

Катерина Толстікова

**ТІЛО,
НА ЯКЕ ТИ
ЗАСЛУГОВУЄШ**

**ЗМІНЮЮ
ЖИТТЯ ЇЖЕЮ**



Харків
Моноліт Bizz
2022

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Усі права застережено. Жодна частина цього видання не може бути відтворена чи використана жодним чином, зокрема й у формі електронних чи фотокопій, магнітного запису або в інший спосіб зберігання й відтворення інформації, без попередньої письмової згоди власника авторських прав.

Толстікова К.

Т52 Тіло, на яке ти заслуговуєш / Катерина Толстікова; пер. з рос. О. О. Ткаченко. — Харків: Моноліт Бізз, 2022. — 224 с.

ISBN 978-617-7966-80-6

Більшість людей утрачає здоров'я, бо... неправильно їсть, спить і рухається! Таке відкриття ще у студентські роки здійснила автор цієї книжки, лікар-дієтолог Катерина Толстікова, й уже чимало років доводить це у своїй онлайн-школі (<https://tolstikova.pro/>). У цій школі учні з 43 (!) країн долають 4 сходинок на шляху до здоров'я і краси.

Стомилися дотримуватися дієт і лічити калорії, боїтеся стати на ваги — їжа вас перемогла! Щоб не боятися їжі, потрібно розуміти, що з нею відбувається в організмі. Автор навчає усвідомлено дивитися у свою тарілку: ви маєте знати, що кладете собі до рота, як їжа перетворюється на енергію і як впливає на ваше здоров'я. У цій книжці всі процеси, що відбуваються в людському тілі, пояснені з погляду біохімії й функціональної медицини — просто й наочно.

Прочитавши книжку, ви дізнаєтеся про справжній склад продуктів і всю правду про дієти, навчитеся складати «здорову тарілку» і їсти із задоволенням, припините гратися з їжею в казино: або все й одразу — торти, печиво, олів'є, або — вода, кефір і овочі.

УДК 613.2

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect



ISBN 978-617-7966-80-6

© Катерина Толстікова, текст, 2021
 © Ткаченко О. О., переклад з російської, 2021
 © ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», видання українською, 2022

(PAN)

ЗМІСТ

Вступ від авторки.	7
Розділ 1. Сон: нічне життя нашого організму	21
Розділ 2. Наш друг кишківник.	29
Мікробіом: одне без одного ми не виживемо	31
Цінність слини.	32
Причини порушення кислотності шлунка.	34
Хто проткнув «діряву кишку»?	37
Проблеми з дефекацією.	39
Розділ 3. Харчування: продукти під лупою.	45
Знайдіть свій «дзен» балансу й міри.	47
Секрети їжі: смачно і корисно	55
Джерело швидкої енергії	64
Ягоди і боби	74
«Що би таке з'їсти, щоби схуднути?»	96
Боротьба з ожирінням: найновіші відкриття	101
Дієти	105
Веганство	110

«Ми не те, що ми їмо, а те, що ми здатні засвоїти»: мої лайфхаки.	115
Відповіді на часті запитання	118
Розділ 4. Як диригувати «гормональним оркестром» . .	133
Кортизол — гормон стресу	135
Пролактин — гормон розмноження	144
Дофамін — гормон щастя	149
Серотонін — гормон славного настрою	151
Усі хвороби через нерви	152
Розділ 5. Важливість обстеження організму (check up) і профілактика	155
Check up: космічна картина вашого організму!	157
Підтримуємо імунітет: COVID та інші віруси	161
Харчування під час вірусної інфекції й карантину: поради.	163
Захисні механізми організму	169
Заряджаємо організм енергією — боремося з діабетом.	177
Рух проти целюліту	185
Гонитва за «щасливим, здоровим життям»	186
Розділ 6. Фізична активність: користь і шкода	189
Розділ 7. Нутрицевтики (БАДи): як керувати хімією . .	199
Замість післямови. Відгуки пацієнтів	205

