котлету, добавить хлеб и листик салата, а потом посчитать себестоимость домашнего бургера. Она составит примерно 180 рублей. Заметьте, что эта сумма у вас получилась дома, а кафе быстрого питания в стоимость гамбургера заложит не только цену продуктов, но и десятки других расходов: зарплату работников, аренду площади, покупку одноразовой посуды и налоги. При имеющейся цене бутерброда в 60–70 рублей стоимость использованных продуктов будет около 20 рублей или даже меньше. Понятно, что за такую цену вряд ли можно купить что-то качественное.

Московский ресторатор Андрей Грязнов по заказу иностранных инвесторов должен был открыть сеть кафе-бургерных с хорошими бутербродами. Для этого ему требовалось провести исследование — попробовать разные бургеры, и дешевые, и дорогие, затем составить отчет. В течение полугода Грязнов посещал рынки, рестораны и фудкорты и ел бургеры, пытаясь понять сбалансированный вкус. В его организме это исследование оставило определенный резонанс: за шесть месяцев эксперимента он набрал 8 килограммов лишнего веса. У мужчины появились одышка, вялость, ему стало тяжело подниматься по лестнице. После исследования Андрею пришлось сесть на диету и в течение трех месяцев каждый день, кроме воскресенья, посещать спортзал.

Жареная картошка-фри с вкусным соусом — любимое лакомство

детей, однако, как утверждают врачи, пользы в ней нет абсолютно никакой. Калории, которые содержатся в картошке-фри, врачи называют пустыми, потому что они не приносят организму ничего, кроме насыщения — то есть это всего лишь подпитка для жировых отложений. Почему же мы так любим это бесполезное калорийное блюдо, почему нам так сложно устоять перед ним? У диетологов есть очень интересное объяснение: по их мнению, в картофеле-фри с сырным соусом выдержаны те пропорции жиров, белков и углеводов, которые существуют в грудном молоке. Таким образом происходит рестимуляция вкусовой памяти, которая есть у каждого человека с рождения, и воспроизведение рефлекса наслаждения после грудного кормления. Поэтому выражение «подсесть на фастфуд» — отнюдь не шутка: еда в кафе быстрого питания, как утверждают врачи, действительно вызывает зависимость.

Популярность фастфуда связана также с тем, что в нем есть вкусовые имитационные добавки, разработкой которых занимается целая индустрия. По сути, они являются фантомными, поскольку лишь имитируют вкус продукта, которого на самом деле нет в данной еде, однако человеческий мозг воспринимает их как поступление в организм полезных веществ и насыщение и, соответственно, запускает процесс пищеварения. Но это обман: на самом деле при такой еде нужные компоненты в организм не поступили, и химические добавки, обманывая мозг, по сути, выводят из строя все функции организма — они расстраивают метаболизм так же, как вирусы сбивают работу компьютера.

Для современных «волшебников» не составит труда создать нужный запах, будь то аромат бифштекса, исходящий от моркови, или запах ананаса, которым пахнет кочан капусты. Современные технологии таковы, что человек уже не в состоянии отличить натуральный запах от искусственного. Но самая главная опасность заключается в том, что искусственные добавки вызывают фатальное привыкание к такой еде. Это означает, что самый дешёвый и вредный для здоровья хот-дог или растворимый суп со временем неизбежно превращается в любимое блюдо, от которого невозможно отказаться.

Для детей питание продуктами фастфуда намного опаснее, чем для взрослых, поскольку для неокрепшей формирующейся психики ребёнка химические добавки — это удар и потрясение. Дети становятся зависимыми от фастфуда быстрее, чем взрослые. Мамины котлеты и борщи становятся безвкусными и даже противными на фоне той гаммы вкусов, которую дают химические пищевые добавки. Как утверждают медики, все это объясняется тем, что центры, которые отвечают за развитие

стратегического мышления, находятся в лобной доле головного мозга, которая начинает развиваться только после 14–15 лет. По этой причине у детей чрезвычайно узкий горизонт стратегического планирования, именно поэтому они отказываются учиться и хулиганят, не понимая, что это в дальнейшем негативно скажется в их жизни.

Но владельцы ресторанного бизнеса, работающего на основе быстрого питания, делают огромную ставку именно на привлечение детей, потому что, приучая детей к особому типу питания, они готовят для себя новое поколение потребителей. На маркетинг в этой области тратятся миллионы с тем, чтобы потом заработать миллиарды. В частности, в США отрасль быстрого питания тратит на рекламу ежегодно 33 миллиарда долларов. В России же врачи приходят к неутешительным выводам: за годы существования в нашей стране системы быстрого питания значительно вырос уровень серьезных детских заболеваний, в том числе таких страшных, как рак. В России строятся огромные онкологические центры для детей, и никто уже не сомневается в причине резкого роста таких заболеваний в детском возрасте.

Медики утверждают, что очень часто страдающие от обжорства и ожирения люди сами остановиться от переедания не могут, так как зависимость от фастфуда подавляет силу воли. Желудок этих людей на рентгене выглядит настолько растянутым, что его можно принять за второй кишечник. Это происходит потому, что желудку сложно переваривать комеды из жирных продуктов, залитый газировкой: чтобы еда продвигалась по пищеварительной системе, организму нужна клетчатка, которой в фастфуде просто нет — она есть только в овощах и фруктах.

Выражение «подсесть на фастфуд» — не шутка: фастфуд действительно вызывает зависимость.

Еще одна жертва фастфуда — Артем Мандравин. У него обжорство развилось на фоне еще одного порока — игромании. В 16 лет Артем крепко «подсел» на компьютерные игры и пять лет практически не выходил из дома, сидя за компьютером сутками напролет. Он не выходил даже в магазин, посылая туда кого-нибудь из домашних. Вслед за игроманией пришла зависимость от фастфуда — Артем предпочитал именно его, игнорируя то, что готовилось дома. При этом питался молодой человек чисто автоматически, не ощущая вкуса еды и будучи полностью поглощенным тем, что происходило на экране компьютера. Из-за этого количество еды, которое он потреблял, неизменно увеличивалось. За несколько лет такого образа жизни и беспорядочного питания Артём безобразно растолстел до отметки в 220 килограммов. В день Мандравин

мог съесть одну курицу гриль, шаурму, штук пять гамбургеров и пару картошек фри, и всю эту калорийную еду он запивал исключительно сладкой газировкой!

В 21 год Артем Мандравин уже чувствовал себя, как дряхлый старик. Его мучила одышка, жир давил на грудную клетку, молодой человек начал задыхаться по ночам. Но страх и желание жить в итоге привели его в кабинет врача, где ему было сказано, что в возрасте 23 лет у него могут треснуть коленные чашечки, а к 30 годам вполне может остановиться сердце. В результате обследования у пациента обнаружили повышенный сахар, который был близок к диабету. После получения этой отнюдь не обнадеживающей информации у молодого человека мгновенно пропал интерес к компьютерным играм, зато проснулся интерес к собственному здоровью. Сначала он питался только фруктами и овощами, но потом понял, что это тоже крайность, и решил полностью изменить свою жизнь. Он уехал в Таиланд, начал заниматься боевыми единоборствами и строго следить за своим питанием. Молодой человек похудел до 90 килограммов, и, когда он вернулся в Россию, его не узнала даже родная мать.

Однако таких примеров, когда человек берется за себя и волевым решением меняет свой образ жизни, очень мало. Большинство зависимых от фастфуда продолжают оставаться объектами миллиардных прибылей пищевых корпораций. При этом у бизнесменов есть железное оправдание: они же не заставляют потреблять выпускаемую ими еду, и вы сами виноваты в том, что на нее подсаживаетесь, и, в конце концов, вы сами выбираете, покупать вам это или нет.

Врачи утверждают, что если с детства питаться в кафе быстрого питания, то к 25 годам зубы начнут сыпаться. Удивительно, но мягкие гамбургеры, наггетсы и картошка-фри так же вредны для зубов, как камни, только если грызть камни, то зубы сломаются быстро, а в случае с фастфудом зубы испортятся чуть позже. Дело в том, что если пища мягкая и клейкая, то выделяемой слюны недостаточно для очищения зубов. Остатки клейкой пищи неминуемо остаются на зубах, в этой питательной среде активно размножаются патогенные бактерии, что, в свою очередь, приводит к кариесу и заболеванию десен.

Наша пищеварительная система устроена так, что переваривание разных составляющих элементов пищи происходит в разных отделах. Расщепление и усвоение углеводов начинается уже в ротовой полости, поэтому избыток углеводов в пище — это крах для эмали зубов. Пожалуй, каждому человеку в детстве говорили: «Не ешь много конфет, а то зубов не будет!» Сегодня то же самое можно сказать и про фастфуд, потому что



почти вся еда быстрого приготовления — это сплошные углеводы, даже булочки в бутербродах и панировка в наггетсах пропитаны сахаром. В результате у детей и подростков, привыкших питаться фастфудом несколько раз в день, практически все зубы поражены кариесом, а обилие налета на зубах ведет к воспалению десен. Для западного человека это, кстати, практически катастрофа: кариес ведет к потере зубов и, соответственно, к отсутствию знаменитой белоснежной голливудской улыбки, которая в сознании западного человека превратилась в символ успеха и благополучия.

Мало кто знает, что многие американцы заменяют свои зубы на искусственные, как только достигают совершеннолетия, или ставят виниры — белоснежные пластины, которые крепятся на обточенную поверхность зуба, как керамическая плитка на стену. Именно такой ответ был придуман в условиях поголовной приверженности населения к фастфуду. Это особенно важно в том случае, если человек является медийным лицом.

Производителей продуктов быстрого питания интересует не наше здоровье, а наши деньги, которые мы потратим на их еду. У них нет цели предлагать нам полезное питание — с их точки зрения пища должна быть такой, которую надо быстро съесть, и она должна быть вкусной для потребителя, чтобы он вернулся в этот же ресторан быстрого питания. Для этого производители добавляют в пищу различные добавки, не совсем натуральные или совершенно не натуральные, содержащие сахар. Особенно много добавок в соусах, которые врачи относят к категории наиболее вредных продуктов, а ведь именно без них многие блюда не были бы такими вкусными. Соусы содержат массу добавок Е: красители, стабилизаторы, эмульгаторы. Следует особо отметить, что соусы длительного хранения перенасыщены различного рода консервантами, благодаря которым они очень хорошо хранятся даже без холодильника. Соус может долго простоять открытым, и с ним ничего не случится, но вопрос в другом — что будет с организмом, в который он попадет?

Фастфуд способствует развитию кариеса, а многочисленные химические добавки (красители, стабилизаторы, эмульгаторы, консерванты и т. п.), которые делают блюда фастфуда особенно вкусными, маскируют низкое качество сырья, из которого их производят, и разрушительно влияют на организм человека.

В последнее время многие люди также увлеклись поеданием треугольных бутербродов из автоматических аппаратов, считая их лучшей альтернативой бургерам из фастфуда. На самом деле они также бесполезны, и в них даже больше вреда, потому что они могут лежать в готовом виде

несколько дней. Съев такой бутерброд, вполне можно отравиться — соус для такой продукции, приготовленный на основе майонеза, является отличной средой для размножения бактерий.

Еще один популярный продукт — пакетик соленых сухариков со всевозможными вкусами. Сухарики едят взрослые и с удовольствием дают их детям, полагая, что это всего лишь сушеный хлеб. Однако если вы думаете, что сухарики делают из свежего хлеба, то глубоко заблуждаетесь. Более того, их делают даже не из чёрствого хлеба, а из специального теста, в котором химии больше, чем натуральных продуктов. В сухарики добавляются специальные вкусовые ароматизаторы, чтобы получить тот или иной вкус.

Сухарики из настоящего хлеба можно приготовить самостоятельно дома или заказать в ресторане, где их готовят с добавлением трав, чеснока и масла. Производство сухариков — дело очень прибыльное. Судите сами: себестоимость чесночных гренков в пивных ресторанах, которые делаются в основном из ржаного или бородинского хлеба, составляет около 45 рублей, а продается такая позиция примерно за 180 рублей. При этом добавляемая химия стоит очень дешево — в частности широко распространенный глутамат натрия. Одни специалисты говорят, что эта добавка не вреднее, чем соль, однако врачи настаивают, что эта добавка опасна, поскольку при постоянном употреблении она вызывает множество заболеваний. Некоторые исследователи также утверждают, что употребление глутамата натрия вредит будущему поколению, поскольку негативно воздействует на репродуктивную систему человека.

Многие эксперты и исследователи считают, что фастфуд опасен еще и потому, что он разрушает не только здоровье, но и культуру. Сам факт быстрого употребления бургера, то есть еда без использования столовых приборов, руками, над какой-то бумагой — это деградационный стиль пищевого поведения. Формирование подобной стилистики, основанной на животных рефlekсах, можно сравнить с поведением первобытного человека. Культура фастфуда убивает традиции семейного застолья, потому что еда всухомятку или на бегу не предполагает общения за столом с членами семьи или с друзьями. Некоторые эксперты полагают, что все это делается специально, имея в виду разрушение здоровья генофонда нации. Ожирение в странах преобладающего фастфуда растет с колоссальной быстротой — в частности, в США диагноз ожирение 4-й степени имеют около 50 миллионов человек, а это практически терминальная фаза. Россия тоже может получить такой показатель, если будет следовать вышеописанной культуре питания.

Фастфуд разрушает не только здоровье человека, но и культуру питания.

Еще одна проблема — неправильный прикус. В последнее время все больше детишек нуждаются в выравнивании прикуса, и причина этого заключается в том, что дети едят совсем не ту пищу, для которой мы были созданы. Мы не должны есть мягкие булки, переработанную пищу, чипсы и сухарики — мы должны правильно питаться фруктами, овощами, мясом. Казалось бы, неправильный прикус — невеликая беда, однако это начало большой проблемы, причем не только для любителя фастфуда, но и для его детей, внуков и даже правнуков. Природа создала человека так, что он должен есть хрустящие корнеплоды и волокнистое мясо, грызть, кусать и жевать, а не питаться однородной мягкой субстанцией. Для нормального функционирования организма врачи советуют съедать в день 600 граммов плодов. В кафе быстрого питания тоже можно найти салаты, но их заказывают очень редко — в основном люди приходят туда за бутербродами. Отсутствие в рационе необходимого количества свежих овощей и фруктов может обернуться страшными последствиями, о которых человек вряд ли задумывается, жадно поедая бургер. Если люди из поколения в поколение будут есть фастфуд и неправильную пищу, в итоге ребенок уже генетически родится с неправильным прикусом.

О вреде сладкой газировки знает, пожалуй, каждый, но сахар — далеко не самый коварный компонент, который может содержаться в газированных напитках. Яркие цвета шипучих напитков — результат использования химических красителей. Они могут вызвать не только аллергию, но и более страшные последствия. Немногие знают, что химические красители разрушают даже психику человека, и в этом смысле особенно опасен компонент с маркировкой E102 под названием тартразин, придающий напитку красивый зеленый оттенок. Тартразин — это синтетический краситель, который добывается из отходов производства каменноугольного дегтя. Эта добавка влияет на психику, поскольку дает временный прилив сил, за которым следует резкая усталость. Особенно опасен этот компонент для ребенка, потому что он снижает внимание и при этом повышает активность. Если ребенок на перемене перекусил пирожком со сладкой газировкой, то на уроке он ничего не поймет, поскольку все его внимание будет направлено на переваривание того, что он съел. Отсюда возникают такие проблемы, как низкая успеваемость, неадекватное поведение, утомляемость и капризы.

Как сохранить здоровье свое и своей семьи? Казалось бы, все просто: надо прекратить посещать кафе быстрого питания, отказаться от сладкой

газировки, готовить еду дома и собираться всей семьей за столом. Вопрос заключается в другом: а где купить продукты для семейного обеда? Дело в том, что химические добавки добрались и до магазинов. Найти в городских магазинах сосиски или колбасу без глутамата натрия и ароматизаторов — нелегкая задача! Сырое мясо сейчас тоже сложно назвать натуральным, поскольку его аппетитные куски могут подолгу лежать и не портиться. Этому способствуют холодильные установки и антибиотики, которые добавляют не в мясо, а в корм скотине.

Самое страшное заключается в том, что коровье молоко, особенно промышленного производства, сегодня превратилось в продукт, от которого лучше отказаться. Причина в том, что коровы сейчас едят растения с гербицидами и пестицидами. Кроме того, животных кормят антибиотиками и гормонами роста, а также вводят пролактин для лучших показателей выработки молока. Полезным, по мнению специалистов, может быть только молоко с небольшим сроком годности. Нужные человеку бактерии и длительное хранение — вещи несовместимые, а молоко, срок годности которого 6 месяцев — полный нонсенс. Поэтому необходимо покупать молоко, у которого срок годности не превышает недели.

Красивые фрукты и овощи с глянцевым блеском, заполонившие прилавки российских магазинов, выглядят очень аппетитно и привлекательно, но эта красота является результатом применения химии и элементов генной инженерии. От насекомых такие плоды защищать не приходится — природа наделила мошек и фруктовых червячков инстинктом самосохранения. Но химические добавки, кроме всего прочего, устраняют из фруктов и овощей полезные вещества, способные предотвратить многие серьёзные заболевания. Например, помидоры богаты особым веществом ликопин — это мощный антиоксидант, защищающий организм от старения и рака и стимулирующий работу всех органов. Но когда мы покупаем в магазине особенно красивые помидоры, то рискуем получить из них не витамины, а канцерогены. Мощный удар по полезным веществам наносится также в процессе консервации овощей и рыбы, так как для этого используются фенолы и бензоаты.

Пищевые химические добавки — это мощное оружие, которым пользуется современная пищевая промышленность. Вопрос в том, кому на благо служит это оружие и в чьих интересах его используют. Вряд ли искусственные добавки вреднее протухших натуральных продуктов, но и польза от их применения в современном виде и масштабе сомнительна. Врачи призывают покупать еду отечественного производства, причём предпочтение, по их мнению, следует отдавать частным производителям-

фермерам, а от импортного продовольствия лучше отказаться, потому что весь семенной фонд Европы фактически заполнили генномодифицированные продукты.

Российский рынок очень привлекателен для иностранных поставщиков. Одного иностранного шпиона под названием фастфуд мы в свою страну уже пустили, и он у нас прекрасно себя чувствует. Но есть и другие сомнительные перспективы — искусственная еда. Например, в Китае были изобретены искусственные яйца, которые полностью сделаны из химии. У них тонкая скорлупа и, как утверждают производители, отменный вкус. Может быть, для того, чтобы прокормить миллионы китайцев, и нужны синтетические яйца, но России такой продукт вряд ли необходим...

Лучший способ сохранить здоровье — употреблять в пищу только продукты отечественного производства, при этом отдавать предпочтение фермерской продукции.

\* \* \*

Искусство маркетологов позволяет превратить в предмет страстного вожделения что угодно, даже простую воду. В США есть марка питьевой воды, бутылка которой стоит в переводе на российские деньги 5 тысяч рублей. Добывают эту воду не где-нибудь в ледниках Антарктиды, как можно было бы подумать, а просто в штате Теннесси. Другой сорт воды покупают по примерно такой же цене просто потому, что в рекламе сказано: вода добывается в океанских глубинах неподалеку от Гавайев. При этом людей не заботит тот факт, что вода с океанских глубин ничем не отличается от самой обычной. Точно такое же магическое действие оказывает надпись «не содержит холестерина» на бутылках подсолнечного масла. Никому и в голову не приходит, что ЛЮБОЕ подсолнечное масло не содержит холестерина... Но дело было сделано, и продажи этого масла резко подскочили. Так, буквально из воздуха, создаются легенды, в которые мы верим, а главное — за которые платим.

