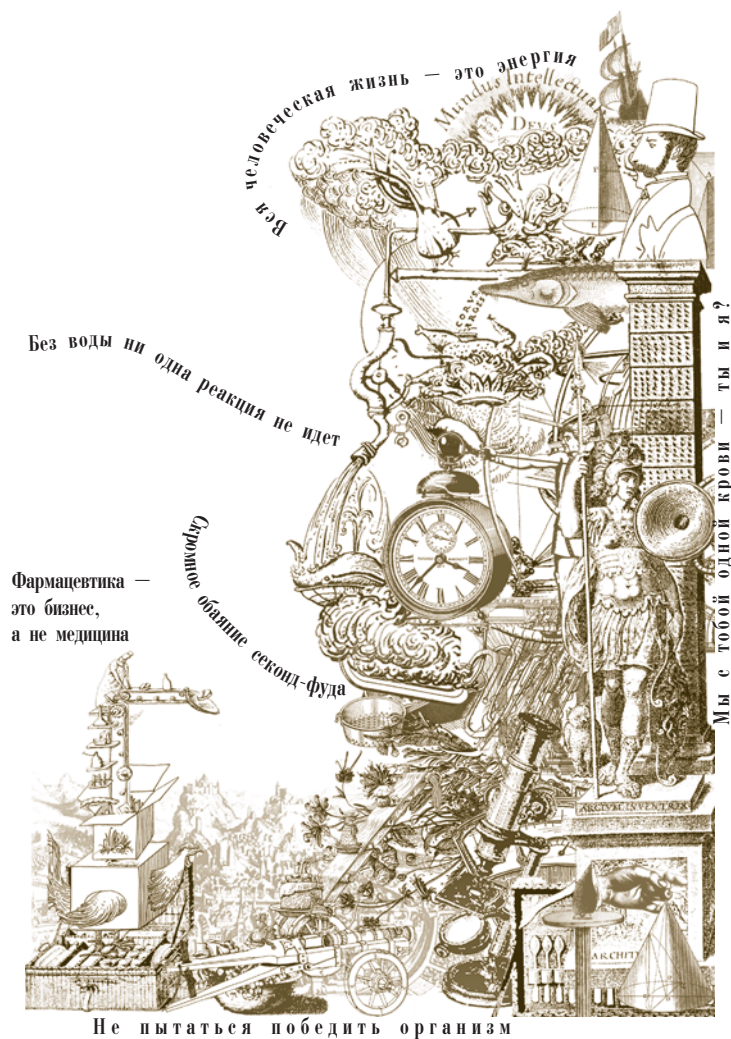


8 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВЬЯ

*как увеличить
жизненную энергию*



доктор Волков



8 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВЬЯ

*как увеличить
жизненную энергию*

Мой метод — воздействие неводействием

*д о к т о р
В о л к о в*

М о с к в а
2 0 0 8



УДК 613.2.038

ББК 51.1(2)2

В67

Редактор А. Воздвиженская

Волков А. В.

В67 8 принципов здоровья: Как увеличить жизненную энергию /
А. В. Волков. — М.: Альпина нон-фикшн, 2008. — 192 с.

ISBN 978-5-91671-011-3

В основе подхода доктора Волкова к медицине лежит идея единства всех процессов, где человек — часть системы. Здоровье он считает оптимальным состоянием, когда организм адекватно реагирует на внешние раздражители. Если мы хотим быть энергичными и работоспособными — не надо лекарств, достаточно отказаться от вредной для себя пищи, избавиться от вредных воздействий и ненужных нагрузок. В популярной и увлекательной форме автор рассказывает о пороках и преимуществах разных направлений медицины и предлагает свою систему.