ВСТУП ВІД АВТОРКИ

Геть юною я приїхала з Донецька до Києва, де зразу вступила на бюджет до Національного медичного університету імені О. О. Богомольця. Я була щаслива: на той час стати студенткою «Богомольця» було вельми престижно! Та вже на першому курсі я усвідомила, що теорії мені замало — хотілося все випробувати на собі. Тому пішла працювати лаборанткою на кафедрі гістології, де видавала студентам мікроскопи для їхнього навчання. А вже на другому чергувала в хірургічному відділенні, часто — в нічні зміни. Майже рік асистувала на операціях. Бачила, як лікарям іноді не вдавалося врятувати пацієнта. Пам'ятаю, як після чергової смерті раптом усвідомила безсилля медицини в украй складних випадках. «Чому лікарі запізно надають людям допомогу? — гірко дивувалась я. — Що заважає їм учасно врятувати пацієнта: недолік знань, медикаментів, інструментів? Та й чому самі хворі звертаються до лікарів на останніх стадіях хвороби, коли вже нічого не можна вдіяти?». Я не могла змиритися з цією ситуацією й почала обмірковувати владнання проблеми. За певний час, ретельно проаналізувавши свої спостереження за хворими, дійшла несподіваного відкриття: більшість людей втрачає здоров'я, бо... неправильно їсть!

Щоб упевнитись у своєму висновку, взялася вивчати різні теорії харчування і правила «здорових тарілок». Серйозно захопилася кулінарією, придумувала власні рецепти, експериментувала із приготуванням різних, часом екзотичних страв, які дегустували мої однокурсники. На останніх курсах університету, остаточно впевнившись у тому, що їжа — це щось більше, ніж просто дієта чи «лікувальні столи», почала писати програми харчування й консультувати пацієнтів. Вивчала дієтологію, функціональну медицину, біохімію, харчову хімію... **І щоразу дивувалася, як це цікаво: знати, що насправді ти кладеш собі до рота, як їжа перетворюється в організмі на енергію і впливає на твоє здоров'я!**

Продовжувала експериментувати: як лікар випробувала на собі всілякі дієти. Пів року сиділа на сирій, по місяцю — на кетогенній та інтервальній «16/8», «проходила» веганство, періодичне голодування і, звісно, низьковуглеводну «класику»: вівсянка вранці, варена куряча грудка з огірком на обід і сир на вечерю. Тому знаю всі плюси й мінуси дієт. Чесно зізнаюся: переважно вони не дають людині нічого доброго.

Ставила на собі і спортивні «досліди»: щодня присідала по сто разів, тягала «залізо», стрибала зі скакалкою тисячу разів, бігала десять кілометрів, а якось навіть узяла участь у напівмарафоні на двадцять один кілометр. Таким чином і м'язи були міцні, й відсоток підшкірного жиру знизився. **Такі швидкі й очевидні трансформації тіла змусили мене вже тоді усвідомити вельми просту істину: «Неймовірно, як нас за короткий термін можуть змінити лише їжа й фізкультура! Чому ж люди не використовують таких простих інструментів?».**

...Паралельно з навчанням завжди працювала, бо фінансово мене ніхто не підтримував. А виживати самотою

у великому місті не надто просто. Вночі чергувала в аптеці, звісно, не висиплялася, зате отримала величезний досвід і неоціненний багаж знань, який допомагає мені знатися на всіх наявних препаратах і розуміти, як вони впливають на організм. Працювала дієтологом. Проводила прийоми в медичних центрах, завдяки чому здобула навичку спілкування з людьми різного соціального рівня, достатку, думок. Проходила практику у гнійній хірургії. Мала підробіток у приймальній комісії в інституті, була гостесою, працювала медсестрою в «Артеку», перекладала медичний словник англійською мовою, писала статті для наукових сайтів. Загалом улаштовувалася всюди, де «гардкор», щоб отримувати знання, вміння й навички.

Окрім медицини, я завжди мала багато інших інтересів. Я грала у футбол — і сьогодні супроводжую футбольну збірну. Вісім років навчалась у музичній школі на ударних інструментах — я ще й барабанщиця! Ходила на вокал — і записала пісню. Навчалася в театральній школі «Сверхзадача»* — й зіграла у виставі. Написала двісті дванадцять віршів. Люблю, коли люди розвивають усі грані своєї особистості! Загалом прагну все робити ідеально — саме цій рисі свого характеру я вдячна за всі результати й перемоги в житті.

Я прочитала чимало книжок із психології; дві з них неабияк вплинули на мої погляди ще в дев'ятнадцять років: **«Сила моменту Тепер» Екгарта Толле** і «Цитадель»**

* Театральна школа «Сверхзадача» заснована 2016 року народним артистом України Олексієм Вертинським та продюсером Славою Жилою. Розташована в м. Київ за адресою вул. Велика Житомирська, 40. (Тут і далі примітки редактора, якщо не зазначено інше.)