В настоящее время производителям уже недостаточно продавать в супермаркетах обычные продукты. Для современного потребителя, попробовавшего, казалось бы, уже все на свете, им приходится постоянно придумывать различные новшества, создавать все более и более оригинальные изыски. Эксперты говорят, что если раньше нашим предкам необходима была еда, чтобы насытиться, то современный потребитель ест не ради утоления голода, а ради новых вкусовых ощущений. Поэтому в супермаркетах появляются все более изощренные товары, функция которых заключается уже не столько в том, чтобы накормить, а в том, чтобы

удивить. В Японии, например, решили испечь необычный раскрашенный хлеб: в арсенале хлебных срезов у пекарей имеются персонажи аниме, пятна леопарда, полосы зебры, срез арбуза, апельсина или киви. Весь секрет заключается в том, что в выпекании такого хлеба активно используются красители. Например, для изготовления «арбузного» хлеба используются: зеленый чай — для корочки, клубника — для мякоти, шоколад или изюм — для имитации косточек. Не отстают от японских кулинарных новаторов и крымские сыроделы, которые изобрели черный сыр под названием «Блэкаут». Идея пришла во время отключения электроэнергии на полуострове из-за повреждения электроопор в Херсоне по вине украинских радикалов. Секрет цвета черного сыра банален — в него добавляют активированный уголь.

В Японии появилось и еще одно новшество: специально для любителей французских сыров и вин кондитеры изобрели особые жевательные конфеты, которые отличаются соответствующими вкусовыми добавками. Этот необычный товар можно приобрести в японских супермаркетах, и цена конфет со вкусом дорогих сыров или вина весьма демократична — она составляет 150 йен, что эквивалентно 95 рублям.

Британцы решили удивить любителей шоколада остротой и создали продукт с красноречивым названием «Психо-Шоколадка», которая в 400 раз острее традиционного экстраострого соуса табаско! Цена этой жгучей сладости тоже вполне доступна для среднего потребителя — всего 4 фунта, что в пересчете на российскую валюту составляет менее 350 рублей. В той же Великобритании специально для любителей острых ощущений изобрели леденцы с мертвыми скорпионами, которых можно погрызть — стоимость такой конфетки тоже около 350 рублей. Поскольку изобретение имело успех, британцы решили пойти дальше и приготовили еще одну экстравагантную закуску под названием «вареный тарантул»! Одна баночка консервов с приготовленным пауком обойдется покупателю в 1300 рублей. Этот продукт предназначен уже для гурманов, и таковые находятся. По словам блоггеров, попробовавших консервированного паука, на вкус он весьма приемлем — некая смесь соленого и сладкого с легким грибным оттенком. По мнению любителей кулинарной экзотики, самое сложное заключается в том, чтобы преодолеть психологический барьер перед употреблением насекомого внутрь.

Ставку на вкусовые ощущения делают и владельцы сетей фастфуда, и это вопреки тому, что в их заведения и без того идет нескончаемый поток поклонников гамбургеров. В Гонконге одна из популярных американских сетей быстрого питания, специализирующаяся на блюдах из курицы,

запустила необычную рекламу для продвижения своего товара. Вы не поверите, но владельцы сети придумали лак для ногтей со вкусом жареного цыпленка в двух вариантах — оригинального и острого со специями! Облизывать пальчики, пробуя вкусный лак, могут как женщины, так и мужчины. Эта же сеть быстрого питания представила в США еще одну креативную новинку — крем для загара с запахом жареной курочки, сопроводив его рекламным слоганом: «С этим кремом вы почувствуете себя очень вкусным!»

Сети популярных фастфудов отчаянно сражаются за клиентов. В Японии другая популярная американская сеть быстрого питания решила привлечь клиентов ценным призом и объявила розыгрыш 18-каратного золотого наггетса, стоимость которого оценивается в 2 тысячи долларов. Для этого в рамках рекламной кампании сеть создала специального персонажа по имени КаитоНаггетс, что в переводе с японского значит «Загадочный Воришка Наггетсов». По условиям конкурса участникам нужно было при встрече с этим героем сфотографировать его и поместить фотографию в твиттер с соответствующим хештегом. Правда, о том, что при активном участии в подобных конкурсах можно набрать изрядное количество лишних килограммов, владельцы сетей не сообщают. Но участвовать в конкурсе или нет — это уже вопрос к интеллектуальному уровню человека, а у производителя свой интерес, и он заключается в прибыли. При этом у каждого потребителя есть право выбора: можно, конечно, выиграть 2–3 порции картошки по цене одной, но потом придется потратить в два раза больше денег на таблетки и врачей.

В погоне за скидками, рекламными акциями и кулинарными новинками нельзя забывать о том, что далеко не все из кулинарных изысков полезны или хотя бы безвредны для здоровья.

Интересным способом удивить западного потребителя решили на Украине, где придумали «хлеб для похудения» в расчете на западный рынок, где многие страдают от ожирения. По утверждениям производителей, они используют вместо дрожжей естественную закваску, снижающую количество потребляемых калорий. Реклама хлеба для похудения настоятельно советует заграничным покупателям приобретать именно полезный украинский продукт. Однако, по мнению многих экспертов, западный потребитель уже настолько отвык от обычной еды, что простым хлебушком, хоть и диетическим, его не удивишь — вот если из этого хлеба было бы сделано гастрономическое произведение искусства... Как, например, поступили в Англии, где кондитеры создали первое в мире свадебное платье, которое можно съесть! На создание съедобного наряда

для невесты ростом около 170 сантиметров ушло порядка 300 часов кропотливой работы, а вес этого платья-торта составляет 70 килограммов!

Удивлять потребителя стараются не только шеф-повара, но и владельцы маленьких ресторанов. Чтобы привлечь посетителей, владельцам заведений приходится заманивать их не только красиво оформленной едой, но и весьма нетрадиционной подачей блюд. Так, например, в одном из ресторанчиков индонезийского города Семаранг блюда и напитки подают в маленьких модельках... унитазах, а в качестве стульев в заведении используются самые настоящие унитазы. В одном из ресторанов Таиланда еду подают в больничных «утках»! Больничная тематика господствует и в дизайне заведения: стены там украшены костылями, вместо столов установлены больничные кушетки, а напитки подают исключительно в капельницах. Но пожалуй, самое неординарное место общепита находится в Китае, где открыли тематический тюремный ресторан. В этом заведении посетителей встречают официанты в чёрно-белой полосатой форме и проводят их к столикам в наручниках, а хлеб подают в форме гроба!

Последним пискom гастрономической моды в Японии стал суши-пончик, который готовится по классическому рецепту японских роллов, но подается в форме пончика. Еще один модный фуд-тренд — суши-сэндвич, а проще говоря, бутерброд, в котором ингредиенты суши сжаты между двумя «булочками», сделанными из липкого риса и посыпанными семечками кунжута. Что интересно, многие клиенты регулярно отслеживают новинки продуктовой моды и не только охотно платят за новшества в сфере питания, но и считают необходимым продемонстрировать эти блюда другим людям, выкладывая их фото в социальных сетях. Появилось даже новое направление с кричащим названием «фуд-порно»! Нет, это совсем не кино для взрослых с поглощением еды — так называли манию фотографировать блюда перед тем, как их съесть...

Огромной популярностью во всем мире пользуются фестивали еды, где поведение людей подчинено желанию обожраться и перепробовать как можно больше разных блюд и продуктов. На празднике еды в австралийском Мельбурне можно порадовать себя такими весьма необычными блюдами, как молочный коктейль с добавлением порошкового зеленого чая, молочный коктейль с бурбоном и беконом, чипсы из корня лотоса, коктейль «Кровавая Мэри» с добавлением креветки и бекона, и даже фрукты с мясным муссом!

Не отстает по обжорству и самый известный «праздник живота» в Европе Октоберфест, который проходит ежегодно в первой половине



осени в Мюнхене. Этот фестиваль пива и еды входит в число самых красивых и массовых народных гуляний в мире, на него приезжают не только немцы, но и гости со всего Евросоюза. Одним из самых знаменитых и постоянных гостей этого праздника является экс-губернатор Калифорнии и знаменитый актер Арнольд Шварценеггер. Он приезжает не только выпить любимого немецкого пива, но и повеселиться — например, в 2016 году 69-летний актер-культурист разыграл гостей фестиваля, подириживав местным оркестром. Правда, за время этого безудержного веселья гости фестиваля не замечают, как позволяют себе выпить намного больше, чем выдерживает их организм! Последствия этого чревоугодия, как правило, не заставляют себя долго ждать — опившиеся и объевшиеся бургеры попросту не успевают доползти до туалета и опорожняют свои желудки во время танцев и на прилегающих к территории праздника лужайках...

*Миллионы людей во всем мире едят фастфуд каждый день и уверяют, что они живы и здоровы. Однако медицинские эксперименты показали, что фастфуд — это бомба замедленного действия, которая способна сработать через 10–15 лет, если питаться в стиле фастфуд хотя бы раз в неделю. Человек не лопнет и не взорвется в прямом смысле слова — он просто станет больным и одиноким.*

## **Сергей Бубновский. Простые тайны здорового питания**

Считается, что витамины заведомо полезны, поэтому люди пьют их буквально горстями.

Есть такое заболевание — гипervитаминоз, которое приводит к тяжелейшим аллергиям. Это происходит потому, что передозировка различных ферментов и витаминов ведет к агрессии со стороны организма. Я работал со спортсменами сборной Советского Союза и как врач команды имел возможность назначать им витамины, потому что, как известно, у спортсменов очень большой расход энергии, и они не могут восполнить свои энергетические затраты обычным питанием. Для этого им даются витамины, которые как бы ускоряют жизненные процессы в организме, ускоряют переваривание пищи, быстрее снимают утомление и быстрее выводят из организма ненужные вещества.

Но обратите внимание, что в каждом витаминном препарате есть хотя бы по миллиграмму веществ, которые уже находятся в нашем организме. Чтобы назначить человеку какой-то витамин, приходится проводить достаточно тщательные, детальные исследования как энергетики человека (то есть подсчитывать в килокалориях его энергетические затраты), так и воздействия самого препарата. Я часами занимался этими предварительными исследованиями, прежде чем назначить кому-то витаминный препарат. Лично у меня всегда появлялись прыщи и начиналась аллергия, если я принимал лишний витаминизированный продукт.

В нашем организме есть все, что нам нужно для нормальной жизнедеятельности, так зачем же принимать еще и дополнительные аптечные витамины? Лучше съесть яблоко или квашеную капусту с морковью, чем употреблять химические соединения с их синтетическим вкусом. Витамины — это для ленивых: считается, что они улучшают метаболизм, но на самом деле любые таблетки никакого отношения к метаболизму, то есть обмену веществ, никогда не имели и не будут иметь, потому что метаболизм — это работа капилляров, то есть работа мышц. И если мышцы не работают, никакой витамин не поступит к тому органу, который ты хочешь насытить избыточным потреблением витаминов. Поэтому реклама витаминов бессмысленна в практическом применении — в пище, которую мы употребляем, витаминов хватает.

Если ваше питание будет более-менее разнообразным — то есть если вы питаетесь не только картошкой, хлебом и водой (такое питание действительно приводит к развитию цинги или каким-то другим нежелательным изменениям в организме), а регулярно употребляете нормальные мясные, растительные и молочнокислые продукты и пьете много жидкости, если у вас все в порядке со стулом, тогда в дополнительных аптечных витаминах никакой потребности нет. Но если вы очень много бегаете, прыгаете или поднимаетесь в горы, где некогда есть и готовить нормальную пищу (чтобы хорошо приготовить пищу, нужно не менее двух часов), то здесь нужен другой подход. Люди, попавшие в экстремальные ситуации, когда нужно срочно восстановить свою энергетику, принимают витамины, и это часто ведет к гипервитаминозу, который является допингом.

Принимая дополнительные витамины, ты усиливаешь ресурсы организма, то есть организм начинает вырабатывать больше энергии для обеспечения своей жизнедеятельности. Но при таком подходе твой организм в будущем уже не будет вырабатывать необходимое количество нужных ферментов. Получается, что приемом витаминов ты одно лечишь, другое калечишь.

Немецкие исследователи доказали, что прием витаминов в качестве дополнения к лечению лекарственными препаратами — это плацебо, то есть пустышка, психотерапия. Это известный в медицине эффект. Но если бы прием витаминов оказывал чисто психотерапевтическое воздействие, то в организме не возникал бы токсический и аллергический эффект.

Иногда человека надо просто немного взбодрить, чтобы он встал с кровати и вышел на улицу. Но проблема в том, что человек ленив, не хочет что-то делать, и труслив, потому что боится болезней, боится того, что получит инфаркт, инсульт и так далее. Поэтому он бездумно слушается врача! Но к сожалению, не каждый врач имеет хорошую квалификацию. К тому же люди еще и слабы физически, и это настоящая эпидемия гипотрофии: возникает уменьшение мышечной ткани и сосудов, и в организме начинается нарушение обменных реакций. Но заменить обменные реакции и работу мышц невозможно ничем и никогда! Если ты не движешься, не движется и жизнь. Жизнь есть движение, а не таблетка, не прививка и не какой-то чудо-препарат, который продается только в этой клинике или достается по благу за сорок тысяч долларов.

Заменить работу мышц и обменные реакции в организме невозможно ничем и никогда! Если ты не движешься, не движется и жизнь. Жизнь — это движение, а не таблетка, не прививка и не какой-то дорогой чудо-

препарат.

Мы живем в мире медицинских мифов. Например, сейчас весь мир борется за то, чтобы снизить уровень холестерина в крови. Но недавние исследования показали, что низкий уровень холестерина в крови опасен, а женщин может привести к смерти.

Одно заблуждение порождает другое. Холестерин — это жир, необходимый для нашего организма, он бывает высокой плотности и низкой плотности. Как правило, у здорового человека бывает холестерин высокой плотности. Мембрана клетки состоит из холестерина, то есть это каркас наших клеток. Если у нас будет мало холестерина высокой плотности, мы буквально растечемся, как лужа. А если его очень много, и он низкой плотности, то могут быть проблемы: если мы не движемся, то он твердеет, и в результате возникают склеротические бляшки и, как следствие — атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, порождающая тромбы, и так далее.

Возможно, миф о холестерине создали патологоанатомы, которые анализируют состояние трупа и говорят: у него было много холестерина, потому что сосуды покрыты бляшками. Но при этом они не могут сказать, что человек мало бегал, пренебрегал гимнастикой и вел сидячий образ жизни, и поэтому ток крови и лимфоток у него были резко снижены. В таких случаях холестерин, поступающий с пищей, откладывается на стенках сосудов, в суставах и во всех внутренних соединительных тканях, потому что жир тяжелее воды. Это, в свою очередь, вызывает спазмы, стенозы и бляшки, которые являются уже следствием неправильного кровотока и лимфотока.

Но холестерин нам нужен — без него мы жить не сможем. Другое дело, в каких количествах он необходим. Если я буду с утра до вечера пить, например, очень полезное во всех отношениях оливковое или подсолнечное масло, мне будет очень плохо, я буду жирным. Если я хорошо поел сала с хлебом и овощами, но при этом я активно двигаюсь и работаю, тогда этот жир пойдет мне только на пользу, и я буду здоровым и румяным. Поэтому гиперлипидемия, то есть повышенное содержание холестерина в крови — это не болезнь, а следствие малоподвижного образа жизни.

Повышенное содержание холестерина в крови — это не болезнь, а следствие малоподвижного образа жизни.

Сейчас повышенный холестерин можно встретить даже у молодых людей, которые много сидят за компьютером. У них также сейчас часто наблюдается такое повышенное давление, которого не бывает даже у людей старше 80 лет. Биохимические исследования пациентов, которые много и

активно двигаются, показывают, что у них хорошая кровь, хорошие капилляры и нормальный уровень холестерина! Поэтому если врачи находят холестерин в крови и назначают обезжиренную диету, они на самом деле вредят организму. Измени образ жизни, и организм очистит себя сам! Так что холестерин является одним из важнейших органических соединений, который нужен организму для обмена веществ.

Когда мы начинаем говорить о новых болезнях, споры о которых продолжаются уже много лет, то в первую очередь вспоминаем про СПИД. Есть версия, что СПИДа не существует. Клинические симптомы СПИДа найдены — это потеря иммунного ответа. Но в результате чего происходит такая патология? По этому поводу специалисты придумали много версий. Например, одна из таких версий гласит, что СПИД пришел к человеку от обезьян.

Я совершенно четко помню то время, когда было объявлено об этом заболевании. Это была могучая страшилка: от СПИДа умерло 800 человек, потом 1000... Что это за цифры? Почему они умерли? Может быть, они облучились, приняли токсический препарат, занесли в кровь какую-нибудь заразу, а иммунная система не среагировала?

Да, СПИД действительно имеет определенные клинические симптомы. Но что появилось вместе со СПИДом? Сверхдорогие препараты! И люди, у которых нашли симптомы СПИДа, обогатили определенную часть медицинской инфраструктуры. Я не буду утверждать, что СПИДА нет, но это не та проблема, с которой надо работать — надо бороться с лекарственной зависимостью, и пока медицинское сообщество не поймет, что в основе всех заболеваний лежит не отсутствие лекарств, а отсутствие движения и работы мышц, люди будут умирать намного раньше срока, отведенного им природой.

Измени образ жизни, и организм очистит себя сам!

Меня часто спрашивают о так называемом синдроме «хрустального человека» — врожденной патологии, связанной с особой хрупкостью костей. Зависит ли она от питания, ведь дети все чаще рождаются с таким генетическим пороком? Я считаю, что это, безусловно, генетическая мутация, никак не связанная с питанием. Привязать этот недуг к питанию или образу жизни достаточно тяжело — это мутация генов, и данному факту трудно что-то возразить. Но в то же время это яркая демонстрация того, что люди не всегда аккуратно относятся к зачатию, беременности и своему поведению во время беременности. Женщины к этому специально не готовятся, их этому никто не учит. В школах гинекологии, акушерства и НИИ педиатрии этим тоже не занимаются — они работают с тем, что есть,

то есть с детьми, у которых диагностированы такие патологии.

Сегодня все больше детей рождаются с наследственными болезнями обмена веществ. В чем же причина? Специалисты считают, что проблема кроется в детском питании, молоке и наличии химии в пище, так как все это негативно воздействует на нервную и костную системы. Обмен веществ, или метаболизм, это определенная загадка: за вход-выход отвечает целая система капилляров, которых у нас около 40 миллиардов.

Капилляры — это самые тонкие кровеносные сосуды, которыми заканчиваются крупные кровеносные сосуды, из которых и происходит пропитывание тканей органов поступающими питательными веществами. Капилляры отвечают за метаболизм, то есть за обмен веществ. Они находятся в сосудах, а сосуды находятся в мышцах, и поэтому мышечная система, составляющая 60 % тела, определяет уровень метаболизма — то есть обмена веществ. Но если человек не активен, если у него наблюдается мышечная недостаточность, если молодые мама и папа не занимаются физическими упражнениями или занимаются ими недостаточно, то у них и обмен веществ слабый.

Организм человека можно сравнить с домом, в который входит водопровод, а выходит канализация, и ни один из этих процессов не должен тормозиться или задерживаться, иначе возникает целая проблема: либо пустыня, либо болото. Продаются всевозможные таблетки, усиливающие метаболизм, но метаболизм — это не пассивный показатель, а очень активная позиция в организме. Метаболизм бывает пассивный и активный. Пассивный метаболизм свойственен детям: они могут ничего не делать, просто жить и двигаться, и в это время пища у них переваривается, питательные вещества поступают в организм и усваиваются, а то, что не нужно, выводится. Активный метаболизм — это когда организм уже вырос, и у него начинаются проблемы с двумя важными моментами — входа и выхода питательных веществ. И конечно, очень важны такие аспекты, как водно-питьевой режим и качество питания.

Для нормального метаболизма важны три основных фактора: водно-питьевой режим, качество питания и достаточная физическая активность.

Физиологи считают, что организм человека ежедневно выводит из себя 2,5 литра воды. Важно понимать, что вода участвует во всех обменных процессах, и только благодаря воде происходит проникновение питательных веществ в организм и выведение из организма всего ненужного, в том числе и на уровне клетки. Но если вода выводится, то организму, соответственно, необходимо восстанавливать утраченную потерю, то есть водный баланс: если 2,5 литра воды вышло, то столько же

должно войти. Но организм человека выводит жидкость не только с продуктами жизнедеятельности — потеря жидкости также происходит, например, с потом, поэтому в организме всегда должен быть запас воды.