УДК 613.2.038

ББК 51.1(2)2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

© А. В. Волков, 2004

© А. Балдин, иллюстрации,
художественное оформление, 2004

ISBN 978-5-91671-011-3 (рус.) © ООО "Альпина нон-фикшн", 2008

С о д е р ж а н и е

Предисловие	<i>Наталья Геворкян</i>	6
Введение	<i>Анатолий Волков</i>	9
Восемь принципов здоровья		11
Вопросы и ответы		30
I	<i>Человеческая жизнь – это энергия</i>	31
	<i>Научить человека есть правильно</i>	35
II	<i>Без воды ни одна реакция не идет</i>	53
	<i>Обливания: крепкий сон и средство от похмелья</i>	55
	<i>Спорт по принципу разумной мотивации</i>	60
	<i>Выпить, закусить и закурить</i>	64
III	<i>Есть или не есть? Вот в чем вопрос</i>	71
	<i>Скромное обаяние секунд-фуды</i>	83
	<i>Аллергия на жизнь</i>	87
IV	<i>Иммунитет мы получаем от мамы</i>	95
V	<i>Фармацевтика – бизнес или медицина?</i>	106
VI	<i>Здоровье – истина простая</i>	117
	<i>Говорят, все болезни – от нервов</i>	126
	<i>Не пытаться победить организм</i>	131
VII	<i>Мы с тобой одной крови – ты и я?</i>	143
VIII	<i>Мой метод – воздействие невоздействием</i>	155
Приложение		
	<i>Продукты, разрешенные к употреблению, совместимость продуктов питания, советы</i>	176

Простая логика здоровья

*Автор книги утверждает,
что он не лечит болезни – он лечит людей*

Скажите ему: “Все так делают...”, и вы получите в ответ взгляд, который предпочли бы, чтобы предназначался не вам. Например, “все пьют антибиотики”, и, мол, ничего. Кстати, если вы ему скажете, что пришли к Волкову потому, что “все ходят к Волкову”, то споткнетесь ровно о ту же скептическую усмешечку во взгляде. “Все так делают” – не аргумент, в лучшем случае просто тезис, который он с удовольствием в сотый раз терпеливо опровергнет. Потому что конкретный (конкретная) ты – не все. Ты – это ты, со своими причудами, страстями, радостями, своим образом жизни, своей работой и семейными виражами, со своим телом и своими собственными взаимоотношениями с этим самым телом. Вот и оставайся собой, и посмотрим-ка вместе, как ты сам (сама) можешь помочь своему организму.

В этом весь Волков.

Оставляющий каждому из обратившихся к нему право оставаться самим собой. Быть другим, непохожим, возможно, даже противным, но самим собой. Потому что он сам – другой. Доктор – не доктор? Философ – не философ? Диетолог – не диетолог? Все вместе. Плюс чуть-чуть натуралист, аутист, пофигист, сибарит и одно-

временно трудоголик. И гурман. Гурман-диетолог! Вы такое видели?

Уроки общения с Волковым просты и усваиваются легко и надолго. Природа устроила человеческий организм вполне гармоничным образом. И не надо все время ему, этому организму, мешать самыми разнообраз-

ными и изощренными способами. Это раз. Если вы кашляете, то это не значит, что у вас туберкулез. Не заглянуть ли нам в желудок? Организм – это единое целое, система, и работа каждой из ее частей непосредственно взаимосвязана с работой всех остальных. Порой самым неожиданным для нас, непрофессионалов, образом. Если вы пришли к врачу, потому что у вас что-то такое в правом глазу, а он даже не заглянул в левый, то... лучше пойдите к другому врачу. Это два. Правильное и сугубо индивидуальное питание – никакая не панацея, а лишь инструмент, помогающий всему телу – или организму, или системе – функционировать в максимально благоприятном для него режиме. Душе от этого, кстати, тоже неплохо, поскольку освобождается дополнительная энергия, сэкономленная на попытках организма справиться с черт-те чем, что вы не задумываясь в него закидываете. Процесс питания не должен быть безмозглым набиванием утробы. Это три. Цель очень проста: хорошо настроенная система четко диктует, что для нее хорошо, а что плохо. И надо научиться это слушать и слышать. Все.