** Толле Е. Сила моменту Тепер.— Львів.: Terra Incognita, 2017.

Антуана де Сент-Екзюпері*. Їх треба перечитувати в різні періоди життя, адже вони змінюють мислення, змушуючи знаходити в собі сили, щоби творити й жити — не просто проживати свій час, а бути потрібними, допомагаючи людям. А постійне спілкування із хворими навчило розуміння, що всі однакові: байдуже, скільки людина має грошей, знань, якого вона віку, де виросла, чого домоглася... Всіх турбує одне найголовніше запитання: як бути здоровими й не померти завчасно.

Зрештою, коли я накопичила чималий досвід, то зрозуміла, що хочу розвивати напрям дієтології і провадити консультації лише щодо харчування. У це важко повірити, та до мене миттю пішли пацієнти. Я взагалі вірю в те, що люди приходять у потрібний час вашого життя. Всесвіт робить так, що якщо у тебе виник якийсь важливий мисленнєвий запит, то він реалізується через людину, котра з'явилася на твоєму шляху. Всі люди — провідники. І через мене теж Усесвіт спрямовує людей, і до мене. Так, наприклад, мені послали людину, яка потрібної миті запропонувала працювати у клініці дитячим дієтологом. Потім до мене звернулися по допомогу відомі спортсмени, і я стала особистим лікарем-дієтологом абсолютного чемпіона світу з боксу у важкій вазі Олександра Усика і багаторазового чемпіона світу з боксу в легкій вазі Василя Ломаченка. Не так давно я познайомилася з сотнями нових людей, чимало з них зіграло важливу роль у моєму житті.

Якось настав час, коли я зрозуміла, що зібрала вже суттєву кількість потрібних і корисних знань. Але реалізовувати їх на практиці через своїх пацієнтів — це крапля в морі, а я дуже хотіла — і ХОЧУ — змінити життя мільйонів! Тоді

* Де Сент-Екзюпері А. Цитадель.— Харків: Фоліо, 2016.

і створила свою систему харчування, якої почала навчати всіх охочих.

Спочатку я працювала у структурі, де читала свої лекції, та з часом школа перейшла до офлайн-формату, а півтора року тому я створила онлайн-школу (<https://tolstikova.pro/>). У ній учні з сорока трьох (!) країн долають чотири сходинки на шляху до здоров'я і краси.

1-й ступінь — базис, де слухачі дізнаються сімдесят відсотків інформації про свій організм, норми БЖВ (білків, жирів, вуглеводів), навчаються створювати прості збалансовані тарілки, формують здорові звички харчування для себе і близьких. І таким чином починають харчуватися корисно, смачно й без обмежень; а ті, кому заважає зайва вага, втрачають від чотирьох до дванадцяти кілограмів.

2-й ступінь — експерт, де складають професійні програми харчування з розрахунком кілокалорій і БЖВ, розуміють роль генетики, психологічні аспекти переїдання, налагоджують правильну роботу гормонів, позбуваються стресу й втоми, нормалізують сон, вагу, настрій.

3-й ступінь — гуру, де учні знайомляться з особливостями харчування чоловіків, жінок, дітей, а також дізнаються, що таке веганство, детокс, сиродієння, спортивне харчування, дієти, харчування при порушеннях шлунково-кишкового тракту.

4-й ступінь — професіонал, він охоплює роботу з пацієнтами і трактування аналізів. Майбутні фахівці навчаються закривати приховані дефіцити за допомогою сапліментів; знайомляться із препаратами, які використовують у разі

проблем зі шлунково-кишковим трактом, щитоподібною залозою й нервовою системою; дізнаються всю правду про гомеопатію, мультикомплекси і FDA, а також вивчають синдром Жильбера, хелікобактер пілорі, кишкових паразитів.

Записавши чотири основні навчальні програми і поділивши їх на покрокові відеоуроки, я даю змогу пройти свої курси всім, хто хоче змінити своє життя, довести до ладу здоров'я, та ніяк не може прилетіти чи приїхати на мої живі виступи.

З «живими»-бо лекціями я об'їздила майже всі міста України. З доповіддю мене запрошували й до Італії. Я провела понад сто п'ятдесят тренінгів і лекцій. А ще було безліч вебінарів, ефірів на радіо, публікацій у журналах... І, звісно, — участь у конференціях із дієтології, зокрема міжнародних: Nutritional Science Congress 2018 (Барселона) і Growth & Nutrition 2018 (Париж). Мої виступи відвідало понад дві тисячі осіб із країн СНД, Європи і США. Навчалася в Москві, Барселоні, тричі у Сполучених Штатах. Перемогла в номінації «Медичний ментор». Однак і працювати не припиняла: з потяга, з літака миттю їхала на прийом. Шалений, зате вельми захопливий графік, адже мені подобається те, що я роблю!