Специалисты подсчитали, что человеку нужно выпивать в среднем 3 литра жидкости в сутки, хотя я постоянно слышу в телевизионных медицинских программах, что не надо заставлять человека пить много жидкости. Почему-то считается, что 3 литра — это много, хотя речь идет всего лишь о 12 стаканах жидкости в течение суток. Это, условно говоря, 3–4 маленьких чайника чая с утра, 3–4 чайника чая вечером и еще немного воды или чая в течение дня, плюс жидкость, которая содержится в пище — в арбузах, огурцах и так далее. Таким образом, если человек приучается к культуре водного режима, то процесс усвоения продуктов у него тоже идет активнее, лучше и мягче. В этом случае не возникают камни, не появляются запоры, не наблюдается ухудшения статистики кишечника — то есть все в организме способствует оптимальному усвоению питательных веществ и выведению из организма отходов жизнедеятельности.

Но человек еще и умывается, моется, принимает душ, а кожа тоже пьет: до 10 % жидкости организм может получать через кожу! Это интересный момент, и тут уже многое зависит от культуры гигиены тела.

Второй важный аспект — это само питание: белки, жиры, углеводы. Формула качественного питания, соответственно, такова: 1–1 — 4. Другими словами, в рационе каждого человека должно быть столько питательных веществ, сколько необходимо организму для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Жиров или белков не должно быть меньше, и новомодные диеты (только белковая или с полным отсутствием жира) вредны по своей сути, если организм активный.

Третий момент: откуда берутся все эти составляющие? Тут возникает целый ряд проблем современного мира, когда естественные органические продукты заменяются искусственными. Такое питание является страшной болезнью нашего века, весь этот жуткий фастфуд, продукты с плохими маслами, жирами, белками и их заменителями. Но как же состав продукта, о котором мы читаем на этикетке? Не все люди понимают, какой именно должен быть состав питания. В результате они думают, что пьют молоко, а на самом деле это всего лишь заменитель натурального молока. То же и с мясом — есть продукты, в которых нет органики. В результате возникает протест организма: он не принимает ненатуральные продукты, и они откладываются в различных наших органах в виде жиров, бляшек, камней, узлов и засоряют выводящие протоки. Но это происходит не сразу, и такого не бывает, что съел котлету или сосиску, и организм дал сбой. Нет! Процесс

накопления вредных веществ и загрязнения организма идет постепенно и в результате приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Процесс накопления вредных веществ и загрязнения организма идет постепенно и в результате приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

И наконец, четвертый аспект: человек еще и неактивен! Мы исследовали здоровье школьников со 2-го по 11-й классы примерно в 20 московских школах. Полученные данные показали, что здоровыми детьми, которые могут выполнить определенные физические тесты на силовую выносливость, гибкость и координацию, являются только 6–8 % всех школьников. Наш анализ показал, что здоровыми являются только те дети, родители которых ведут активный и здоровый образ жизни, то есть следят за собой физически и занимаются с детьми гимнастикой, массажем, закаливанием. Но таких только 6–8 %! Пограничные показатели по нашим позициям составляют 42 %. В эти 42 % входят относительно здоровые дети, которые не жалуются на болезни и у которых нет никаких проблем с сердечно-сосудистой, бронхолегочной, мочеполовой и костно-мышечной системами, но которые при этом по своим физическим данным явно отстают от тех 6–8 % детей, которых мы считаем действительно здоровыми. Таким образом, мы выяснили, что больше 50 % детей надо лечить уже со второго класса!

Но родители часто не понимают, что их дети уже больны в метаболическом плане: у них нет выносливости и координации, они едят что попало и постоянно болеют, а во время болезни их насыщают лекарствами, которые, в свою очередь, также являются химическими ядами. Но дети растут, а каждый день жизни — это обмен веществ. Состояние костей, связок и сосудистых стенок зависит от многих факторов. Исследования показали: когда дети начинают часто болеть, их необходимо направлять к специалисту по физической культуре — то есть врачу, который понимает, что такое здоровый ребенок и что такое возрастная физиология. А вместо этого малыша начинают антибиотиками, противовоспалительными препаратами и различными мазями и — внимание! — освобождают от физкультуры! Не от математики, русского языка или литературы, а от физической культуры.

Не будем скрывать, что физическая культура в подавляющем большинстве наших школ и детских садов крайне низкого качества. В этом вопросе многое зависит от директора: сейчас уже есть несколько авторских школ, где с физической культурой все более-менее в порядке, но в подавляющем большинстве больного ребенка освобождают от физкультуры уже за то, что он кашлянул или сморкнулся, или за то, что он не может



отжаться 5 раз. Ему стыдно перед другими своими сверстниками, он прячется за болезнь, а родители и педиатры этому потворствуют и продолжают насыщать ребенка лекарствами. Это же трагедия, это настоящая экологическая катастрофа! 52 % детей надо восстанавливать уже со 2-го класса, если не с первого, с ними надо заниматься, чтобы они дожили до 11-го класса более-менее здоровыми и пошли в армию.

Сейчас в нашей стране активно пропагандируется армия и образ сильного и здорового человека, но никто не говорит детям, как стать таким человеком.

Таким образом остаются только те счастливые 6–8 %, у которых нормальный образ жизни и правильное питание. Питание должно быть качественным, органическим продуктом, выросшим на грядке естественным образом, без всякой химии. К сожалению, сейчас в продуктах питания содержится такое количество различных биологических ядов, что становится страшно заходить в магазин.

Мы говорили о правильном питьевом режиме, но где можно найти хорошую воду? Газировка, пепси-кола, кока-кола — это же яды, они даже растворяют металлические изделия, но эта мода прививается во всех фильмах. Дети не знают, что такое хорошая вода, что такое вспотеть во время упражнений — дети пьют кока-колу и смотрят в гаджеты. И это еще одна проблема.

Газировка, пепси-кола, кока-кола — это яды, которые растворяют даже металлические изделия.

Важно осознать, что воспитание здорового ребенка — это родительский труд. Куда пристроить ребенка, куда его водить, в какие спортивные секции отдавать — это уже другой вопрос. Выбор есть: восточные единоборства, легкая атлетика или просто бег — можно заниматься тем, что больше нравится. Любая физическая активность полезна для здоровья, и хороший тренер всегда выпестует здорового ребенка, если он понимает свое дело. Опасна именно гиподинамия, связанная с мышечной недостаточностью: в этом случае дети растут физически неспособными жить без помощи родителей и каких-то таблеток.

К этому добавляется еще и неправильное питание. Это легкоусвояемые белки и жиры, которые не выводятся из организма, а откладываются на стенках сосудов и в кишечнике и способствуют развитию ишемической болезни сердца. По статистике, сейчас уже есть достаточно много людей, которые к 21 году имеют гипертоническую болезнь, то есть скачки давления, и психические проблемы. Это астеники и вегетатики, неспособные сопротивляться миру. Они страдают от синдрома

панических атак и глушат свои головные боли таблетками. И все это рекламируется!

Вы знаете, что мозг не имеет мышц, но это часть тела, в которой больше всего сосудов. Мозг управляет всем телом, а кровообращение в мозге зависит в первую очередь от мышц туловища, которые, как насосы, накачивают сосуды мозга кровью и выкачивают ее. Если кровообращение снижено, доставка кислорода и питательных веществ в мозг нарушается, и те самые гипоксические и дистрофические процессы в мозге обусловлены снижением скорости и объема кровотока. Сердце и миокард не справляются, а все остальное зависит от мышц туловища, и поэтому растут у нас почти мутанты — «хрустальные» мальчики или девочки со сколиозами, плоскостопием, дискинезией желчевыводящих путей, нарушением моторики кишечника и низким иммунитетом. Это встречается сплошь и рядом, а пропаганда нездорового образа жизни способствует развитию больных детей.

Продолжая данную мысль, можно сказать так: больные дети — это больное общество, а если говорить о данной проблеме в масштабах страны, то это потеря нашей защиты и угроза нашей безопасности, потому что главная система безопасности страны — это здоровье детей.

Главная система защиты и безопасности страны — это здоровье наших детей.

Раз уж мы коснулись темы водного баланса, давайте обсудим то, что сейчас продается в наших магазинах. В последние годы на прилавках магазинов появилась детская вода, но были проведены исследования, и выяснилось, что она токсичная.

Я был хорошо знаком с деятельностью антидопингового центра России. Специалисты этого центра проводили исследования для спортсменов — проверяли всю воду: простую, газированную, сладкую и так далее. Они проводили анализы и выясняли, какую воду можно покупать, какую нельзя. Я не знаю, что происходит в магазинах и куда смотрит санитарно-гигиенический контроль, потому что все эти названия — детская вода, вода из какого-то источника или живая вода — это же просто бренд, торговая марка. То есть это всего лишь реклама, которая не отвечает за качество самой воды.

Если у нас говорят, что в Москве можно пить воду из крана (в чем я не очень уверен), то уж воду, продающуюся в магазинах, точно нужно пить с осторожностью. Обратите внимание: если вода называется детской (то есть якобы подходит для ребенка), это означает, что есть какая-то принципиальная разница между питьевым режимом ребенка и взрослого.

Это абсолютный нонсенс! Я не вижу никакой разницы! Вода — это  $H_2O$  и все, она должна быть чистая. А вот детская вода стоит дороже — значит, молодых родителей, которые заботятся о своем потомстве, заставляют покупать специальную детскую воду, и она якобы вкусная. Так вот, я хочу посоветовать каждому члену каждой молодой семьи взять те продукты, которые они принимают в качестве питания и для себя, и для ребенка, в том числе и воду, и отправить их на анализ.

Существуют организации, которые могут провести профессиональный анализ той питьевой воды, которую мы покупаем. Я не сомневаюсь в том, что в ней найдется масса токсических и химических компонентов. Но чем дороже вода (например, горная, из растаявших ледников или добытая из-под земли с глубины пяти километров), тем она должна быть чище. Дорогая вода должна быть качественным продуктом! Но если в воде находятся какие-то химикаты или паразитарная грязь, то покупатели должны об этом знать. Я не могу сам проводить такие анализы — я не санитарный врач и не эпидемиолог, но стараюсь все-таки искать и покупать ту воду, которой доверяю, про которую я знаю, из каких источников и каким способом она добывается, и рекомендую такую воду пить и детям, и взрослым. Все члены моей семьи — и дети, и взрослые — пьют одну воду, которая есть у нас в доме, потому что какая-то «отдельная» детская вода — это всего лишь приманка для потребителя, рекламная ловушка.

Питьевая вода не может быть «для детей» или «для взрослых» — вода должна быть одинаково чистой и качественной для всех.

Продолжая тему детского питания, нужно рассмотреть вопрос об антибиотиках, которые могут находиться в молоке. Прежде всего нас, конечно, волнует вопрос о том молоке, которое пьют дети. Многих беспокоит качество такого молока и то, как оно может повлиять на развитие ребенка. И еще один вопрос о молоке, который сегодня тоже активно обсуждается: есть ли там кальций?

Ассортимент товаров молочной промышленности сейчас очень широк. Информации об этих товарах тоже очень много: о качестве различных видов молочной продукции много пишут в прессе и говорят по телевидению. Я знаю очень хороший молочный завод в Городце, и это не реклама: я знаком с хозяйкой завода. Когда я встречался с работниками этого завода, они мне объяснили, что такое «хорошее» молоко. Если корову подкачивают антибиотиками, чтобы она не болела и выдавала больше молока, то молоко не сворачивается, то есть из этого молока нельзя сделать творог или сметану, потому что в нем присутствуют антибиотики.

Работники этого завода такое молоко сразу отдают обратно фермерам, которые его прислали. И я бы не сказал, что молочные продукты этого завода очень дорогие, хотя они хорошего качества — даже у хорошей продукции может быть нормальная цена, потому что многое зависит от рекламы.

Насколько молоко влияет на организм ребенка? Мы все выросли на молоке: у моих родителей была корова, мы пили свое парное молоко и выросли нормальными и здоровыми. Сейчас существует очень много заменителей молока, поэтому при выборе молочной продукции нужно быть очень внимательным. Покупая молоко, важно разобраться, из чего оно сделано, из каких продуктов, натуральное оно или искусственное. Для этого нужно внимательно прочитать этикетку. Эта и без того непростая ситуация усложняется еще и тем, что дети перестали любить молоко. Я даже не знаю, почему это происходит — может быть, потому, что газированная вода, пепси-кола и кока-кола выдавили из них это желание? Дети видят по телевизору, как герои фильмов и участники передач пьют эту сладкую воду, которая является ядом для организма, особенно молодого и растущего, и это побуждает их пить вместо молока вредную для здоровья газировку.

Сейчас на упаковке каждого молочного продукта обязательно указывается, из чего он сделан. Другой вопрос, усваивается ли такое молоко в нашем организме. Более того, многие сомневаются, нужно ли вообще молоко взрослым, и очень часто я слышу мнение, что молоко полезно только для детей. Честно говоря, это просто модная тема, которая не раскрывает те процессы, которые происходят в человеческом организме с течением лет.

Молоко — это настоящий белковый продукт, причем один из самых сбалансированных. У нас есть национальная гордость — великий ученый, лауреат Нобелевской премии Мечников, который подарил миру кефир и другие кисломолочные продукты. Он считал, что надо пить только молоко, кефир, простоквашу или ряженку — то есть те продукты, которые полезны для организма человека. Но родители почему-то не очень любят давать их детям — возможно, потому, что дети протестуют из-за вкуса. Но эту проблему легко решить: если вкус кажется слишком кислым, подсластите напиток медом.

Если говорить о молоке для взрослых людей, то я сам, честно говоря, молока пью немного, но люблю чай с молоком. А если приезжаю в деревню и знаю, что мне хозяйка дает хорошее молоко, я выпью стакан — и больше мне не надо. Но если молоко напичкано химическими продуктами, оно

действительно опасно прежде всего для детей, которые все это усваивают. В этом случае весь этот яд остается в детском организме, и как это потом отразится на их здоровье и в виде каких болезней проявится, покажет время.

В настоящее время активно проводятся исследования действия молока на организм человека. Например, американский ученый Кемпбелл провел обширное исследование и выяснил, что молочный белок казеин влияет на развитие раковой опухоли у детей. Но это неоднозначный вывод. Считается, что некоторые соединения, которые якобы являются компонентами пищи, служат причиной возникновения опухолей. На самом деле в подобных исследованиях речь идет о выборке, а исходный посыл и, соответственно, выводы просто вырваны из физиологического естественного контекста. Наш организм состоит из четырех видов тканей: мышечная ткань, соединительная, эпителиальная и слизистая. Все эти ткани состоят из одних продуктов: в них есть и казеины, и коллагены, и эластины, а также белки, вода, жиры и так далее. Так что я не считаю, что выявлена закономерность о вреде казеина — это скорее традиционный «поиск врага».

Казеин — это белок, который не усваивается организмом человека, и при определенных биохимических процессах из каких-то продуктов он может образовываться в больших или меньших количествах. Говоря о метаболизме (обмене веществ), хочу подчеркнуть: нужно следить за тем, сколько пищи вошло, сколько вышло, следить за фигурой, весом тела и общим состоянием организма, а также стремиться к тому, чтобы все было сбалансировано. Толстый человек — это организм, объединенный кровью, а худой человек — организм, объединенный мышцами. И то и другое плохо. Необходимо следить и за сном, и за водно-питьевым режимом, и за качеством продуктов. Среднестатистический человек не будет задумываться над тем, где содержится больше или меньше казеина, галогена, воды или химии — он выберет то, что дешевле, либо то, что рекламируется. Но я призываю всех: будьте бдительны, потому что хороших продуктов в магазинах много, но вредных для здоровья еще больше.

Выбирая продукты питания, будьте бдительны: хороших продуктов в магазинах много, но вредных для здоровья еще больше!

И снова вернемся к современным мифам. Вот один из самых распространенных: считается, что у современных детей широко распространен синдром гиперактивности, и он может быть связан с химией, которая содержится в сладостях.

Я не совсем понимаю такой диагноз, как «синдром гиперактивности» у детей. Если ребенок бежит с утра до вечера и вертится, как юла, почему это плохо? Загрузите его упражнениями! Как говорил наш великий педагог Сухомлинский, ребенок должен приходить домой и падать от усталости.

Но давайте рассмотрим другую сторону этой проблемы: каково качество этой «гиперактивности»? Если подрастающий человек кричит и что-то требует, это уже психическая, психологическая или педагогическая распушенность. И как именно он «гиперактивен»? Если он, например, не может подтянуться, отжаться или сделать какие-то тестовые физические упражнения, но при этом бежит возбужденный, это тоже какие-то психические нарушения. Но что вызывает такие нарушения? Влияют ли продукты, которые он потребляет, лекарства, которые принимали его родители или которые они дают своему ребенку? Я считаю, что любое лекарство, попадающее в растущий организм, — это яд. В какой форме этот яд выйдет — вегетативной, органической, нервной, физической или психосоматической — это уже второй вопрос, вопрос времени. Во всяком случае, как мы уже говорили, каждое лекарство обязательно вызывает побочные явления.

Побочные явления могут быть легкой степени. Допустим, при боли в спине или при болях в суставчике ребенку дают какой-то обезболивающий препарат, а это значит, что ему будет обеспечен либо плохой сон, либо аллергия, либо какое-нибудь явление общей слабости, но зато прямо сейчас у него ничего не болит!

Вторая степень побочных явлений, средняя — когда могут возникать язвы кишечника или развитие аутоиммунных заболеваний, таких как ревматоидный полиартрит или бронхиальная астма, которая практически не лечится, если она возникла в детстве на фоне антибиотиков или других лекарств, в том числе обезболивающих препаратов.

О тяжелой степени побочных явлений мы говорить не будем — это случаи, которые представляют угрозу для жизни.

Насколько тяжелые лекарства и всевозможные гормональные препараты повлияли на организм человека (а они всегда влияют отрицательно), зависит от того, какая цель преследовалась при назначении этих лекарств. Поэтому, конечно, гиперактивность ребенка надо обуздать, но необходимо понять ее происхождение и выяснить, какова она — психическая, физическая или просто следствие распушенности. После этого родителям нужно научиться нагружать этого подвижного ребенка спортивными увлечениями или какими-то другими занятиями в зависимости от его склонности, но только не компьютерными играми!

Обсуждая проблемы неправильного детского развития, нельзя не сказать о присутствии в игрушках химии, которая тоже, безусловно, влияет на здоровье. Сегодня мы знаем, что пластиковые игрушки создают из переработанных медицинских отходов, в том числе из шприцев и тому подобных материалов. Насколько полезны для ребенка будут такие предметы?

Конечно, в настоящее время жизнь без химии невозможна. Сегодня химия присутствует во всем, вопрос заключается в том, какая именно химия? «Тяжелая» это химия или «легкая», разрешенная к использованию в пищевых продуктах или для изготовления какой-то посуды? Сейчас есть много одноразовой посуды, которую выбрасывают после употребления. А вот игрушки, сделанные с использованием подобных материалов и технологий, предназначены совсем не для однократного применения! Когда я еду, допустим, по Горьковскому шоссе, то вижу, что там продают игрушки агрессивно ярких цветов: медведи, лошадки, кролики, мышки. Один вид этих ярких игрушек вызывает у меня дрожь! Оказывается, неподалеку расположен какой-то химический завод, который вкладывает в игрушки отходы производства! А ведь эта агрессивная краска вредна не только для организма человека — она вредна вообще для природы. И такие игрушки рекомендуют детям!