В выражении “подсесть на Волкова” – аналогия понятна – есть немалая доля истины. Кайф – от того, что вы становитесь легче в буквальном и переносном смысле слова, у вас прибавляются силы, вы быстрее высыпаетесь, вы дольше дееспособны. Если вы системный человек и способны поставить на себе волковский эксперимент, восприняв



его идеи и (не особенно) уклоняясь от указаний, то вы, скорее всего, с этой “иглы” не соскочите. Не захочется. Организм будет диктовать свое, и вы уже не сможете сказать ему: “Потерпи голубчик, сейчас я отравлю тебя чуть-чуть и залью все это бутылкой водки, а завтра как-нибудь разберемся”. Это тот редкий случай, когда договориться нельзя. Ну не взятку же давать собственному телу! Оно отомстит, и вы это отлично знаете. Тем более если в вашей системе поправке подвергалась некоторая существенная неполадка, то есть болезнь, то вам совсем не захочется реанимировать ее вместе с воспоминаниями о том, как это было неприятно, больно, страшно и так далее. Людей, приходящих к Волкову потому, что им реально плохо, не меньше, чем тех, кто заинтересован лишь в уменьшении объема талии. И может быть, их приход более оправдан. И как правило, их подход как раз системен. Хотя наверняка похудевший на сорок килограммов толстяк – более очевидный, яркий, видимый и рекламно беспроеигрышный “пример” успехов Волкова.

Не ходите к нему только потому, что все идут. Эта книга многое объясняет. Пойдите к нему, если захотите наладить отношения с собственным телом. Даже если просто захотите узнать о собственном организме чуть больше, чем, как вам кажется, знаете, и обсудить это с неординарным врачом и странноватым, умным и тонким человеком. Обрушьте на него шквал накопившихся вопросов и постарайтесь понять его ответы. И делайте дальше то, что решите вы сами. Не он, а вы. Это право всегда за вами. А за Волковым – возможность предложить вам попробовать оптимизировать существование вашей системы в окружающем мире и в какой-

Наталья Геворкян

По данным медицинской статистики, в начале XX века основными причинами смертности в Европе и США являлись массовые острые инфекции и травматизм. Сегодня, несмотря на гигантский прогресс медицины, такими причинами стали хронические болезни и рак. Получили широкое распространение “букеты” хронических недугов. Миллионы людей страдают от аллергии, воспалений внутренних органов, суставов, скелетно-мышечной системы. Повально распространились синдром хронической усталости и сезонная депрессия. Пищеварение нарушено у 26% населения США, 41% населения Великобритании¹. В США 45% всех больных гипертонической болезнью, 85% диабетом, 35% ишемической болезнью сердца – это люди с избыточным весом. Американцы уже сегодня ежегодно тратят на борьбу с болезнями 1,3 триллиона долларов в год, что составляет 14% от ВВП этой страны, а результаты пока что неутешительны – самая экономически развитая нация в мире постепенно превращается в самую больную. А ведь США – пример и ролевая модель для всех остальных стран.

Человечество стало богаче жить, почти повсеместно победило голод, но расплатилось за это своим здоровьем. Средняя продолжительность жизни увеличилась, однако теперь всю ее вторую половину человек вынужден бороться с недугами. Наши победы оказались пирровыми, наше долголетие обернулось огромными прибылями фармацевтических компаний и невероятным умножением числа болезней. Почему это произошло? И как бороться с отрицательными послед-

¹National Center for Health Statistics (2001).

ствиями развития цивилизации, в то же время не отказываясь от ее позитивных достижений?