...Коли почала викладати, то побачила, що люди справді потребують моїх знань. Учнів завжди було багато, і, на щастя, більшість із них пішла моїм шляхом: застосовували отриману інформацію на практиці — надавали допомогу всім, хто її потребував, і підтримували їх. **На сьогодні успішно випущено сімнадцять потоків «Школи здоров'я лікаря Толстікової».** Мої студенти пишуть мені про те, як продовжують свій шлях, і я бачу, як «дерево», яке я посадила, гілочками розрослося по всій країні й за її межами.

Нині ми разом рятуємо хворих за допомогою «лише» правильного харчування. Й уже багаторічний досвід щоразу підтверджує моє студентське відкриття: грамотно складений раціон допомагає за дуже багатьох випадків, навіть у край складних. Так, я буквально врятувала життя жінки, у котрої запідозрили онкологію на ранній стадії. Допомогла пацієнтові з нетиповим виразковим колітом, створивши йому план харчування. У дівчини, яка дуже хотіла дитину, налагодився менструальний цикл, вона нарешті завагітніла. Шістдесятитрирічна жінка за якісь два місяці позбулася зайвої ваги й діабету, на який страждала все життя, коли стала їсти так, як я порадила. Ось вона — сила їжі! Раніше я казала, що це місія, а тепер розумію — це мій дар: змінювати життя людей навколо за допомогою харчування.

Коли пацієнти розповідають мені про свої досягнення, я часто плачу. Це сльози радості. Я захоплююся тими людьми, які змінюють своє життя на ліпше. Причому що складніша ситуація пацієнта, то цікавіше мені з ним працювати. Все життя я розгадую діагностичні ребуси й надихаюся досягнутими результатами. **Повірте: коли ви повертаєте здоров'я людині, то отримуєте такий заряд позитивної енергії, що підживлюватиме все ваше життя.**

Коли кризь мої руки пройшли сотні слухачів, учнів, хворих, я зрозуміла, що мушу створювати щось своє — грандіозне: організувати академію, зрештою відкрити клініку! Тим паче що до такого рішення мене спонукають певні тривожні факти. На рівні Міністерства охорони здоров'я ми ще й досі не дійшли до розвитку профілактичної

медицини. І як наслідок — з'явилося чимало шарлатанів від медицини, котрі дурять людей, годуючи їх містичними історіями про миттєве одужання завдяки «чарівним» пігулкам або якимось «давнім» практикам. Отож люди самостійно мають фільтрувати інформацію, шукати правду, відокремлювати істину від марення. Але не кожному це під силу: дурисвіті досить-таки хитрі.

Щоб допомогти людям, я вирішила: потрібно масово поширювати свої знання. Адже доки ми не змінимо своєї свідомості, доти не поздоровішаємо. Я навіть своїх студентів навчаю реагувати на будь-яке призначення лікаря запитанням: «Навіщо?». Якщо отримуєте адекватну відповідь, то можете вживати ліки. Сьогодні не можна сліпо виконувати лікарєвих рекомендацій — це застаріла практика. Ви можете йому довіряти, та водночас пам'ятати, що він теж людина, яка може помилятися й має право чогось не знати. Це нормально.

Я, наприклад, коли ще не мала великого досвіду, обстежуючи пацієнта, завжди використовувала логічне мислення, синтезуючи три фундаментальні вияви медицини — анатомію, фізіологію, біохімію. Вони не допомагають окремо, тільки в поєднанні, коли розглядаєш людину як комплексну систему. Наприклад, коли ми їмо, то у нас одразу вмикаються мозок, нервові волокна, гормони, ферменти, травні соки й чимало іншого. На симбіозі всіх цих процесів і має знатися славний лікар.

Але що таке — «славний лікар»? До кого бігти? Як зрозуміти, що це ВІН?