Уже много раз поднимался вопрос о том, что агрессивная в химическом плане окраска детских игрушек проникает через кожу и слизистые и попадает внутрь организма ребенка. Детский организм растет очень быстро, и если в процессе его роста и развития в него попадает избыточная химия, особенно химия неправильная и вредная для организма, внутри ребенка могут происходить какие угодно изменения в развитии и работе внутренних органов. Сначала это происходит незаметно, а потом все почему-то удивляются, что ребенок в 11–12 лет вдруг приобрел сколиоз и у него вся спина скрутилась, почему-то затормозилось его психическое развитие, ухудшилась память и появились нарушения слухового аппарата. Анализ таких случаев показывает, что ранее ребенок очень много контактировал со всякими «химическими» игрушками, раскрашенными в яркий цвет.

За тем, что находится на прилавках лотков и магазинов, которые продают товары для детей, должен следить санитарно-эпидемиологический контроль. Это правило должно быть неукоснительным законом для любой страны!

Пластиковые игрушки агрессивно ярких цветов опасны для детского здоровья: они могут вызвать серьезные нарушения в работе и развитии

внутренних органов.

И конечно, нельзя обойти вниманием вопрос об увлечении с раннего детства различными гаджетами. Это новая тема, но в настоящее время технические устройства появляются в жизни малыша практически с самого рождения, и они, конечно, оказывают большое влияние на мозг и общее развитие ребенка.

Что же касается спиннеров и их влияния на нервную систему, то есть версии, что эта игрушка была придумана для аутистов. Я могу утверждать следующее. Я частично психиатр и психотерапевт, поэтому знаю, что такое гипноз. Для гипноза используются всевозможные блестящие и крутящиеся игрушки, например, маятники с одним ритмом звука или движения. Эти новомодные спиннеры тоже являются частью психологической атаки на сознание ребенка — они нацелены на то, чтобы он перестал шуметь и сидел тихо. Если ребенку дали спиннер, то он часами сидит на месте и родителей не беспокоит. Но ведь он должен бегать! Говорят, что спиннер якобы фокусирует внимание ребенка на какой-то точке, которая учит его нервную систему и его психическую энергию сосредотачиваться, но на самом деле все происходит наоборот: во время занятия с этой игрушкой ребенок вообще перестает думать, перестает анализировать и даже перестает ощущать окружающий мир! Поэтому увлечение спиннером играет отвратительную и разрушительную роль. Если эта игрушка была придумана для аутистов, то это не означает, что ее можно давать нормальным детям, иначе они превратятся во что-то подобное.

Спиннеры опасны для детской психики: во время занятия с этой игрушкой ребенок перестает думать, анализировать и даже перестает ощущать окружающий мир.

Идут споры и о том, нужно ли вводить в рацион ребенка животную пищу, которая влияет на развитие костной ткани (например, мясо). Хотя, к сожалению, качественного мяса сегодня не существует как такового: говорят, что в любом мясе есть какая-либо химия. Когда ребенок растет, в его организм должны поступать белки, жиры и углеводы, которые содержатся в нормальных органических продуктах. Хорошо, если в рационе ребенка есть мясо. Но если в рационе ребенка присутствуют главным образом всевозможные колбасы, которые приводят к быстрой усвояемости животных белков, то нужно понимать, что это уже не натуральный белок, и он не доходит до костей.

Причина в том, что организм человека — это самоорганизованная и саморазвивающаяся система. Мозг всегда требует поступления в организм необходимого количества питательных элементов, которые нужны для



укрепления и развития костей, хрящей и других органов и которые содержатся прежде всего в мясе — то есть в животном белке, который может сочетаться и заменяться рыбным белком. Полезный для организма белок содержится также в мясе птиц — кур, индеек, перепелок (если, конечно, это нормальная фермерская птица без химии, а не искусственно выращенные куры, которые вредны для организма человека).

Казалось бы, что в этом сложного — покупай у фермера мясо и готовь из него еду! Но нет — люди идут в магазин и покупают колбасу и легкоусвояемые сосиски, которые бывают также частью фаст-фуда. А есть ли там мясо — это еще большой вопрос! Но если мясной продукт является заменителем натурального мяса, то организм ребенка не получает ни кальция, ни фосфора, ни магния, ни железа. Ребенок вроде бы потребляет какую-то пищу, но рост идет в общую массу, в жир. А жир, как известно, это отдельный орган, живущий в теле человека, ничего не дающий организму и забирающий из него все питательные процессы. Жир — это орган со своей сосудистой системой, он живет в теле человека как опухоль, и чем больше в организме жира, тем меньше крови поступает в мозг, сердце, печень и другие органы.

Когда ребенка кормят заменителями мяса — пельменями промышленного производства или колбасой, сосисками и сардельками из мяса низкого качества, — то страдают кости. Я не буду говорить про все сосиски и сардельки, есть и хорошие мясные продукты, но в большинстве магазинов, особенно магазинах низких цен, их не найти.

Но для здоровья человеку много мяса не надо — нужен всего один кусочек хорошего и качественного продукта. Но вместо этого люди берут побольше и подешевле — им кажется, что организм свое возьмет. Но ценные вещества при таком питании до костей не доходят, особенно при слабой мышечной системе. Это означает, что при слабой сосудистой системе (а следовательно, и при слабом метаболизме, обмене веществ) организм не получает ни кальция, ни фосфора, ни магния. В результате этого у маленьких детей развиваются остеопорозы, остеопении, остеохондрозы, артрозы. Это происходит потому, что кости являются крепкими только в одном случае — если они получают нормальное количество минеральных веществ, которые содержат только органические продукты: мясные продукты, растительные жиры и углеводы.

Для здоровья человеку много мяса не надо — нужен всего один кусочек хорошего и качественного продукта.

В средствах массовой информации недавно писали о том, что в колбасе подмосковного производителя был найден усилитель вкуса на

основе эмбриональных клеток человека — то есть то, что сейчас очень популярно в Америке. Это не секрет: все знают, что подобные вещества добавляют в сладкие газировки и другие продукты. Значит ли это, что нас всех специальным образом «подсаживают» на химию, в том числе и детей, чтобы они привыкали к этой еде?

Я читаю много литературы о специальных заменителях питания, усилителях вкуса, цвета и других пищевых добавках — то есть про химические соединения, которые внедряются в белковые продукты. Есть версия, что специально для России в магазины поставляются продукты, которые незаметно подпорчены особым образом и которые влияют и на генетику, и на развитие человека в будущем. Это вещества пролонгированного, то есть очень длительного действия, поэтому их негативное воздействие нельзя заметить сразу, и не каждая лаборатория может выявить эти продукты.

Таким образом, здесь заложена мощная бомба замедленного действия, угрожающая здоровью населения нашей страны, и выявлением этой опасности должны заниматься в первую очередь санитарно-эпидемиологические службы. Но простой разумный человек должен быть внимательным и следить, чем он кормит ребенка. Не следует идти на поводу рекламы, телевизионных передач и кинофильмов, которые насаждают моду и рекламируют продукты. Если они модные, это еще не значит, что они полезные. Они вкусные, сладкие, но это не значит, что они нужны организму.

Агрессивная реклама ненужных или даже вредных продуктов очень впечатляет умы. Из-за такой рекламы не только российские, но и европейские, и американские потребители, и весь мир становится отравленным, неполноценным и неспособным к жизни, к борьбе за нее. Людей специально подсаживают на продукты, без которых они не могут потом жить. Это известная вещь в питании: есть продукты, которые не вызывают зависимости. Но есть и такие продукты, которые вызывают зависимость такую же, как наркотики, табак, алкоголь, но не дающие организму ничего, никакой «компенсации». Это всевозможные фанты и пепси, продукция «Макдоналдсов» и прочий фастфуд. Но это те точки питания, с которыми государство должно работать очень серьезно, чтобы они не отравляли наше общество.

Единственное, что меня иногда успокаивает, — это широкая распространенность подобных продуктов во всем мире, не только изолированно в России. Мы сейчас можем путешествовать по всему миру, к нам приезжает много иностранцев, и они тоже идут в эти привычные для

них заведения и принимают там пищу. Такого количества невероятно полных людей, как в Америке, я не видел больше нигде. У нас есть плотные толстячки с животами, но они при этом все же крепкие.

Очень важно следить, чтобы наши дети росли здоровыми. Для этого дети должны питаться нормально. Человек не должен объедаться и съедать много, а много ребенок съедает только в том случае, если продукты насыщены специальной химией. В этом случае они вызывают голод, появляется аппетит, и усмирить его ребенок может только одним способом — съесть еще один подобный продукт: еще одну булочку, еще один гамбургер, еще одну сосиску. Но это страшно, потому что заменители и усилители вкуса, которые в обязательном порядке обозначаются на этикетке товара, должны сразу отбивать желание купить этот продукт.

Чтобы дети росли здоровыми, они должны питаться нормально. Ребенок не должен переедать — он съедает много только в том случае, если продукты насыщены химией.

Если же говорить о врачебной практике, то сегодня в детских товарах очень много медицинской химии: присыпки с самого раннего детства, детские кремы и так далее, не говоря уже о лекарствах. Если дело касается здоровья ребенка, то сегодня самой модной стала популярная реклама всяких продуктов и лекарств с участием детей. Я считаю, что это настоящий информационный яд! Маленький ребенок, который ничего не понимает в жизни, говорит: «Мама, давай скушаем вот эту конфету, выпьем вот это лекарство, помажем тебе коленку вот этой мазью!»

А ведь дети способны расти вообще без лекарств! Главное — это образ жизни. Нельзя избыточно травить организм антибиотиками, когда нет прямых медицинских показаний и когда вопрос не касается жизни и смерти, — антибиотики снижают иммунитет. Нельзя ребенка пичкать витаминами, иначе у него начнется гипervитаминоз, вызывающий тяжелейшие аллергии. Если ребенку давать витаминизированный продукт, который рекламируется в так называемых детских программах и который к тому же сочетается с неправильным сладким питанием, то ребенок вырастет больным. С больным организмом человеку потом трудно будет жить, и всегда его будут жалеть — мол, родители недосмотрели.

Лекарства для усиления костей, всевозможные заменители кальция — это тоже яд. Они не усваиваются организмом, потому что страдает метаболизм, за который, напомним, отвечают капилляры. Но капилляры не пропускают крупные молекулы веществ, которые содержатся в этих препаратах, через мембрану клетки, и в результате организм не получает эти продукты, но возникает избыточное насыщение кальцием, магнием,

фосфором. Эти излишки откладываются на стенках сосудов и в органах, а потом вызывают кумулятивный взрыв.

Поэтому любые химические витамины и всевозможные антибиотики отрицательно влияют на организм растущего ребенка. Я как врач сталкиваюсь с этим ежедневно, когда родители приводят ко мне 6-7-летнего ребенка с раздутыми суставами, не способного наклониться, отжаться, подтянуться. Я спрашиваю их: «Что вы сделали?» Оказывается, это была либо лекарственная физиотерапия, либо витаминизация искусственными препаратами.

Я уже писал, что работал со спортсменами сборной России и сборной Советского Союза, изучал витамины, применяемые спортсменами, и понял, что это очень тонкая вещь: буквально один лишний миллиграмм может испортить всю систему метаболизма организма! А у ребенка, у которого все реактивно, это происходит в несколько раз сильнее, чем у взрослого человека!

Родители! Не пичкайте детей таблетками и не смотрите эти дурацкие рекламы лекарств, которые «полезны» детям и молодой кормящей матери — все это яд! Я не устану повторять, что солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья, а качественная пища и качественная вода — это залог общего здоровья растущего организма.

Родители! Не пичкайте детей таблетками и не смотрите рекламу лекарств, которые «полезны» детям и молодой кормящей матери — все это яд! Помните, что наши лучшие друзья — это солнце, воздух и вода, а качественная пища и качественная вода — залог общего здоровья растущего детского организма.

## **Глава 7**

### **Тайны омоложения и долголетия**

## **Игорь Прокопенко. Закажите коктейль бессмертия**

В 2016 году калифорнийские ученые провели исследование с участием добровольцев, перенёвших более 10 пластических операций, и выяснили нечто шокирующее. Оказалось, мимика настолько тесно связана с мозгом, что ее отсутствие ведет к деградации!

К такому выводу специалисты пришли после того, как подключили участников эксперимента к специальному оборудованию, которое просканировало работу мозга. Результат поставил ученых в тупик. Оказалось, что в то время, когда лицо не выражает никаких эмоций, некоторые участки нашего мозга в буквальном смысле начинают дремать. Именно это и происходит с людьми, которые посещают пластического хирурга так же часто, как обычный салон красоты! И вот почему.

Ни для кого не секрет, что пластические операции и уколы молодости приводят к так называемому эффекту каменного лица. У людей, измученных пластическими операциями, лица напоминают застывший пластилин: мышцы будто парализованы, а само лицо не выражает никаких эмоций. А все потому, что кожа слишком перетянута. И это самое страшное.

У некоторых улыбка застыла на лице так, что они не могут свести губы в единое целое и говорить с нормальной мимикой. Это происходит потому, что перерезаны веточки лицевого нерва, и лицо фактически является лицом парализованного человека. Такая же симптоматика наблюдается в тех случаях, когда у человека произошел инсульт и возник вторичный парез лицевого нерва.

Все это звучит фантастически, но только на первый взгляд. Ученые поясняют: когда человек, например, изгибает бровь, в мозг немедленно поступает сигнал о том, что надо печалиться и усиливать выработку гормонов стресса. А если лицо не выражает никаких эмоций, то и мозг не работает в полную силу.

И вот теперь у звезд появилась новая мода: в тренде — питание за огромные деньги. Элита подседа на экзотические продукты, о которых раньше было даже не слышно! Ягоды годжи и асаи, семена чиа и киноа, спирулина и протеиновые порошки из бобов, гуарана и витграсс. Названия такие, что сломаешь язык. Еще вчера об этих продуктах никто не знал, а сегодня их объявили панацеей от всех болезней и эликсиром вечной

молодости!

Приносит ли эта чудо-еда молодость в действительности — вопрос спорный, уверяют эксперты, и тут же шокируют очередной сенсацией: новая панацея в борьбе со старением вовсе не чай с экзотическими ягодами, а плесень вместо привычного салата!

В это трудно поверить, но сейчас всерьез обсуждается «чудодейственное» свойство плесени, которая якобы способна вернуть молодость! Из нее можно делать маски и есть ее чуть ли не горстями, правда, далеко не все ее виды...

Исследования ученых Кембриджского научного центра доказали, что сыры с плесенью отличаются противовоспалительными свойствами. Благодаря тому, что в их состав входят кальций, фосфор, аминокислоты и, главное, пенициллин, эти сыры не только предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, но и замедляют старение.

Кстати, еще сам Парацельс утверждал, что лишайник с любых животных костей одинаково хорош и полезен. Приготавливаемую из такого лишайника мазь использовали для лечения ран. Этот препарат активно использовался в некоторых странах, например, Англии, вплоть до XIX века.

Но ведь сыры с плесенью мы ели и раньше, а вот чтобы такой плесенью намазывать лицо — до этого, казалось, дело не дойдет! Но исследователи утверждают, что звездам этот секрет давно хорошо известен. Голубая плесень, смешанная в правильной пропорции с жирными сливками, способна буквально пробудить спящие клетки и заставить кожу самостоятельно обновляться.

Плесень, лишайник и, наконец, просто грибы ученые считают суперпродуктами вечной молодости. В грибах содержится больше полезных веществ, чем в овощах и фруктах: в них селен, медь, витамины группы В и линолевая кислота, которая предотвращает рост опухолей. Диетологи уверяют, что регулярное употребление грибов снижает уровень холестерина и помогает избавиться от лишнего веса...

Приготовленный чай простоял месяц. То, что из этого вышло, медики называли эликсиром молодости! Станный вид чайного гриба отпугивает многих, но даже современная медицина признала пользу этого напитка и рекомендует употреблять его в оздоровительных целях. Тело гриба состоит из уксуснокислых микроорганизмов, дрожжевых грибков и питается витамином С, находящимся в чае. Этот удивительный организм может весить 100 килограммов! А на Дальнем Востоке чайный гриб применяется уже не одну сотню лет. Он считается хорошим лекарством от многих болезней. Известно, что японские гейши пили чайный гриб для сохранения

фигуры.

И вот что удивительно: этой осенью ситуация в российских лесах напоминала массовое помешательство. Все искали гриб, который внешне напоминает подгоревший кекс, и тут же растирали кожу его мякотью: якобы после такой маски кожа становится как у младенца, а все морщины разглаживаются.

Некоторые люди и вовсе рисковали омолаживаться изнутри. Специалисты объясняют: охотники за молодостью отыскивали в лесу редчайший гриб — саркосому шаровидную. Сами учёные о саркосоме шаровидной заговорили только в начале XX века. А все потому, что гриб настолько редкий, что на его изучение не хватило и столетия!

Студенистая желеобразная масса этого гриба считается природным чудом из чудес. Знатоки пьют ее натошак как общеукрепляющее средство. Мужчины наносят на кожу головы для улучшения питания корней волос и усиления их роста, а женщины используют маски из плодового тела гриба в качестве косметического средства для омоложения кожи. А некоторые сидят на специальной грибной диете, которая якобы невероятно очищает организм, а значит, и омолаживает...

Кстати, не так давно исследователи, внимательно наблюдая за жизнью селебрити, обнаружили пугающую закономерность: многие из них катастрофически сильно похудели!

Посмотрите хотя бы на Анджелину Джоли: кожа да кости! Или Майли Сайрус: эпатажная американская певица вызвала тревогу у миллионов своих подписчиков в Instagram из-за «худых» селфи. Жутко похудела и королева Испании Летисия. Ее костлявые плечи, жилистые руки и слишком худые ноги заставили задуматься: может быть, у Летисии не все в порядке со здоровьем? То же самое можно сказать и об американской актрисе и бывшей модели Дениз Ричард...

Оказывается, все эти звезды не просто омолаживаются или сидят на строгой диете, а занимаются цветотерапией! Эта модная философия питания заключается в том, чтобы есть продукты только одного определенного цвета.

Впрочем, не торопитесь морить себя голодом: не так давно ученые доказали, что жир полезен во всех смыслах!

До недавнего времени было принято считать, что соблюдение диеты — это верный путь к омоложению организма. Однако выяснилось, что голодание приводит к быстрой утомляемости, вялости, стрессам, бесплодию и даже к распаду мышечных тканей! А значит, и к резкому старению. Более того, нехватка жиров в организме разрушает иммунную



систему и вызывает рак.

Невероятно, но начиная с XVI века европейские фармакологи нередко использовали человеческий жир как основной компонент лечебных мазей и масок для омоложения, а с конца XIX века человеческий жир продавали в Германии в стерильных ампулах для лечения рубцов и ран.

Сегодня в косметической индустрии пользуется популярностью процедура липолифтинга, суть которой заключается в пересадке жира из мест, где он присутствует в избытке, в те зоны, в которых, наоборот, не хватает объема. Учёные объясняют: в жировых тканях содержится большое количество стволовых клеток, поэтому те области тела, в которые перекачивают жир, не только обретают необходимую форму, но и приобретают упругость и попросту омолаживаются. Этот эффект подтолкнул ученых к невероятному выводу: бессмертие нужно искать внутри нас самих. И вполне возможно, что организм способен омолодить себя самостоятельно!

В погоне за «вечной молодостью» не следует гоняться за экзотикой — бессмертие нужно прежде всего искать внутри нас самих: вполне возможно, что организм способен омолодить себя самостоятельно!

\* \* \*

Недавно ученые во всеуслышание заявили, что на Земле появилась вечно молодая женщина. Это 44-летняя американка Элизабет Пэрриш. Не так давно она решилась на шокирующий эксперимент и сделала себе укол самой настоящей сыворотки молодости! Элизабет вкололи генетический материал, который, проникнув внутрь каждой клетки, должен запустить программу, останавливающую старение организма. Ученые утверждают: если все удастся, то у Пэрриш не только разгладятся морщины, но и помолодеют кости! Подобного история еще не знала.

«Я решила пойти на этот риск, чтобы победить старость и изменить будущее человечества. Именно генная терапия поможет нам не стареть. Изменения должны быть на уровне ДНК, на уровне генов — в этом случае мы сможем победить увядание и смерть», — поясняет она.

Учёные говорят: если этот эксперимент окажется удачным, потребуется всего пять лет, чтобы сделать сыворотку молодости, доступную всем людям... При этом некоторые исследователи убеждены, что таблетка от старости будет изобретена гораздо раньше! И ее основу составят вечно живые бактерии.

\* \* \*

Не так давно доктор геолого-минералогических наук российский ученый Анатолий Брушков шокировал весь мир. Ученый принял и запил

водой, словно таблетку от старости, уникальную бессмертную бактерию — плохо изученный наукой микроорганизм, который миллионы лет пролежал в вечной мерзлоте.

«Оказалось, что живые микроорганизмы присутствуют в том числе и в отложениях, которые замерзли много лет назад — тысячи и даже миллионы лет назад. И мы предполагаем, что, попав в эти мерзлые толщи, эти микроорганизмы лишены движения и возможности питания, но при этом они сохраняют свою жизнеспособность», — поясняет свой эксперимент Брушков.

Неизвестная бактерия была обнаружена учеными во время исследований на Мамонтовой горе в Якутии. В многометровом слое льда это существо пролежало как минимум три миллиона лет! Но самое невероятное то, что бактерия оказалась живой! И в этом заключается главная сенсация, говорят ученые, ведь время жизни всех организмов на земле ограничено. Однако эта бактерия — явное исключение.

«Продолжительность жизни измеряется десятилетиями. В лучшем случае для некоторых организмов это может быть 200 или 300 лет. А тут оказывается, что живая клетка, потенциально близкая к нашим, обладает способностью жить тысячи и миллионы лет! Эти клетки, по существу, устроены так же, как мы и наши клетки, но они, по-видимому, обладают каким-то секретом сохранять свои структуры в течение фантастических времен», — рассказывает Анатолий Брушков.

Оказалось, эти крохотные бактерии удивительно живучи — они не погибли даже после того, как ученые прокипятили их в течение 4 часов! Более того, специалисты ввели чудо-бактерию мышам, и результат оказался неожиданным: у грызунов повысилась двигательная активность и увеличилась продолжительность жизни! Это парадокс, признаются ученые, потому что обычно эти вещи несовместимы: чем больше организм сжигает энергии, тем меньше он живёт. Но с бессмертной бактерией это правило, как оказалось, не работает.

Но будут ли выявлены подобные результаты у людей? Ответа пока нет. Ведь с того момента, когда ученый Анатолий Брушков выпил коктейль с бессмертными бактериями, прошло еще не так много времени, и говорить о результатах пока рано. Но если окажется, что эти существа действительно способны латать стареющие клетки, то вполне возможно, что в ближайшем будущем ученым удастся создать самый настоящий эликсир молодости, в основе которого будут вечно живые организмы! Чудо-бактерии смогут обновлять клетки нашего тела изнутри. Но самое шокирующее заключается в том, что у такого эликсира молодости не будет срока действия, ведь эти

редкие организмы бессмертны!

Удивительно, но именно в космосе не так давно ученые обнаружили странные бактерии. Инопланетные организмы, сумевшие выжить в безвоздушной космической среде, были найдены прямо на внешней стороне Международной космической станции. Любопытно, что, по утверждению специалистов, эти бактерии не могли туда попасть из внутреннего помещения МКС. Теперь ученые намереваются подробно изучить этих пришельцев в лаборатории, однако даже если бактерии окажутся земными, их способность выживать в экстремальных условиях поможет биологам понять, как победить старение...

Ученые активно работают над созданием «средства от старости», но решение этой задачи пока еще не найдено.

\* \* \*

Мало кто знает, что в марте 2016 года завершилась первая часть уникального эксперимента, аналогов которому в мировой истории нет. Впервые ученые решили проверить, действительно ли человек в космосе не стареет? Это утверждает так называемый парадокс близнецов Эйнштейна, по которому фактически люди в космосе, двигаясь со скоростью, близкой к скорости света, стареют медленнее, чем на Земле.

До недавнего времени было принято считать, что в условиях невесомости организм человека или животного испытывает физиологический стресс, начинается атрофия мышц и старение ускоряется. Однако последние исследования показывают, что в космосе старение, наоборот, замедляется. К такому выводу учёные пришли после того, как отправили на орбиту червей, которые провели в космосе 11 дней, что соответствует 16 годам жизни человека. Когда существа вернулись, исследователи не обнаружили у них ни признаков атрофии мышц, ни усиленного накопления белка, который сопровождает возрастные изменения в организме. Более того, земные черви постарели сильнее, чем их собратья, которые побывали в космосе.

Но действует ли таким же образом космическая среда на человека? Это и решили проверить учёные, отправив в марте 2015 года на орбиту Скотта Келли — одного из братьев-близнецов.

В течение года ученые наблюдали за физическим состоянием астронавта Скотта Келли, который находился на орбите. Одновременно с этим они здесь, на Земле, фиксировали и любые изменения в работе организма его близнеца Марка, чтобы понять, стареют ли братья одновременно. Учёные утверждают, что братья Келли являются идеальным вариантом для подобного исследования, потому что Марк и Скотт

обладают идентичными генами. Это поможет выяснить, как невесомость и повышенная радиация на орбите Земли влияет на процесс старения.

О том, что космическая среда, губительная для человека, может в действительности оказаться настоящей панацеей от старения, впервые заговорили еще во времена Эйнштейна. По теории ученого, чем быстрее движется объект, тем медленнее у него течет время. А значит, в космосе, то есть в пространстве совсем других скоростей, старение, как и время, должно замедляться. Иными словами, если один близнец останется на Земле, а второй отправится в путешествие к звездам, то по прибытии на Землю его организм будет моложе организма близнеца, оставшегося дома. Специалисты поясняют, что говорить о результатах данного исследования пока рано, потому что полет астронавта только что завершился, но расчеты показывают, что длительное пребывание в космосе действительно может отсрочить процесс старения.

\* \* \*

Ну а пока космическое омоложение людям не доступно, желающие остановить старение готовы на самые странные процедуры. Например, известная актриса и фотомодел ь Ким Кардашьян не так давно выложила в Сеть необычную фотографию и шокировала все интернет-сообщество своей кровавой маской. Самая настоящая вампирская процедура омоложения заключается в нанесении на кожу свежей крови! Врач берет необходимое количество крови из вены и помещает ее в специальную центрифугу. Затем такой кровью намазывают лицо пациента или даже вводят кровавый эликсир под кожу. Специалисты утверждают, что эти волшебные уколы способствуют обновлению тканей. Известно, что такую процедуру регулярно делают нестареющие голливудские красавицы Деми Мур и Анджелина Джоли.

Но что особенного в нашей крови? И неужели рецепт молодости так прост?

Целебные свойства крови известны с давних времен. Наши далекие предки верили в то, что с помощью крови можно даже сохранить молодость. В анналах истории сохранились легенды о кровавых ваннах Элизабет Батори. Венгерская графиня купалась в крови в буквальном смысле слова: по ее приказу умерщвляли молодых девушек. На совести аристократки, пытавшейся таким ужасным способом остановить собственное увядание, около шестисот невинно загубленных душ!

И вот теперь, перепробовав всевозможные способы омоложения, люди обратились к самым древнейшим. Некоторые в погоне за молодостью даже пьют свежую кровь!

Известно, что настоящим эликсиром бессмертия до сих пор считается кровь, оставшаяся после спиливания рогов самок марала, благородного оленя.

Невероятно, но исследования профессора Томаса Рандо из Стэнфордского университета показали, что кровь действительно может омолодить мышечные ткани внутренних органов! Правда, для этого ее надо переливать, уверяет ученый.

В течение нескольких лет Рандо ставил эксперименты на мышах, и результат оказался сенсационным: у подопытных грызунов, которым переливали кровь молодых мышей, полностью обновились ткани органов и кости, и даже мышцы вновь стали упругими. По мнению Рандо, молодая кровь пробудила клетки организма, которые с годами погрузились в спящее состояние. Но самое невероятное в другом: оказалось, что кровь способна омолаживать даже мозг! Об этом говорят исследования профессора Тони Висс-Корея, который проводит эксперименты с переливанием молодой крови старикам. По его мнению, кровь содержит информацию о состоянии здоровья человека и его биологическом возрасте, а значит, способна перепрограммировать любой организм на омоложение.

«Мы проводим исследование в Стэнфорде — один раз в неделю вводим пациентам с болезнью Альцгеймера пол-литра крови 20-летних молодых волонтеров, а затем получаем изображения мозга пожилых пациентов. Мы надеемся обнаружить некоторые признаки улучшений. Может оказаться, что фонтан молодости на самом деле был в нас самих, и он просто иссяк», — рассказывает Тони Висс-Корей, профессор неврологии Стэнфордского университета.

Мало кто знает, что первые исследования по омоложению кровью появились в СССР еще в конце 1920-х годов. Тогда советский учёный Александр Богданов, заручившись поддержкой самого Сталина, пытался найти способ продления жизни с помощью переливания крови молодых людей старикам. Богданов верил в то, что это действительно возможно.

В своем дневнике он однажды записал: *«есть все основания полагать, что молодая кровь... способна помочь стареющему организму в его борьбе по тем линиям, по которым он именно «старается»».*

В начале XX века в Цюрихе Богданов посещал лекции Рудольфа Штайнера, который утверждал, что «пластины крови» записывают всю информацию о внешнем мире и самом организме и формируют человеческое «я». Это значит, что информацию в крови можно перепрограммировать! Вернувшись в Россию, Богданов приступил к реальным экспериментам. Ученый совершил более 50 переливаний и даже

кровь своего 25-летнего сына полностью заменил на кровь 40-летнего атлета. Исследователи говорят, что эффект был очевиден: хилый юноша стал мощным и мускулистым.

Но самое невероятное в том, что Богданов ставил опыты и на себе. Он перенес 19 переливаний, однако 20-е оказалось для него роковым. Ученый решился на взаимное переливание крови со студентом, больным туберкулезом и малярией. Профессор был убежден: так он сможет передать свой иммунитет больному студенту. В субботу 24 марта 1928 года в 7.30 вечера состоялась опасная процедура. Однако что-то пошло не так. Спустя три часа у профессора поднялась температура. Еще через несколько часов начались сильные боли в мышцах и галлюцинации, а на 15-й день болезни наступила смерть от отека легкого... При этом студент с тяжелой формой малярии и туберкулеза выжил, и это значит, что способ Богданова сработал, говорят исследователи. Ошибка, которая стоила ученому жизни, заключалась лишь в том, что в то время медикам еще не были известны резус-фактор и четвертая группа крови.

Более того, сын Богданова, известный врач, генетик и геронтолог Александр Малиновский, которому в течение жизни было сделано 4 переливания крови, прожил до 86 лет. Но что это означает? Неужели самый настоящий эликсир молодости находится в нас самих?

Как бы то ни было, исследователи всерьез обеспокоены, потому что это открытие может принести немало бед. Оставаться вечно молодыми хотят все, а доноров УЖЕ не хватает даже на то, чтобы переливать кровь больным людям. Чего ждать, когда омолодиться таким способом пожелают состоятельные господа и селебрити?

А пока доподлинно известно, что голливудские дивы практикуют омоложение кровью благородных оленей — маралов, и пьют натошак коктейли из желчи и крови кобры.

\* \* \*

Последние эксперименты ученых Стэнфордского университета показывают, что эффект омоложения кровью действительно существует. Необходимо только выяснить, какой именно элемент молодой крови останавливает старение...

В том, что старение запрограммировано нашим организмом, а самоликвидация действует на клеточном уровне, не сомневаются и российские биологи. По мнению Максима Скулачева, ведущего научного сотрудника биологического факультета МГУ, программа нашей смерти прописана нам уже с первой минуты нашего рождения.

«Порча нашего организма с возрастом запрограммирована, и у этого

есть совершенно понятный биологический смысл. Мы же животные, в конце концов! Наша задача — пожить некоторое время, посоревноваться в эволюции, а потом самым удачным вариантам из нас передать гены в следующее поколение, а самим уйти», — поясняет Скулачев.

Механизм увядания включается в человеке с 14 лет, а непосредственно процесс старения происходит на протяжении всей жизни. В 30 лет в области живота начинает концентрироваться жир, у женщин уменьшается способность к оплодотворению, а у мужчин снижается уровень тестостерона и может начаться облысение. В 50 лет физические функции организма начинают ослабевать: метаболизм замедляется, вес человека постепенно увеличивается, волосы становятся тонкими и седыми. С 60 лет начинается видимое старение человека: кожа обвисает, появляются морщины, снижается плотность костной ткани. В этом возрасте стенки артерий становятся толстыми и менее эластичными, что приводит к болезням сердца, ухудшаются слух и зрение, ослабляются функции головного мозга и других органов.

«По сути, это медленный процесс угасания, но и он тоже запрограммирован. Это записано в наших генах. Каждая система начиная с определенного возраста должна не развиваться вперед, не становиться лучше, а становиться хуже. Это очень хорошо прослеживается. Например, наш иммунитет начинает стареть уже с 12–14 лет, наши мышцы начинают стареть примерно с 23–25 лет. Например, футболисты в 30 лет «стоят» дешевле, чем в 25, потому что у них уже даже количество мышечных волокон становится меньше», — говорит Максим Скулачев.

Иммунитет человека начинает стареть уже с 12–14 лет, а мышцы начинают стареть примерно с 23–25 лет.

Программу старения, как и любую другую, можно попробовать обойти. Именно поэтому ученый предлагает не уничтожать гены старения, а прервать смертоносный сигнал, который они посылают. По его мнению, главные причины смерти на сегодня — рак, сердечно-сосудистые и нейродегенеративные заболевания — это не что иное, как результаты работы программы старения. Скулачев настроен оптимистично: «Я думаю, что с этой гадкой программой мы справимся в ближайшие 10–20 лет. Впрочем, разумно предположить, что «вылезет» что-то еще, чего мы пока не знаем, или выявится еще какая-то редкая программа старения».

Если ученые не ошиблись и программу старения нашего организма действительно можно будет отменить, то продолжительность жизни людей увеличится как минимум до 300 лет. Это кажется фантастикой, если бы не одно «но»: упоминания о людях, возраст которых достигал 900 лет, а то и

больше, исследователи находят в древних текстах. Рукописи, принадлежащие самым разным культурам, повествуют о старцах, возраст которых современному человеку представляется совершенно невозможным. Одни исследователи объясняют это ошибками перевода, другие утверждают, что числа для наших предков имели чисто символическое значение. Однако существует версия, согласно которой продолжительность жизни человека на заре нашей цивилизации была как минимум 1000 лет и с тех пор неминуемо сокращается!

Исследуя древние тексты, ученые обнаружили в них нечто труднообъяснимое. В двух документах — Библии и Списке царей Шумера и Аккада, составленном около четырёх тысяч лет назад, — продолжительность жизни некоторых персонажей достигает нескольких тысяч лет. Более того, при внимательном прочтении в этих же текстах можно заметить сокращение продолжительности жизни с течением времени. Так, например, в Библии сказано, что Адаму было 930 лет, Ною — 500 лет, а Аврааму всего 175 лет.

В древнем Китае супердолгожительство тоже было обычным делом. Согласно записям медицинских книг, доктор по имени Сю Венце из династии Цинь прожил 300 лет. Ги Юль из поздней династии Хань умер в 280 лет, а даосский монах Хуэ Цао — в 290 лет. Но в чем заключался секрет долгожительства древних? И почему сегодня люди доживают максимум до ста лет??? Ответ на этот вопрос исследователи обнаружили в одном из китайских медицинских трактатов, в котором сказано, что ключ восточного долгожительства заключается в том, чтобы «вскармливать жизнь». И речь, как оказалось, идет вовсе не о том, чтобы правильно питаться, говорят исследователи. Все дело в том, чтобы получать необходимое количество энергии для самого настоящего третьего глаза, который был у наших предков. Упоминание о нем встречается в культурах разных народов, индийцы даже обозначают его место характерной точкой чуть выше середины линии, на которой находятся глаза.

Исследователи объясняют: так называемый третий глаз со временем уменьшился и погрузился в глубь мозга. Сегодня он располагается между полушариями, и медики называют его эпифизом. Биологические функции этого органа не представляют особой тайны: он вырабатывает мелатонин — гормон, препятствующий старению. Но самое невероятное в другом! Изучив работу этого органа, российский ученый Владимир Анисимов сделал сенсационное открытие. Профессор выяснил: мелатонин, гормон молодости, перестает вырабатываться в организме при попадании света на сетчатку глаза и начинает вырабатываться лишь тогда, когда мы закрываем



глаза, оказавшись в полной темноте.

«Мелатонин продуцируется в маленькой железе, которая находится в мозге. И он, как камертон, задает ритм. Если этот камертон нарушен, организм идет вразнос, потому что без этого невозможно жить. Если ритм ускорить или замедлить, это приводит к неблагоприятным сдвигам в организме — ускоренному старению и раку», — объяснил Анисимов свое открытие. Профессор поясняет: самое важное свойство гормона молодости — во время сна восстанавливать в организме все то, что пострадало днем. Это натолкнуло ученого на мысль, что третий глаз до сих пор нуждается в энергии, которую мы черпаем, находясь в состоянии покоя в полной темноте, однако накопления энергии не происходит, потому что даже ночью нас окружает искусственный свет. Недаром специалисты всерьез заговорили о «световом загрязнении», которое действительно может сокращать продолжительность нашей жизни.

«Сейчас в каждом чуме есть движок, электричество, телевизор и компьютер, и белые ночи, сменяясь полярной ночью, ничего не меняют в поведении человека. Потому что в полярную ночь везде горит свет, наши города залиты огнями. Кто летал ночью над Европой, да и у нас над страной, тот видел, что все залито светом. Это все подавляет ночной пик мелатонина, увеличивает риск развития рака, и ускоряется старение», — предполагает ученый.

Сон при свете и постоянное нахождение под искусственным освещением нарушают выработку мелатонина в организме, и тем самым ускоряется процесс старения и повышается риск развития онкологических заболеваний.

Искусственный свет не только заставляет наш организм стареть — электромагнитные волны, с помощью которых он передается, подавляют наше биополе, уверяют исследователи.

В 2015 году китайские ученые провели необычный эксперимент. Специальным прибором они сфотографировали биополе 100 добровольцев и не обнаружили ни одного похожего: цвет и структура ауры каждого испытуемого оказались уникальными. Но у каждого второго в биополе были обнаружены так называемые пробоины. Оказалось, все эти люди работают в ночное время, а спят, наоборот, днем, при естественном освещении.

Впрочем, и медики подтверждают, что важно засыпать с заходом солнца и вставать с рассветом. Как правило, в нашей жизни такого не происходит, поэтому наши биологические часы сбиты, потому что сбита и работа этой железы. Мы видим частые феномены старения и депрессии,

поскольку эта железа участвует еще и в обмене серотонина — нашего гормона удовольствия.

Уже ни для кого не секрет, что все живые существа имеют биополе — совокупность физических полей, излучаемых организмом: тепло, запахи, электромагнитное излучение. Именно от состояния биополя зависит то, как человек себя чувствует физически. Более того, многочисленные исследования показали, что люди реагируют на биополе друг друга. Но самое невероятное в том, что подобный энергетический контакт происходит не только между людьми, но и между человеком и животными. Многие исследователи всерьез полагают, что поскольку млекопитающие имеют строение внутренних органов сходное с человеческим, то они могут питать своей энергией наши больные органы.

Доктор Цзян Каньчжен стал первым ученым, который решил проверить эту гипотезу экспериментально. Он создал уникальную установку биотрон, который способен переносить информацию от одного живого объекта другому, например, от молодого «донора» к немолодому пациенту. Сам Цзян убеждён: омоложение организма нужно проводить не от человека к человеку, а от животного к человеку.