Я сформувала свою позицію, яка не претендує на ideal і беззаперечність, але допоможе зорієнтуватися й обрати грамотного фахівця. Отже, 5 принципів справжнього лікаря (не стосується лікарів швидкої допомоги):

1. **Самоповага.** Суворе дотримання робочого графіка: наприклад, прийом чітко від 9:00 до 18:00 в будні, вихідні — субота й неділя (або як визначить для себе лікар — цілком нормально, якщо він вас про це поінформував). Мають бути межі, яких він не порушує, бо він теж людина: їсть, спить, намагається бути здоровим, іще й розвивається. Є ж дуже багато речей, яких ви не бачите. Наприклад, як утомлений хірург після дванадцятигодинної операції безсилий падає на кушетку, як патологоанатом щодня шукає причину летального результату, як сімейний лікар сидить на прийомі від ранку до вечора, пропускаючи крізь себе до півсотні хворих на добу... Тому будьте свідомі, не запізнюйтесь на консультації, поважайте свій час і час вашого доктора, ставтеся з розумінням до того, що він теж має сім'ю, друзів і вихідні.
2. За першої зустрічі з вами він двадцять-тридцять хвилин не намагається розповісти «як треба», а **уважно (!) вас слухає** й уточнює деталі. Повірте, це вкрай важливо. Через поспіх, недомовки пацієнта, неухважність лікаря можна прогавити серйозні «дрібниці», які можуть призвести до неправильного діагнозу.
3. **Кількість дипломів — не показник професіоналізму.** Лікареву майстерність визначають інші характеристики: розмаїті за рівнем складності місця праці, цікаві й важкі пацієнти, зацікавленість «копирсатися» саме у вашому випадку і з вами. А глобально це називається **досвід!** Понад те, професіоналізм залежить не від віку, а від того, наскільки ви **ХОЧЕТЕ** знати більше сьогодні, ніж учора, наскільки гаряче прагнете допомогти більшій кількості людей, виконавши якісну роботу, при цьому

заснувши з чистою совістю вночі! Саме в такі миті відбувається розвиток і навчання лікаря, інакше він просто не розплутає вашої проблеми.

4. **Відсутність конкуренції і принцип «роби так круто, як умієш, для всіх»!** Якщо лікар дотримується цього правила, то до нього стоятимуть черги не тільки хворих, а й здорових пацієнтів із мільйоном подяк.
5. **Щоб мислити нешаблонно і клінічно правильно, потрібно припуститися чималої кількості помилок, але хворий, звісно, не винен!** Проблема полягає в лікарів, котрий читає тільки протоколи й гадає, що треба вести лікування саме так, як написано. А краще — звернутися до новітніх наукових досліджень, розгорнути підручник із біохімії й самостійно все втямити! Я знаю, що чимало лікарів уміє лікувати інакше й навіть хоче, та боїться порушувати протокол, який їх нібито захищить перед можливими помилками. Я ж не боюся, бо знаю, що роблю. Однак, якщо знань немає, — протокол не допоможе.

Але лікарі традиційної медицини, чия місія — екстрена допомога, змушені дотримуватися тільки протоколу, бо мають терміново рятувати людину, котра страждає або на анафілактичний шок, або на гострий панкреатит, або на сепсис, або, не дай Боже, зупинку серця. Оскільки вони щодня стикаються з такими серйозними випадками, то їхній мозок видає готове рішення «вже вчора». А доктор превентивної медицини (FM / PM) — це хтось на взірць доктора Хауса!^{*} В іде-

^{*} Персонаж американського серіалу «Доктор Хаус» про лікаря Ґрегорі Хауса (США, 2004–2012, телеканал Fox). (Прим. пер.)

алі це професіонал із багажем фундаментальних медичних знань, який теж може врятувати від анафілаксії, оскільки володіє базовими навичками, проте не робить цього щодня. Його завдання — постійне вивчення пацієнта як системи, яка за втрати принаймні одного «пазла» чи неправильної біохімічної реакції починає виходити з ладу. Завдання — відновити оптимальну роботу цієї «системи» і пролонгувати її добротність на максимальний термін без істотних утрат. Доктор FM дотримується певних протоколів, але схеми терапії переважно залежать від того, як він знається на біохімії, Food chemistry й симбіозі цих двох «китів». Лікар постійно щось читає, вивчає, їздить на конференції, навчається on / off, адже вивчити / прочитати книжки — не означає систематизувати знання. Аж коли все розкладене «до ладу», пацієнт отримує готове й унікальне рішення.

Загалом бути лікарем украй непросто, особливо FM. Але найскладніше — це сам пацієнт: ніколи не знаєш, що у нього всередині, а головне — в голові!