В том, что установка действительно способна осуществлять обмен биополями, ученый убедился еще в 1961 году. Тогда Цзян Каньчжен начал экспериментировать с животными: воздействовал электромагнитным полем утки на электромагнитное поле кур. В итоге из яиц вылупились более здоровые и крупные цыплята с... утиными шеями и перепонками на лапах. Затем ученый поставил эксперименты на добровольцах и вскоре получил первые результаты.

Теперь доктор Цзян замахнулся на неизлечимые болезни — такие как рак и СПИД. Во время экспериментов он прививал кроликам раковые клетки. Поскольку иммунитет кроликов способен побороть онкологию, Цзян при помощи своей установки считывал их биополе и передавал его больным мышам. Результат оказался поистине шокирующим! 70 процентов грызунов, болеющих раком, переняли иммунитет кроликов и полностью излечились!

Ученые не могут однозначно сказать, прописана ли в наших генах программа смерти, или же человек умирает, потому что стареет его тело... Сотни лет лучшие умы человечества бьются над созданием пилюли бессмертия, но может оказаться так, что долголетие заложено в нас эволюцией. Вот только по непонятной нам причине продолжительность нашей жизни неминуемо сокращается. Но что, если мы вовремя не успеем понять почему? И не сможем своевременно открыть тот самый секрет

вечной жизни, который, возможно, был известен нашим далёким предкам? Что в этом случае будет с нашей цивилизацией? Исчезнет ли человечество как вид?

Важно ложиться спать с заходом солнца и просыпаться с рассветом. Нарушение циркадных ритмов (работа в ночную смену) сбивает «биологические часы» нашего организма, тормозит выработку серотонина и способствует старению и развитию депрессий.

\* \* \*

В 2016 году в Бангладеш родился мальчик, который выглядит как 80-летний старик. У малыша наблюдаются все признаки, которые свойственны пожилым людям: морщины, нависшие веки и жутко дряблая кожа. Учёные установили: странный малыш болен прогерией — редким генетическим заболеванием, во время которого тело человека стареет в 8 раз быстрее. Люди, больные прогерией, живут не больше 15 лет и умирают от сердечного приступа...

И этот случай не единственный. Другого 4-летнего мальчика зовут Баязид Хоссейн, и он весь покрыт морщинами. У ребенка болят суставы и уже практически полностью отсутствуют зубы. Многие люди ужасаются его внешности, а детей-одногодок охватывает ужас, когда они видят стареющего мальчика.

А вот в Китае парня по имени Ци Юаньхай в подростковом возрасте поразила гиперплазия — заболевание, вызывающее чрезмерный рост некоторых тканей. У Юаньхай разрослась костная ткань головы, в результате лицо раздалось в ширину, и сам Юаньхай стал похож на инопланетянина. Мужчина живет в деревне Лаоту на юго-западе Китая, и недавно ему исполнилось 53 года. Ученые говорят, что он практически не стареет!

Наше тело иногда преподносит нам такие сюрпризы, объяснить которые не в силах даже современная наука. Речь идет о странных возрастных аномалиях, когда человек внезапно резко стареет или к нему вдруг возвращается утраченная молодость. Однако некоторые шаги на пути познания у генетиков уже есть: не так давно ученые обнаружили ген молодости, который буквально уничтожает стареющие клетки!

Но самое невероятное в другом. В ходе исследования ученые пришли к парадоксальному выводу: старение совершенно противоестественно для человеческого организма, и у нас на клеточном уровне заложена программа защиты от надвигающейся смерти. Теперь ученые ищут способ вывести дремлющие резервы нашего организма из состояния покоя и заставить их работать!

Но подобным феноменам есть и другое объяснение. Ученые считают, что в нашем теле тикают сразу несколько биологических часов, расположенных в разных органах, и каждый отвечает за свой участок организма. Одна из важнейших задач состоит в том, чтобы понять, почему в их работе порой случаются сбои, которые оборачиваются для одних радостью, а для других трагедией.

Как на самом деле работают биологические часы и от чего зависит их ход, наука до конца не знает. Тем не менее ученые убеждены, что вернуть молодость телу можно, но основная проблема недостижимого бессмертия — это стареющий мозг!

Физик Даниил Федоренко убежден, что старение мозга можно будет отменить, и сейчас главная задача состоит в том, чтобы дождаться этих перемен. Именно поэтому ученый сохранил мозг 80-летней учительницы математики из Санкт-Петербурга — своей бабушки Лидии Федоренко.

«Было решено извлечь мозг моей бабушки и заморозить его временно в твердой углекислоте — в так называемом сухом льде. Температура сухого льда 70 градусов Цельсия, и она вполне достаточна для того, чтобы хранить биологическую ткань по крайней мере в течение нескольких лет. То есть при 70 градусах Цельсия биологическая ткань за несколько лет не подвергается заметному окислению», — объясняет ученый.

В России в начале 2000-х не существовало лаборатории крионики, а средств на то, чтобы отправить тело умершей бабушки в Америку, у молодого ученого не было. В это трудно поверить, но до тех пор, пока в Подмосковье не появился первый российский криоцентр, Даниил хранил мозг умершей у себя дома в специальном медицинском контейнере. Это длилось без малого семь месяцев.

Ученому приходилось менять сухой лед, который начинал таять, через каждые 4–5 дней. Все изменилось в 2006 году, когда была создана первая крионическая лаборатория под Москвой. С тех пор мозг бабушки ученого хранится там. Даниил убежден: в азоте мозг его бабушки пролежит не более 22 лет, потому что именно к 2038 году ученые намереваются создать технологию, которая позволит им выращивать новые тела — настоящие биоскафандры. В такое новое тело, выращенное инвитро, то есть в стенах лаборатории, можно будет пересадить мозг человека.

*Сколько времени существует человечество, столько времени оно ищет секрет вечной молодости. Иногда нам кажется, что этот эликсир уже отыскивали селебрити, но при ближайшем рассмотрении мы видим, что блеск звезд — это всего лишь пыль,*

*которая попадает к нам в глаза с экранов телевизоров. И хотя индустрия красоты переполнена всевозможными способами, которые помогают продлить молодость, все они пока не могут повернуть время вспять и раз и навсегда остановить старение.*

## **Сергей Бубновский. Жить долго и счастливо**

Сегодня модно быть красивым и правильно питаться — одним словом, в тренде здоровый образ жизни. Казалось бы, все замечательно: люди поняли, что нужно заботиться о своем здоровье. Но возникает подозрение: а не навязано ли им это? И если да, то с какой целью? И в чем секрет такого всплеска увлечения ЗОЖ, так стремительно ворвавшегося в нашу жизнь?

Надо сказать, что мода на здоровье была всегда, вопрос в том, как к ней относиться? И эта мода, как и любая другая, очень изменчива: то приходит эпоха физиотерапии (УЗИ, лазеры, форезы и так далее), и люди думают, что они просто попадут в клинику физиотерапии, и она восстановит их здоровье, а им самим при этом ничего делать не придется. Потом вдруг начинается настоящая эпидемия дорогостоящих лекарств. Помните такое выражение «кремлевская таблетка»? Все вдруг становятся уверены, что надо просто достать такую таблетку, и наступит волшебное избавление от всех болезней, как будто это таблетка бессмертия... Конечно, она стоит безумных денег, но надо ее достать!

Прошло много времени, и полоса ожиданий сменилась полосой разочарований, а человечество стало заметно слабеть и болеть. И сейчас, когда с появлением Интернета вся молодежь с самого раннего возраста уткнулась в гаджеты и сидит так целыми часами, днями и годами, молодые люди вдруг стали жаловаться на боли в спине, в суставах, боли в сердце. Но они молодые и не хотят ни глотать таблетки, ни оперироваться. Тогда появился новый клич: «Давайте займемся спортом!» И они пошли в спортзалы и в фитнес-клубы, начали там бегать на движущихся дорожках и получать всевозможные нагрузки, после которых они не могут разогнуться неделями, потому что они недооценивают свое физическое состояние.

Что же происходит? А происходит вот что: исчезла школа здоровья, но появилась школа либо спортивных нагрузок, от сверхбольших до малых, либо «школа таблетки», которая подразумевает ограничения и болезни. Где же золотая середина?

А знаете ли вы, что сейчас профессия учителя физической культуры практически исчезла? Раньше в учебных учреждениях был преподаватель, который с первого класса учил детей именно физической культуре, постепенно распределяя нагрузки в соответствии с возрастом. Учитель физкультуры учил детей отжиманиям, дыхательным упражнениям, правильной гимнастике. Этот преподаватель знал детей и знал свое дело.

Но сейчас уроки физкультуры может вести кто угодно: бывший спортсмен, не устроившийся на работу тренер и так далее. При таком подходе в среде школьной физкультуры начинается хаос.

С другой стороны, по телевизору нам показывают экстремальные виды спорта: прыжки на лыжах с высоких гор, прыжки с парашютом и другие сверхопасные виды спорта. Молодежи, конечно, это нравится: адреналин при таком экстриме выделяется гарантированно! Но нам не показывают, сколько травм и сколько смертей бывает после таких экзотических спортивных мероприятий. Вы знаете, что умереть можно даже на кардиотренажере в фитнес-центре, если человек вовремя не проверил свое сердце, не знает уровень своих физических возможностей и не имеет никакого понятия о том, как работают его суставы. Можно встать на совершенно безопасную беговую дорожку, включить неправильный режим, неправильно дышать и неправильно подготовиться к такой нагрузке — и упасть замертво.

Я пропагандирую следующий принцип: правильное движение лечит, неправильное — калечит. Прежде чем заняться здоровьем и восстановлением своего физического тела, надо понимать, в каком состоянии находится твой организм и что ты собой представляешь физически, потому что подавляющее большинство людей дезориентированы относительно собственного здоровья.

Прежде чем заняться здоровьем и восстановлением своего физического тела, надо понимать, в каком состоянии находится твой организм и что ты собой представляешь физически.

Человечество слабеет. Сейчас у нас в стране ввели нормы ГТО, но я считаю, что та форма, в которой они существуют сейчас, является полной дискредитацией здорового образа жизни. Раньше в Советском Союзе ГТО представляло собой многоборье, когда за один-два дня каждый сдающий нормы ГТО должен был принять участие в нескольких видах спортивных соревнований, от метания гранаты до бега на сто и тысячу метров. Сейчас участники один раз в неделю пробегут сто метров, на второй неделе пробегут километр, и таким образом за год накапливается несколько видов состязаний. Говорят, что это сдача норм ГТО, хотя на самом деле это полная дискредитация здоровья.

Люди начинают заниматься бегом, но как они это делают? Если у человека начали болеть суставы или стало ломить спину, он почему-то надевает кроссовки и бежит. Куда, зачем? Ты бегать-то умеешь? Дышать правильно можешь? Готовы ли твои связки к бегу? Подходящий ли у тебя вес для того, чтобы заниматься бегом? Нельзя забывать, что бег — это

тысяча компрессионных ударов по суставам, поэтому при неправильной подготовке можно запросто «набегать» себе артриты и боли в спине.

Но если нельзя бегать, то почему бы тогда не ходить? Скандинавская ходьба — модное направление у пожилых людей: они берут палки вместо костылей и идут с ними. Как идут, в каком темпе, быстро, медленно или в спортивном режиме — учителей у этой группы тоже нет, зато есть тренеры!

А кто такой тренер? Тренер — это специалист по обучению какому-то техническому приему в том или ином виде спорта. Задача тренера состоит в том, чтобы научить стрелять, бежать или прыгать, но у него нет задачи сохранить ваше здоровье. Поэтому возникает баланс между нездоровьем, то есть отказом от всех нагрузок, потому что врач запретил, и выматывающим спортом, когда человек начинает бежать или прыгать, теша себя иллюзией, что этим он восстанавливает свое здоровье. А середины нет! Почему? Потому что у людей отсутствует контроль за своим физическим здоровьем и ведение, если хотите, паспорта здоровья. Это старый избитый термин, но кто реально составляет, ведет и заполняет этот паспорт здоровья?

Хочу напомнить, что занятие любой оздоровительной деятельностью — это занятие со своими мышцами и суставами. А мышцы и суставы по Международной классификации болезней (МКБ-10) относятся к костно-мышечной патологии. Таким образом, остеохондроз позвоночника или артроз — это костно-мышечная болезнь. Ты идешь к врачу с болью в спине, он тебя посылает на снимок МРТ, КТ или рентген. Ты приносишь заключение рентгенолога о том, что у тебя остеохондроз, грыжа, протрузии или артрозы, и врач назначает тебе таблетки. Но, как я уже писал, остеохондроз — это костно-мышечная патология. МРТ показывает только кости и хрящи и не показывает остальную картину, то есть состояние мышц, связок, сухожилий, фасций и невроз. То есть мягкая соединительная ткань, которая окружает кости и позвонки, в которой проходит вся сосудистая, нервная, лимфатическая система, врачами вообще не изучается!

По этой причине если человек раньше не занимался умеренным спортом, не отжимался, не бегал, не прыгал и вдруг побежал, то на следующий день он может страдать от мышечных болей так сильно, что не встанет на ноги еще две недели. Потому что он не рассчитал силы, его никто не научил, как надо бежать, сколько времени и на какое расстояние. Но это относится не только к бегу, но и к физической культуре, к любым другим нагрузкам, которые человек вдруг решил к себе применить, если его



не учили, как надо идти, отжиматься, подтягиваться и т. д.

Но такое происходит не только у нас в стране, но и во всем мире. Сейчас в моде фитнес, а что это такое на самом деле, никто не знает. Фитнес — это не спорт и не физкультура, он не относится ни к ЛФК, ни к каким-то реабилитационным методикам. Фитнес — это просто набор различных физических действий, которые выполняются под руководством каких-то тренеров, которые якобы все знают о физических нагрузках и умеют разбираться в физическом состоянии людей. Я не сомневаюсь в том, что многие из инструкторов по фитнесу владеют спортивными технологиями, но они не владеют диагностикой людей, которые к ним приходят заниматься спортом или здоровьем, и не могут оценить их состояние. Они просто говорят: «Беги! Толкай!» Поэтому у людей потом и возникают различные проблемы со здоровьем.

Да, спортзал действительно может быть опасен, например, для человека, который после большого перерыва снова решил заняться спортом. Если человек когда-то был здоров и занимался спортом, а потом в результате болезни или перерыва в упражнениях стал чувствовать себя плохо, то желание возобновить занятия спортом является вполне естественным и похвальным. Но подходить к решению этого вопроса нужно очень вдумчиво и осторожно. Чтобы вернуть себе здоровье, человек сначала должен вернуть себе тот образ жизни, который у него был до перерыва в спорте — то есть снова начать заниматься тем же видом спортивной деятельности (обратите внимание: я говорю не о спорте, а именно о спортивной деятельности, потому что есть большой спорт, а есть спорт любительский) для того, чтобы восстановить свою физическую форму.

Вот тут может быть большая проблема. Человек помнит себя таким, каким был один год или пять лет назад, и думает, что он остался таким же и сейчас. Он идет в спортивный или тренажерный зал и начинает делать то, что он делал год или пять лет назад, а мышцы у него уже не те! Мышечная память хранится только 48 часов, и если человек пропустил больше трех дней регулярных занятий, то каждый новый тренировочный день он должен начинать так, будто он появился в этом зале впервые — то есть осторожно, не спеша, под руководством тренера и желательно врача, который понимает, что такое сердечная нагрузка при физических упражнениях. Это касается всего, чем бы ты ни занимался, — гириями, штангами, тренажерами.

Но такой подход, к сожалению, наблюдается редко — обычно все бывает намного проще: человек просто приходит в зал и начинает бегать. И

при этом он не задумывается о том, что у него уже и сердце не так хорошо работает, и сосуды уже сужены, и суставы уже подсели. Но в погоне за здоровьем он выполняет упражнения с такими же нагрузками, которые были у него несколько месяцев или несколько лет назад. В результате он получает артрозы, отек суставов и не может ходить. От чрезмерных нагрузок он перетягивает или даже перерастягивает свои мышцы спины и мышцы бедер и потом не может встать.

Таковыми проблемами особенно славится стретчинг (упражнения на растяжку), йога и некоторые другие популярные направления. А мышечные боли очень сильные! Кстати, болят вообще только мышцы, и мышечные боли бывают сильнее и интенсивнее сердечных в 100 раз!

Мышечные боли очень сильные — они бывают сильнее и интенсивнее сердечных в 100 раз!

Можете себе представить, какие разочарования и боли ждут человека после первого перерыва похода в спортзал, если он не знает, как подготовиться к занятиям и как правильно растянуться, если он делает разминку неадекватно своему состоянию или сразу начинает хвататься за чрезмерные для него нагрузки!

Совет такой: если ты пришел в зал заниматься после перерыва, пусть даже недельного, забудь о том, что ты был великим спортсменом, и начинай свою тренировку так, как будто ты новичок. Не спеши, сделай несколько упражнений, потренируйся полчаса и на следующий день посмотри на реакцию своего тела. Если на следующий день у тебя ничего не болит, значит, ты можешь увеличить нагрузку в полтора-два раза. Если все болит, то нагрузку нужно снизить в полтора-два раза. Но продолжать занятия нужно обязательно, потому что есть понятие «адаптация к нагрузке», то есть мышцы тоже должны привыкнуть к новой жизни.

На самом деле основными проблемами людей, которые начинают заниматься в зале после перерыва, являются плохая скорость и недостаточный объем кровообращения, за которое отвечают мышцы. Мышечная система составляет 60 % нашего тела, но, к сожалению, в качестве фактора здоровья врачами она практически не изучается. Врачи просто констатируют тот факт, что у человека есть мышцы и должен быть мышечный корсет. Но зачем нужен этот корсет? Меня лично слово «корсет» даже пугает, ведь корсет — это что-то неподвижное.

При таком подходе все население страдает от мышечной недостаточности: к 30 годам люди не могут подтянуться 10 раз, к 40 годам не могут отжаться 20 раз. В результате возникает нагрузка на миокард, потому что мышцы тела на самом деле являются периферическим сердцем.

В организме человека всего около 700 мышц, и каждая маленькая работающая мышца — это маленький гемодинамический насос. Если все мышцы активно работают, то работает и вся система кровообращения, и вся система микроциркуляции, которая осуществляет питание всех органов и систем. Только вот кто об этом знает? Люди просто бегут и просто прыгают, не задумываясь об особенностях собственной физиологии, и в результате падают от инфаркта, острой боли в спине или воспаления суставов. А когда они с этими проблемами обращаются к врачу, то он, конечно, сразу запрещает нагрузки и начинает применять уколы и надевать корсеты. В результате человек, желающий восстановить свое здоровье, но не имеющий грамотных специалистов по его восстановлению, попадает в депрессию и оставшуюся жизнь живет на таблетках.

В этом кроются большая опасность и большое разочарование. Когда ты думаешь, что здоров, когда ты начинаешь заниматься какой-то оздоровительной деятельностью или, не дай бог, какими-то мощными силовыми нагрузками типа модного сегодня кросс-фита, тебя ждет разочарование, потому что на следующий день после такой тренировки ты не сможешь встать с постели из-за боли в спине. Я не говорю про инфаркт — эта проблема уже для совсем ослабленных людей или для кардиологических пациентов, которые, конечно, должны восстанавливать свое здоровье только под наблюдением специалиста по спортивной медицине и под контролем врача.

В спортивном зале есть тренажеры, которые могут представлять опасность для здоровья. Более того, тренажер является опасностью для большинства врачей, не знакомых с законами восстановления здоровья, и для любого врача, не посещающего спортивный зал, который считает, что тренажеры — это машина для нагрузок, а нагрузки якобы запрещены. Но нельзя забывать, что есть нагрузки и со знаком «минус» — когда ты с трудом таскаешь свое тело по лестнице, когда у тебя одышка, когда у тебя есть вес тела, не обеспеченный мышцами. Если при таких проблемах ты выполняешь какую-то физическую работу, это и будет самая опасная нагрузка для любого человека.

Нагрузка со знаком «плюс» — это упражнение, которое улучшает гемодинамику, кровоток, улучшает обмен веществ. Такие упражнения необходимо делать каждому думающему человеку. Если ты пришел в спортивный зал после перерыва и не можешь подтянуться, отжаться или пробежаться, но ты хочешь это делать, то в этом случае на помощь приходят тренажеры.

Что такое тренажер? Это машина, помогающая выполнить какой-то

набор силовых или растягивающих движений с учетом твоей физической мышечной недостаточности. По этой причине на тренажерах есть дифференциация: можно выставить отягощение от 5 кг до 80 — 100 кг. Ты можешь поставить 5 кг, а можешь поставить 10 кг, и от того, сколько раз ты делаешь это упражнение, зависит твое физическое состояние. Если ты это понимаешь, все тренажеры будут безопасны. Но если ты этого не понимаешь, даже самый безобидный тренажер может быть опасен для здоровья. Если ты приходишь в зал после перерыва в занятиях, начинаешь заниматься на самом обычном тренажере (например, с какой-нибудь тягой сверху) и сразу ставишь себе 70 килограммов при собственном весе 80 килограммов, результат может быть плачевным: ты потянешь мышцы, а если на улице жара, то можно сразу получить инсульт или инфаркт. Причем это может произойти сразу даже на фоне вроде бы полного (но на самом деле относительного) здоровья.

Другими словами, любой тренажер требует мастерства. Авиадиспетчер, прежде чем руководить полетами, проходит обучение на тренажерах. Машинист поезда, прежде чем управлять тепловозом и везти за собой вагоны, проходит тренировку на тренажерах. Летчики и космонавты тоже обязательно занимаются на тренажерах. То есть тренажер как термин — это помощник, который предназначен для того, чтобы научить человека делать то, что он потом будет делать самостоятельно и профессионально.

Но на любом тренажере всегда есть инструктор, учитель, мастер. Поэтому если ты без знания работы на спортивных и, как тебе кажется, безопасных тренажерах приходишь в зал и начинаешь что-то дергать, это всегда опасно — прежде всего для сердца, а во-вторых, для позвоночника. Поэтому правильным является такое движение, которое не только дает возможность сделать упражнение на тренажере так, чтобы не сломать свою энергетику, не растянуть мышцы и не повредить суставы, но и помогает восстановить какую-то функцию. Таким образом, каждый тренажер является опасным для человека, если он не понимает его действия.

Правильным является такое движение, которое не только дает возможность сделать упражнение на тренажере без вреда для мышц и суставов, но и помогает восстановить какую-то функцию организма.

Опасно для организма и обезвоживание. Человек в среднем на 60–65 % ведь состоит из воды, и наш организм — это живая биологическая система, то есть он живет, если эта вода постоянно обновляется. Вода нужна для всех обменных процессов: для сосудов, для суставов, для кишечника. Она выводит все лишнее и доставляет питание, поэтому является транспортной

системой. Когда я спрашиваю пациента, сколько воды он выпивает за сутки, выясняется, что речь идет об одном или полутора литрах. Поэтому и возникают боли в суставах, трещат мышцы, начинаются запоры, нарушается сон, развивается синдром хронической усталости и ухудшается деятельность сердца. Это происходит потому, что органам просто не хватает воды — то есть среды, в которой они существуют.

Как научиться пить — это уже другой вопрос, и об этом я уже писал. После утреннего чаепития налаживается выделительная система, организм очищается и может переходить к перевариванию пищи. В течение дня нужно пить на работе, чтобы не возникала сухость во рту, а придя с работы, обязательно следует промыть свой организм. Для этого существуют водные процедуры: душ, ванна, купания, ведь кожа тоже пьет. Разумный человек утром и вечером принимает душ, в том числе и контрастный, что тоже способствует гидратации организма.

Недостаток воды — дегидратация — ведет к высыханию сосудов, суставов и позвоночника, а в целом — к синдрому хронических недомоганий. Поэтому человек должен разумно следить за тем, чтобы организм получал достаточно влаги, чтобы его выделительная система работала регулярно, как часы. Возникает вопрос: а как же почки? Если почки больные, и ты сидишь целыми днями в одной и той же позе, много воды ты выпить не сможешь, и это вредно. Поэтому я и говорю, что пить надо в те часы, которые являются более или менее активными. Мы уже говорили о воде для детского питания и о том, какая вода продается в магазинах. Хочу уточнить, что самая лучшая вода — родниковая и из артезианских скважин.

О пользе чая знают все, но и чай может быть опасен для организма. Сейчас в продаже есть разнообразные продукты для похудения: многочисленные чаи и разные виды кофе, которые предлагается использовать вместо приема пищи, а также какие-то супы, которые можно развести водой и съесть. Любые чаи для похудения — это очень опасная вещь. Когда человек не выходит из туалета и обезвоживает свой организм, потому что чай для похудения оказался с очень сильным слабительным эффектом, ничего хорошего в этом нет. А всякие кисели — это уже не вода, это питательный продукт.

В России чаепитие культивировалось всегда, еще со времен Петра, когда садились за стол всей семьей, выпивали несколько стаканов чая и потели так, что одежда увлажнялась. Вот это хорошая традиция! Я не говорю о сверхкрепком или сверхслабком чае — такие напитки полезными не назовешь. Но если ты пьешь чай с медом, это очень полезно —

питательные вещества меда собрали пчелки. А если ты пьешь чай с хорошим вареньем из плодов, собранных на своем участке, это тоже витаминизация. Но если покупаешь чай в торговой сети, а не сам вырастил его ингредиенты, то обязательно прочитай внимательно этикетку: где он был собран, из чего состоит товар.

Сейчас производители не имеют права продавать продукцию с химическими компонентами, которые усиливают выделительную систему и предназначены для похудения, потому что на самом деле это слабительные или мочегонные средства, которые способствуют высушиванию паренхиматозных органов, таких как почки. Обезвоживание — это одно из самых опасных физических состояний. Все «плохие» позвоночники, то есть остеохондроз — это результат дегидратации, то есть плохого или недостаточного поступления воды в межпозвонковые диски. А воду доставляют мышцы, в которых проходят сосуды. Работа мышц и костей должна быть скоординированной, а мышцы должны быть хорошо работающими и достаточно эластичными — значит влажными.

Считается, что привычка делать по утрам зарядку — залог хорошего здоровья и настроения. Я всегда спрашиваю:

— Что ты делаешь для здоровья?

Пациент отвечает:

— Я делаю зарядку.

Я продолжаю:

— А что такое зарядка?

— Ну, зарядиться — это значит как-то энергию подкачать.

Я говорю:

— Откуда берется энергия?

Но на этот вопрос даже не все врачи могут ответить. Дело в том, что зарядка в буквальном смысле — это действия, которые помогают человеку «зарядить» себя, получить в кровь свежий кислород. Кислород и углекислый газ — это система энергии: кислород входит, углекислота выходит, и эти два процесса должны друг друга дополнять.

Кислород в основном приходит в кровь из кровообразующих органов, к которым относится прежде всего красный костный мозг, находящийся внутри позвонков и трубчатых костей. Так как мышцы крепятся к позвонкам и к бедренным и плечевым костям, то активная правильная гимнастика способствует выбросу в кровь свежего кислорода. И если человек утром делает правильную зарядку или гимнастику после ряда гигиенических процедур, то он готов к рабочему дню, потому что он «зарядил» себя на день. И я не понимаю людей, которые просыпаются,

завтракают, потом идут на работу... Они себя обкрадывают и ломают! Ты еще не «заработал» еду, потому что организму нужно «включиться» с помощью гимнастики.

Если человек утром делает правильную гимнастику после ряда гигиенических процедур, то он готов к рабочему дню, потому что он «зарядил» себя на день.

Другой вопрос — интенсивность утренней гимнастики: сколько на это уделить времени — 5 минут, 15 минут или час? Это уже дело индивидуальное. Я считаю, что, если человек физически подготовлен, он за 15 минут может себя и зарядить, и перезарядить. Но если человек физически слабый, больной или пожилой, он должен делать утреннюю гимнастику не спеша и под руководством специалиста, который сначала научит его делать эту гимнастику. И только после этого можно начинать рабочий день.

Я считаю утреннюю гимнастику абсолютной необходимостью. Своеобразную зарядку делают даже животные: любое животное после того как проснется, сначала потянется и растянет свои позвонки, затем попьет воду и только потом начинает проситься на улицу или просить кушать. А человек проснулся — и сразу за еду. В результате введение работает, а выведение не работает, и выявляется такой дисбаланс, когда входит много, а выходит мало.

В организме человека очень много полостей: есть брюшная, суставная полость. Есть разные полости, представляющие собой пустые емкости, которые постепенно наполняются отходами метаболизма, обмена веществ. Человек этого не видит, потому что внешне он остается таким же: такой же размер одежды и обуви, хотя внутри он уже наполнен отходами. И эти отходы начинают «выстреливать» где-то уже после 30 лет, а к 40 годам — обязательно: вдруг как-то сразу начинает сбоить сердце, болеть голова, суставы, позвоночник. Человек недоумевает: «Я веду относительно здоровый образ жизни: раз в неделю играю в футбол один час, раз в неделю выезжаю на дачу и копаюсь на участке, не пью, не курю. Почему же я болею?» Да потому что ты неграмотный и не знаешь, что такое здоровье!

Но кто учит у нас здоровью? Никто! Сегодня нет таких специалистов в медицине. В биологии, физиологии и геронтологии есть люди, которые изучают процессы старения и увядания организма, но они не дают практических советов. А врачи выписывают таблетки или смотрят на снимки костей, которые мало информативны — информативны только функции, и если структура рассматривается без понимания ее функции, то структура рассматривается неправильно! Опорно-двигательный аппарат —

это не только кости, это еще и мышцы.

Кто изучает мышцы? Невропатологи? Артрологи? Вертебрологи? Нет. Кардиологи? Нет. Урологи, проктологи, гинекологи? Нет. Психиатры? Нет! 60 % нашего тела (а именно столько составляют мышцы) вообще не изучается медициной, а мышечная система — это главный фактор здоровья.

Но вернемся к бегу. Многие просыпаются утром и сразу начинают бегать, а другие считают, что организму нужно еще час расходиться, чтобы окончательно проснуться. Мне бывает забавно наблюдать, когда люди, приезжающие в отпуск на море или, например, на дачу, надевают кроссовки и начинают бегать. Они почему-то считают, что таким образом можно похудеть и поправить здоровье. Но человек — это биологическая система, такая же как природная среда, как ритм смены дня и ночи. Каждый человек живет в определенном биологическом ритме. Если ты обычно ложишься спать в 10 вечера, то ложись в 10 вечера, а если ты ложишься в 2 часа ночи, то ложись в 2 часа ночи — и так на протяжении всей жизни. Но вот если ложишься спать в разное время — то в 2 часа ночи, то в 6 утра, то в 10 вечера — организму станет плохо. Поэтому самыми вредными профессиями на самом деле являются профессии стюардесс и летчиков гражданской авиации. Чтобы они хорошо работали, им нужно платить очень большие деньги и раньше провозжать на пенсию, причем на долгую пенсию.

А вот насчет физического тела все оказывается сложно: бегать или не бегать, плавать или не плавать? А если ответ положительный, то тут же встает второй вопрос, количественный: сколько нужно пробежать или проплыть? И в этом тоже надо создать определенный ритм.

Когда-то был модным термин «бегать от инфаркта». Бег — это кардионагрузка, сейчас есть даже специальный кардиотренажер: циклические упражнения, совершаемые человеком в единицу времени в одном темпе и в одном ритме. Ничего плохого тут нет, но только при условии, что человек умеет бегать, у него нет избыточного веса, у него хорошие кроссовки и бежит он на свежем воздухе, а не в городе между машин. Но если человек бежит только один-два раза в году, выехав на море или на дачу, и если он начинает сразу бегать помногу, то это настоящая беда для суставов.

Чем бег отличается от ходьбы? При беге есть фаза полета, и когда человек приземляется на ногу, происходит удар на суставы. А если он не обратил внимания, что у него мышцы и связки слабые, что он не может наклониться к прямым ногам, не сгибая коленей, или что он вообще не



может наклониться, то такие удары на суставы становятся настоящей катастрофой. Поэтому в физкультуре и спорте есть понятия «разминка» (прежде чем делать нагрузку, нужно подготовить тело, сделать какие-то упражнения, которые подготавливают систему кровообращения, микроциркуляции и суставов к предстоящему движению) и «заминка» (после бега тоже надо сделать определенные движения, но уже растягивающие, которые снимают нагрузку).

Когда человек бежит, у него еще сокращаются мышцы, и они, как говорят спортсмены, «забиваются», то есть они устают, поэтому после бега их нужно растянуть. Растяжка — это один из факторов здоровья.

Растяжка после бега или физических упражнений — это один из факторов здоровья.

Знаете ли вы, кто обычно решает заняться бегом? Прежде всего это люди с лишним весом, артрозами и болями в спине. Они и ходят-то с трудом, а потом вдруг начинают бегать. Это — неграмотность. Люди просто убивают себя этим бегом! Человек не бегаёт — болеет, глотает таблетки и потихонечку живет. А если он то бегаёт, то не бегаёт, то глотает таблетки, то перестает их принимать, если лишний вес у него то появляется, то исчезает — таким людям заниматься бегом опасно для сердца, которое не выдерживает системы разбалансировки биологической машины, то есть ритма организма человека.

Если человек живет в определенном ритме, он должен его соблюдать. Самый главный фактор здоровья — это поддержание определенного биологического ритма, определенного образа жизни. И рано или поздно (но лучше рано) человек начинает задумываться о том, как ему прийти к такому образу жизни, когда он начинает заниматься и не бросает, и как найти эту золотую середину? Или, проще говоря, как настроить себя на здоровый образ жизни?

Для этого должны быть определенные знания. Если человек не занимается регулярной гимнастикой (ходьбой, плаванием, бегом, велосипедом, тренажерами), а только сидит в офисе, ходит в магазин и иногда выезжает на дачу, у него работает всего лишь 20 % капилляров организма. А капилляры, как я уже писал — это как раз и есть обменная система организма, это конечные веточки артерий и вен. Через них идет проникновение питательных веществ в органы, ткани и кости, но только в том случае, когда организм работает хорошо.

Капилляры, если их растянуть в длину, составляют 10 тысяч километров. А если площадь капилляров раскрыть, как сосуд, она составит в 1500 раз больше, чем поверхность тела. И вот из всей этой поверхности

работает только 20 %, а остальное забивается, загрязняется, атрофируется, и человек становится больным уже в 30–40 лет!

Если ты оказался в таком состоянии, то тебя уже медики тянут за счет лекарств и допингов, но не за счет образа жизни и того, чем тебя наградили родители, — здоровьем: ты его растратил в 20–30 лет, если не занимался регулярной гимнастикой — интенсивно, до пота.

Но если ты регулярно занимаешься, то во время нагрузки у тебя работает от 65 % до 80 % капилляров — то есть ты себя полностью очищаешь, заряжаешь и промываешь, а в результате ты живешь в три раза дольше. Если человек, не занимающийся гимнастикой регулярно, живет в среднем без болезни и без врачей примерно до 40 лет, то человек, принимающий здоровый образ жизни, может вообще не обращаться к врачу вплоть до 100 лет. Если ты хочешь жить долго и не болея, ты должен работать регулярно, как биочасы. Вначале это будет немного трудно, потому что человек ленив, труслив и слаб: он ничего не хочет делать — он хочет всего лишь проглотить таблетку и стать здоровым на 100 лет. И это возможно — врачи помогут, но ты будешь жить очень плохо, в маразме. Если же будешь регулярно заниматься своим организмом, заниматься самоочищением, самообновлением, самоукреплением и самовосстановлением, это будет приносить удовольствие, и ты проживешь без таблеток.

Если ты хочешь продолжать жить активной жизнью даже тогда, когда твои ровесники тихонечко уходят в мир иной, то тебе нужно заранее решить, кем ты хочешь быть — больным человеком или все-таки максимально сохранить себе здоровье. Я считаю, что мы живем не для того, чтобы болеть. А вот вся медицина считает, что мы живем как раз для того, чтобы болеть и принимать таблетки. Так что выбирай: либо лечиться таблетками до самоуничтожения, либо восстанавливать свое здоровье, регулярно и правильно выполняя гимнастические упражнения.

Выбирай, что ты хочешь делать: либо лечиться таблетками до самоуничтожения, либо восстанавливать свое здоровье, регулярно и правильно выполняя гимнастические упражнения.

Но что касается гимнастических упражнений, «правильно» — это самое важное слово. Сегодня многие люди стали позиционировать себя тренерами, в Интернете буквально на каждом шагу есть диетолог и фитнес-тренер, который тебе за деньги пришлет программу для занятий. Максимум контакта — он посмотрит на твою фотографию дистанционно. Можно ли покупать такие программы, и как найти тренера, который будет тебя грамотно учить и введет в ЗОЖ? Вопрос сложный, а ответ простой:

виновата лень! Человеку не хочется никуда идти или читать книги — проще нажать на кнопки, прочитать, как хорошо и правильно пишет фитнес-тренер, и решить: выпишу его программы и начну работать. Начнет ли он работать в самом деле, это уже другой вопрос — у многих покупкой программы все и заканчивается. Но важно понять, что нельзя заниматься какими-либо нагрузками, не продиагностировав себя, не поняв, кто ты такой, не протестировав свое тело под управлением специалиста.

Масса людей позиционирует себя специалистами по фитнесу, аэробике, йоге или стретчингу, но в подавляющем большинстве это всего лишь простые дилетанты, которые ничего не понимают в здоровье, но умеют что-то сделать. Обратите внимание, что все гимнастические программы, которые идут по некоторым телевизионным каналам, ведут молодые и красивые люди. Сколько им лет? От 30 до 40. А вы видели, чтоб такие программы вели здоровые люди в возрасте 80–90 лет?

Можно декларировать все, что угодно, но покажите мне своих подопечных, и я скажу, какой вы специалист! Я вот могу продемонстрировать своих пациентов в возрасте 80 лет и даже 90 лет, которые впервые пришли в зал кинезитерапии, где тренажеры используются как лечебное средство, и которые восстановили свое здоровье в возрасте 60–70 лет. Они об этом сами говорят! Я знаю, что такое мышцы, я — врач, и я изучаю все системы оздоровления. Мое резюме всегда находится в книгах — пожалуйста, пользуйтесь! Я и сам когда-то нуждался в упражнениях, когда был молодым и много лет ходил на костылях после тяжелейших травм. И когда я вышел из этого состояния, то изучил все механизмы восстановления здоровья, и я об этом прямо говорю. Но у меня есть и медицинское образование, и ученая степень, и звание, и научные работы и так далее.

Я считаю, что из-за лени человек не проверяет сведения специалистов, которые предлагают свои услуги, поэтому существует множество всяких «целителей» — всевозможных людей, которые берут чужие методики. У меня, например, много наработок воруют и выдают за улучшенную, усовершенствованную или более дешевую систему Бубновского, что само по себе уже подозрительно. Допустим, ты идешь покупать в магазин «Мерседес», а тебе под видом «Мерседеса» продали какой-нибудь «Запорожец» ушастый. И ты едешь на этом «Запорожце» и говоришь всем, что у тебя «Мерседес». Но это тоже от лени! Зайди на сайт автора, посмотри, что у него есть. Поэтому если кто-то декларирует, что он специалист, мало посмотреть его резюме или его собственную информацию о себе — надо заехать в его школу или в его спортивный зал и

посмотреть, кто у него занимается, поговорить с ними, послушать их — может быть, это действительно окажется грамотный человек. Но чаще всего это будет какой-нибудь мало понимающий в здоровье человек, скорее всего молодой.