Я була вражена цим своїм черговим відкриттям: виявляється, найбільша проблема у людей зі здоров'ям — це «проблема з головою»:

- *острах їжі;*
- *демонізація продуктів;*
- *таблетки / supplements;*
- *замість їжі крапельниці;*
- *чудотворні японські препарати за типом «інтхунь»;*
- *віра у псевдолікарів і магичні ритуали;*
- *гомеопатія;*

- «дірявий кишківник»;
- анорексія / булімія / розлад харчової поведінки;
- вшитий у шкіру пластир;
- іонізовані й олузнювальні процедури / продукти;
- активатори жироспалювання;
- звернення до послуг «лікаря Google».

І це тільки початок мого переліку причин, чому багато хто мучиться з кишківником, щитоподібною залозою й вагою. Відсутність знань і часу на те, щоб їх отримати, змушує людей вірити у Всесвітню Нісенітницю. Я щодня бачу в чаті «Школи здоров'я лікаря Толстікової» online-запитання, що турбують людей і не дають поліпшити здоров'я, зробити правильний крок. А все тому, що «так сказав оцей і отой» і написано «отам». Але найстрашніше не це (я-бо зрозумію й навчу), а те, що за поширення брехливої, неправдивої, недостовірної інформації беруться лікарі зі сфери харчування, гормональної терапії та інших важливих напрямів. Діється справжнє беззаконня!

Я б узагалі видалила всі акаунти тих, хто пише відверту маячню про таблеткові протоколи, якісь речовини для детоксу й «омолодження» за тиждень! Закликаю своїх пацієнтів завжди вмикати критичне мислення й навчатися брати інформацію з достовірних джерел. Звичайно, простіше зробити собі «укольник» або полетіти в «Шено»* за шалені гроші, ніж припинити споживати стільки калорій, скільки не потрібно для забезпечення

* «Шено» — міжнародна приватна компанія з головним офісом у Швейцарії. Впродовж майже півсотні років вона спеціалізується на послугах сфери курортного оздоровлення, створюючи й поліпшуючи медичні спа-програми, процедури, косметичні продукти й харчові добавки, які допомагають провадити здоровий спосіб життя, сприяють доброму самопочуттю й активному довголіттю. (Прим. пер.)

вашого метаболізму. Це, звісно, завдання! Однак воно безоплатне і здійсненне. Щоправда, потрібно почекати на результат. А вам же ніколи? Сорок років прогайнували на дісти, знищили здоров'я й не подумали, що життя триває не так, як би ви хотіли.

Майже щодня до мого блогу приходять листи з такими вже звичними запитаннями: «Хочу схуднути за два дні. Не знаєте, як?», «Хочу кубики преса і великі груди, але не вдається ні те, ні друге», «Я начебто нічого не їм, а вага підвищується! Ось три роки тому я була вдвічі менша, а зараз якась катастрофа», «Постійні зриви. Як ви можете із цим допомогти? Я начебто тримаю себе в шорах, а потім відкриваю холодильник або ж їду на all inclusive — і все як у тумані. Скажіть, що вдіяти?», «Я п'ю вітаміни, проте нічого не відбувається... Уже два-три місяці п'ю, не схудла ні на грам», «Чи можна ще раз здати аналізи й перевірити, чи хоч щось змінилося? Може, там якась проблема? Я готова робити все, що ви скажете». Ці листи ще раз свідчать, що проблема з великою вагою — у вашій голові! Таким людям відповідаю зазвичай так: «Я, звісно, можу вас спрямувати на аналізи, погодувати вітамінами, поставити діагноз, розповісти, що відбувається з вашим організмом, і призначити робочу методику лікування, прописавши план харчування. Але виконувати й дотримуватися моїх рекомендацій треба не мені, а вам: це ж ВАШЕ життя!».

Бути лікарем — це нести величезну відповідальність, щодня вивчати нове, повторювати старе і передавати всю важливу й цінну інформацію тому, хто готовий її сприйняти! Лікар стоїть на сторожі ваших головних цінностей: молодості,

здоров'я, життя. Він — ваші рятунок і підтримка. І я дякую
всьому й усім за те, що маю найліпшу професію!

Завжди ваша Катерина Толстікова, лікар-дієтолог із дванадцятирічною базою медичних знань про харчування і здоров'я, фуд-терапевт з восьмирічним досвідом роботи з пацієнтами, фахівець з антивікового харчування й функціональної медицини, лікар загальної практики, педіатр і дієтолог, член Асоціації антивікової медицини