Сейчас есть такая модная тенденция, которая называется интуитивное питание и интуитивный подход к занятиям. Она заключается в том, что ты прислушиваешься к своему телу: сегодня ему, например, хочется соленьенького и поделать растяжку, ты это и выполняешь. Но это совершенно порочная система — интуитивное питание и интуитивное осознание. Это может себе позволить только высокоорганизованный и высококвалифицированный специалист по здоровому питанию, который знает, что сегодня, например, пора есть рис, а завтра гречку. Но посмотрите на полных людей: у них одна интуиция — надо похудеть, а рука при этом тянется к холодильнику, чтобы съесть что-нибудь вкусненькое, чего им хочется «по интуиции». Это называется булимия, обжорство, когда следуют за своим внутренним голосом: «Вот это я хочу сегодня, а завтра булочку есть не буду, зато съем шоколадку. А сегодня вместо шоколадки я съем пирожное». И это называется «интуиция», «внутренний голос»? Как может себя контролировать человек, который не знает, что такое здоровье и что такое культура питания?

Еда не лечит, но рациональное питание — это же тоже профессиональный навык. Есть такая профессия — диетологи. Это люди, которые знают, как надо питаться при тех или иных заболеваниях, какие продукты надо выбирать, хотя многие из них тоже уходят в крайности. Общие принципы таковы, что основу рациона питания каждого человека должна составлять продукция того региона, в котором он живет. Если мы живем в России, то не надо злоупотреблять, например, бананами, хотя это вкусные фрукты и иногда их можно себе позволить. И наоборот — людям, живущим в Африке, не стоит употреблять много красного мяса, к которому привыкли люди Российской Федерации.

Основу рациона питания каждого человека должна составлять продукция того региона, в котором он живет.

А объем пищи — это уже вопрос культуры. Мы едим очень много, и правильное понимание того, что такое внутренний голос и что такое аппетит, может дать ключ к правильному рациональному питанию.

Я сам против диет, но в то же время я могу составить такой рацион питания, при котором пациент незаметно и без всякой диеты похудеет за год на 10–15 килограммов, а за второй год еще на 10–15 килограммов. Но люди хотят все сразу! Сегодня посидеть на голодовке или на диете и

сбросить 20 килограммов за месяц или за два. Это опасно, потому что здесь опять возникает нарушение биологического ритма кишечника и биологического ритма метаболизма, то есть обмена веществ в организме. Поэтому пища должна быть правильной и приносить человеку удовольствие. Лучшее из всех интуитивных питаний — это то, что сказал Антон Павлович Чехов: «Если встал из-за стола голодным — значит наелся. Если наелся — значит объелся. А если объелся — значит отравился». Вот эта грань между возможностью вовремя встать из-за стола, употребив определенное количество продуктов, утолив голод и оставив аппетит, и является психологически самым сложным моментом для тех, кто привык есть много, кто понимает, что ест много, но все равно не может остановиться.

Но взамен недостаточного объема пищи можно добавить упражнения, которые способствуют усилению метаболизма, и те продукты, которые человек съел в малом количестве, вполне заменят большой объем пищи. То есть из маленького количества пищи можно извлечь больше пользы, чем из большого количества пищи, которое уйдет в унитаз или отложится в человеке.

Поэтому, конечно, любую диету, любое питание надо сочетать с двигательной, физической активностью, потому что нельзя просто мало есть или сидеть на диете, не занимаясь физически. Но также нельзя много бегать, прыгать, заниматься спортом и при этом мало есть или неправильно есть — в этом случае возникает ахилия и прочие неприятные вещи.

Нельзя много бегать, прыгать, заниматься спортом и при этом мало есть или неправильно есть — в этом случае возникает ахилия и прочие неприятные вещи.

Сейчас очень многие спортзалы работают круглосуточно. Но насколько полезно для организма приходить туда, например, ночью, чтобы позаниматься и потягать тяжести? Это сложный вопрос ритма, потому что есть люди, которые работают, например, сутки через трое. Когда, например, врач на «Скорой помощи» после суток дежурства сутки отсыпается, то на вторые или третьи сутки он должен сделать какую-то гимнастику, и в этом случае надо просто определить, когда ему удобно делать те или иные физические упражнения в том или ином объеме так, чтобы это было регулярно.

Может быть, он жаворонок. Вы знаете, что есть биологический ритм: два часа активных, два часа нейтральных и два часа пассивных, и эти периоды чередуются в течение дня. Самое активное и самое удачное время для человека — с 4 до 6 часов утра, потом с 6 до 8 часов можно

позавтракать, а если не нужно идти на работу, то уже с 8 до 10 часов можно отдохнуть или даже поспать. Потом опять начинаются два активных часа. Полмира спит с 2 до 4 часов дня! У испанцев это называется сиеста, а у кого-то это просто время, когда происходит максимальная релаксация. Кстати, в это время люди не очень любят ходить в тренажерный зал. Если в это время ты поспал хотя бы час, то такой сон может полностью восполнить тебе четыре часа ночного сна, но это также должно быть регулярно. Поэтому если человек занимается ночью, то это не так уж плохо. Но в этом случае он должен заниматься ночью всю жизнь или хотя бы большую часть жизни. По воскресеньям можно заниматься с 6 до 8 часов утра, но тоже регулярно. А если человек всегда занимается в разное время — то в 4 часа ночи, то в 10 часов дня, то в 2 часа дня — это очень плохо: такие занятия разрушают ритм организма человека. Поэтому каждый человек должен подбирать время занятий индивидуально в соответствии со своим рабочим распорядком, но заниматься нужно регулярно и постоянно, даже в отпуске.

И не будем забывать, что нагрузки должны быть полезными! Уже несколько лет в моде йога, но йога тоже бывает разной — от экстремальной до нейтральной. С хатха-йогой связано много легенд и заблуждений у европейцев и американцев, поэтому многие едут в Индию и начинают там изучать йогу неизвестно с кем. Или едут в Китай, чтобы освоить цигун или Тай цзи цюань. У нас йога вообще понимается как система асан — упражнений на растяжку мышц. Но при этом у подавляющего большинства людей, которые занимаются йогой, нет правил силовой йоги. Силовая йога — это нечто похожее на планку, то есть упражнения, когда ты с помощью мышц можешь держать свое тело в пространстве — по горизонтали, по вертикали, под углом. Но для этого надо иметь хорошо сбалансированные мышцы, а этому почти никто не учит. В то же время худенькие и стройные женщины или мужчины с удовольствием садятся в позу лотоса или полулотоса, делают «плуг» и так далее. Им это нравится, и это нравится окружающим, потому что движения красивые.

Но из всей хатха-йоги, то есть системы физических упражнений (не религии), наибольшую ценность имеет стретчинг — умение технически правильно растянуть группу мышц. И сама по себе растяжка — это очень важное средство для здоровья мышечной системы. Любую силовую программу, будь то бодибилдинг, тяжелый кроссфит, перемещение тяжести, борьбу или бокс, надо заканчивать растяжкой. Йоге 2000 лет. Она включает десятки упражнений. Необязательно использовать их все, но некоторые виды упражнений (асан) я рекомендую людям для завершения силовых

программ или программ бега.

Растяжение мышц и сухожилий ведёт к тому, что сосуды удлиняются и спазмы уходят. А это самое главное: чтобы мышцы не забивались, их надо растягивать. Если оставить только одну йогу, то возникает мышечная недостаточность: человек вроде бы гибкий, но подтянуться или отжаться он не может. Для русского человека в йоге есть много противоречий, потому что там всё как-то средненько. А русский человек любит баню — а это парилка и прорубь. В Индии этого нет — там прохлада, тепло, покой и медитации.

Я был в Индии, лечил одного серьезного мастера Раджа-йоги, а у них мастер — это как живой бог. Он тяжело передвигался и с трудом поворачивался, ему было 75 лет. За то время, которое у нас было, я помог ему начать наклоняться, он даже сел в полулотос и стал подниматься на своих диабетических стопах, чему он сам был удивлен. Мы с ним поговорили о дыхании, сопровождающем любое движение.

В хатха-йоге есть дыхательная гимнастика, пранаяма. Она не естественна — это дыхание носом, а человек должен дышать нормально. Но управление дыхательными мышцами — это очень важный фактор любой восточной гимнастики. Этот старый человек понял мое направление на выдох во время выполнения упражнения, которое снимает боли. Я его спросил:

— А что ж ты такой тяжелый, что не поворачиваешься? Тебе же всего 75 лет.

Но потом я узнал, что в среднем йоги и живут 75–78 лет. Это меня очень удивило: как же так? Вроде бы система здоровья, медитация, расслабление, релаксация, и вдруг за такую короткую продолжительность времени я вижу перед собой разрушенного человека.

— А где ваша хатха-йога? — спросил я.

Йог ответил:

— Мы занимаемся йогой до 26–28 лет, а потом сидим и медитируем.

Вот поэтому они все реально страдают заболеваниями суставов и сосудов. Но русские, европейские и американские искатели в свои 40–50 лет настойчиво едут в Индию заниматься йогой. Там они себе рвут связки и растягивают мышцы, неправильно дышат и внезапно переходят с мясоедения на вегетарианское питание, и в результате у них разрушается вся система организма.

Я видел полуживых людей, которые говорят: «Я не ем мясо, занимаюсь йогой», а лицо серо-бледное, суставы сухие, все болит. Зачем эти крайности? Из йоги надо взять правила хорошей растяжки и некоторые

упражнения, а все остальное, я считаю, для нашего человека даже вредно.

Из йоги надо взять правила хорошей растяжки и некоторые упражнения, а все остальное для нашего человека вредно.

Важно правильно подобрать вид спорта и рассчитать нагрузку. Если мы говорим о виде спорта, благодаря которому ты хочешь восстановить здоровье, то таких очень много. Любой вид спорта — циклический (бег, плавание, ходьба, велосипед), силовой (бодибилдинг в тренажерном зале) или какие-то растягивающие упражнения по типу хатха-йоги — нужно правильно сочетать. Заниматься нужно так, чтобы все компоненты тренировки (аэробные, силовые и растягивающие упражнения) были сбалансированы. Поэтому я считаю, что самый здоровый вид спорта абсолютно для всех категорий людей, в том числе больных, — это всё-таки тренажерный зал. И не просто помещение, а грамотный специалист, который научит тебя заниматься на любом нужном именно тебе тренажере и составит программу, постепенно восстанавливающую твою сердечную деятельность и твое здоровье.

Что касается популярного сегодня плавания, то надо понимать, что это только циклический вид нагрузок. Чтобы получать пользу от плавания, надо плыть быстро, долго и технично. Когда я смотрю на людей, посещающих бассейн, то вижу, что для здоровья плавают только около 5 %, а остальные просто купаются. Когда я спрашиваю: «Сколько ты проплываешь за сеанс?», он говорит: «Ну, где-то...» и начинает считать. А надо бы сразу сказать, допустим, 2 километра за полчаса. Я говорю: «Ну, молодец! Но ты плаваешь для сердца, а не для позвоночника». Потому что для позвоночника после плавания надо идти отжиматься, растягиваться и так далее. Если ты занимаешься только йогой — отожмись за минуту 60 раз. Не можешь — значит, мало тебе одной йоги. Если ты только бегаешь — покажи мне, как работают твои суставы, забиты они у тебя или нет. Поэтому для здоровья одного отдельного вида спорта нет — есть только комбинация нескольких видов физических нагрузок, а профессиональную консультацию и правильный индивидуальный выбор упражнений можно получить только в зале кинезитерапии.

Что же касается физических нагрузок на природе, то многие получают их как бы в нагрузку, например, работая на даче. Городской житель, стосковавшийся по свежему воздуху и по земле, стремится выехать летом на дачу хотя бы раз в неделю. Он проводит на даче два дня, возвращается в город и целую неделю болеет, чтобы подготовить себя к следующей дачной поездке. Почему же он болеет в этот период? Ответ прост: если у него есть приусадебный участок, он начинает сразу полоть грядки, сажать картошку,



таскать какие-то тележки с мусором и делать всю остальную физически тяжелую работу. То есть он за полтора или максимум два дня в неделю летом выполняет работу, которую сельский житель выполняет не спеша, с утра до вечера и на протяжении целой недели. При этом мышцы городского жителя уже не те, которые были 10–20 лет назад, но он, не оценивая своего реального физического состояния, выполняет много работы на свежем воздухе с наклонами и перемещением тяжестей в руках. В этом случае он, конечно, заболеет очень серьезно: у него будут болеть и мышцы, и суставы, и позвоночник.

Если ты приезжаешь на дачу раз в неделю, выстраивай другой распорядок: с утра проснулся, искупался в росе (до восхода солнца покатайся по траве, блестящей от росы), походил босиком. Это будет хорошей профилактикой болей в суставах. После этого сделай гимнастику на воздухе: отожмись, поприседай, растянись. Потом выпей чая или молока и выходи на грядки. Поработал в саду — сделай гимнастику, растяни мышцы и облейся ведром холодной воды. Если есть баня — сходи в баню, попарься с веником, а заканчивай банные процедуры холодной водой. Вот с таким распорядком дня ты будешь возвращаться с дачи в город и зарядившись, и сделав полезные дела, и не потеряв здоровье.

Но у нас как получается? Человек 2–3 часа едет на дачу в машине, потом приезжает уставший, выпивает что-нибудь алкогольное, жарит шашлык, потом быстренько копает грядку, потом снова вино, пиво или еда на весь вечер. Люди не ходят по полям, не катаются на велосипедах, не делают гимнастику, не бегают с собакой и не плавают в утреннем пруду или реке — они боятся природы. Городские жители, выезжающие на природу, боятся холодной воды, воздуха, сквозняка или росы, они ходят в валенках и тяжелых одеждах, работают в одной позе, а потом не могут разогнуться, потому что спина устала, потому что у человека лишний вес. А ведь от выезда на дачу можно зарядиться, очистить себя от городской суеты, и поработать, и отдохнуть, выспавшись на свежем воздухе с открытыми окнами, а потом уехать домой с отличным самочувствием и прекрасным настроением. Но чаще всего люди приезжают с дачи разбитыми и больными, потому что делают работу, к которой не привык их организм. Поэтому дача и лечит, дача и калечит. Если уж живешь в деревне — живи в деревне. Там люди и спиной не мучаются, и шея у них не болит, и плечи не ноют, хоть работы хватает на целый день.

Люди просто путают разные вещи. Я говорю пациенту: «Делай гимнастику». Он отвечает: «Я и так целый день на грядке. Какая еще гимнастика?!» Но на грядке ты делаешь определенный набор движений

практически в одной позе в течение долгого времени. Мышцы и суставы устали, ты разгибаешься и держишься за спину, а потом ждешь, что кто-то тебе вылечит: либо сделает массаж, либо пройдетя веником в парилке, либо приложит тепло. И это вместо того, чтобы сделать упражнение после тяжелой работы и тем самым разгрузить тело! Но это так же важно, как пройти техобслуживание автомобиля: если ты не будешь ездить в салон, где твою машину промажут, прочистят и проверят, то рано или поздно машина сломается. Так и человек. Еще Иван Павлов сказал, что человек — это машина саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся и даже самосовершенствующаяся. Есть набор суставов, мышц и сосудов, и все это должно правильно работать, и за всем этим надо ухаживать. Важна профилактика, а такой культуры у нас нет.

Человек — это машина саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся и даже самосовершенствующаяся. Есть набор суставов, мышц и сосудов, и все это должно правильно работать, и за всем этим надо ухаживать.

Люди на даче выращивают урожай, который действительно будет вкуснее и полезнее, чем магазинные продукты. Но встает резонный вопрос: стоит ли приносить такой вред здоровью, работая на даче на износ, или может быть легче купить помидоры и огурцы в магазине?

Мы, россияне, в большинстве своем с деревенскими корнями. В Царской России 80 % населения были крестьянами. Потом революции поменяли социальный состав, но генетика тем не менее осталась. Нам всем хочется работать на земле и выращивать что-то свое. Есть люди, которые получают удовольствие от того, что вырастили свой лук, помидоры и огурцы, и едят они эти овощи с особенным аппетитом: свои продукты им кажутся вкуснее, чем точно такие же продукты, купленные на рынке. Кроме того, небогатые люди сами себя обеспечивают продуктами питания — это еще и необходимость выживания. Лично я, конечно, пойду на рынок и куплю продукты там, чтобы не тратить время на перекапывание грядок — если, конечно, это рынок хороший и правильный, а не завезенные продукты, которые сейчас продаются на всех лотках. Это «пластмассовая» еда, продукты невкусные.

Когда едешь в Европу и покупаешь там какие-то продукты, они выглядят неестественно. Поэтому, конечно, выращенные плоды и овощи и даже выращенные цыплята будут намного вкуснее, чем купленные в магазине. Это доставляет человеку удовольствие, и к тому же соблюдается пищевая безопасность, если он не кормит птицу химией. Но есть много факторов и за, и против такого подхода: с одной стороны, много тратишь

времени, с другой стороны, это необходимо для здоровья.

Если ты не тратишь время на выращивание своих плодов и овощей, тогда ты должен их покупать. Этот баланс тоже очень сложен. Я, например, люблю, когда меня угощают выращенными собственными руками огурцами, помидорами или картошкой, когда я приезжаю к друзьям. Я не люблю покупать на рынке продукты, особенно если это рынок иностранный. Но я приезжаю на знакомый рынок и знаю, что там торгуют сельские жители. Они расскажут, где и как все это вырастили, и я с удовольствием возьму у них эту продукцию, потому что мое время уходит на другие вещи.

Таким образом, каждый решает сам, чем он будет питаться, и каждый человек выбирает для себя тот продуктовый ритм жизни, который ему нужен. Как говорит пословица, «пища проста — доживешь до ста. Хлеб да каша — пища наша». У нас же, наоборот, появилось очень много заморских продуктов, к которым наш пищеварительный тракт не готов, и очень много заболеваний, связанных с непривычными для нас продуктами питания.

Продукты, которые ты пробовал в Таиланде или во Вьетнаме, существенно отличаются от тех, которые к нам привезли законсервированными — они даже выглядят по-другому. Злоупотреблять ими я не рекомендую. Для интереса, для расширения пищевого кругозора их попробовать можно, но питаться нужно тем, к чему ты привык.

Экзотические продукты питания можно попробовать для расширения пищевого кругозора, но питаться нужно местными продуктами — такими, к которым ты привык.

## Послесловие И. Прокопенко

Дорогой читатель! Ко всему, что было сказано в этой книге, я хочу добавить, что лучшее средство от всех болезней — это здоровый образ жизни и здоровое питание.

Сегодня многие думают, что избыточный вес населения, а точнее — лишние килограммы на животе и трещащие по швам штаны и платья, — проблема чисто эстетическая или в крайнем случае медицинская, но сугубо личная. На самом деле это большое заблуждение!

Ученые утверждают, что наличие большого количества толстых граждан, слишком жирного электората и чрезмерно раскормленной национальной элиты имеет глубокий социально-политический смысл, является индикатором экономики страны и оказывает значительное влияние на судьбы государства.

Еще 30–40 лет назад никто не мог предположить, что в России, где хлеб исторически был самой высокой ценностью, вопрос выживания часто означал всего лишь возможность не умереть с голоду, а пределом благополучия считалась возможность просто поесть досыта, ожирение граждан превратится в национальную проблему. Вы удивитесь, но сегодня в списке стран с самыми толстыми гражданами Россия занимает уже девятнадцатое место! И это еще не предел: каждый год мы стремительно набираем еще больше лишних килограммов и становимся все толще и толще... Сегодня от лишнего веса страдает уже почти треть населения нашей страны. Еще немного, и по этому показателю мы обгоним даже вечно жующих свои гамбургеры американцев, а ведь еще всего лишь 30–40 лет назад средний вес среднестатистического гражданина Советского Союза составлял недостижимые сегодня 65 килограммов!

Советские граждане, жители той уже не существующей страны, по утрам ели, как тогда говорили, пустую кашу, по четвергам у них был рыбный день, а котлеты были только по воскресеньям. В те годы все жили очень скромно, и переедать было не принято, зато у наших дедушек было принято ходить на зарядку и обливаться холодной водой, а в каждой квартире были гантели. Тогда было модно заниматься спортом, и им занималась вся страна.

Будьте здоровы! Будьте счастливы!

Искренне ваш,

Игорь Прокопенко