Написать предлагаемую вашему вниманию книгу меня побудил итог более чем двадцатилетней клинической практики и длительный опыт размышлений на тему “Что делать человеку, чтобы сохранить здоровье?”. За многие годы передо мной прошли тысячи пациентов, испробовавшие все возможные виды лечения, все разновидности диет и испытывавшие на себе любые формы оздоровительных процедур и даже эзотерических практик – от исконно русского “заговора” до экзотического вудуизма. За всем этим непролазным лесом не оправдавшихся человеческих надежд и почти всегда напрасных иллюзий я видел одну и ту же проблему – проблему взаимоотношения человека и его собственного тела. Проблему жестокой борьбы с организмом за его же здоровье, порой не менее “бессмысленной и беспощадной”, чем русский бунт. Традиционные методы лечения вызывали и вызывают у меня непроходящее ощущение отсутствия логики и непонимания всей полноты проблемы здоровья. Если болит нога, мы лечим ногу, если барахлит сердце – лечим сердце. Короче говоря, общаемся не с человеком и даже не с болезнью, а лишь с отдельным ее симптомом. Не с системой, а с частным случаем действия ее законов. Однако, чтобы зажечь свет в темной комнате, недостаточно знать, где висит лампа, – нужно нащупать выключатель. Связь всех явлений и зависимость всего от всего – вот главная путеводная нить настоящего доктора. Держась за нее, он может прийти к удивительным по простоте и важности выводам. И помочь многим из тех, ради кого он, собственно, и выбрал эту профессию.

Анатолий Волков

1 *Все вокруг нас – живое и неживое – существует в неразрывном единстве. Человек – лишь часть этой системы и подчиняется ее законам.*

2 *Человек – это процесс, а не портрет. Любой анализ его состояния является лишь констатацией факта на уже ушедший момент времени. Реальное представление об организме дает только знание законов системы, в которую он встроен и частью которой является.*

3 *Организм человека – саморегулирующаяся система, которую можно лишь слегка корректировать, но ни в коем случае не пытаться регулировать ее извне.*

4 *Здоровье – это оптимальное состояние организма, предполагающее адекватные реакции организма на любые внешние раздражители.*

5 *Организм, адекватно реагирующий на внешние раздражители, не нуждается в лекарствах. Поэтому сферой применения лекарств должна быть только сфера экстренной медицины (медицины “временной или безвозвратной утраты функций”).*

6 *Две главные жизнеобеспечивающие функции организма – усвоение пищи и дыхание. Качество того и другого кардинально влияет на его адаптивные функции. Коррекция того и другого дает серьезный лечебный эффект.*

7 *Восстановление естественного уровня адаптивности организма к раздражителям внешней среды должно являться целью любого лечения, кроме случаев безвозвратной утраты функций.*

8 *Метод исключения лишних раздражителей превалирует над методом компенсации их вредного воздействия с помощью действия других раздражителей.*

Для меня вообще главный вопрос: “Почему то или иное явление (например, болезнь) имеет место?” Не “как оно протекает?”, а “в чем его причина?”. Вопрос “как?” представляет чисто академический интерес. Сегодня для всех очевидно, что гораздо эффективнее не пытаться вмешиваться в уже идущий процесс, а не допускать его начала, устраняя саму его причину. Пока мы поступаем иначе, ничего хорошего не произойдет. Лекарство – это попытка вмешаться извне в идущие в организме естественные процессы. Лекарство – “голый король”, совершенно инородное явление для человеческого тела, протез, нужный только безнадежному инвалиду.

В современной медицине отчасти побеждает тенденция (на мой взгляд, абсолютно неверная) “лечить анализы”. При таком подходе человек врачу вообще не нужен. Он в данном случае – “лишнее звено”. У врача есть анализ, связанный с набором определенных символов, называемых болезнью; к нему существует расписанная терапия; и есть некий среднестатистический больной, который представляет собой что-то вроде “мусоропровода”, куда все это “лечение” сбрасывается. Мало того: располагая усредненными медицинскими показателями, ими, как мне кажется, не очень корректно пользуются. Известно, что давление должно быть 120/80, пульс такой-то, однако редко кому приходит в голову задуматься, что рост конкретного пациента может быть любой, размер ноги любой, форма черепа любая и т.д. Но согласитесь, ведь есть разница между человеком двухметрового роста и человеком ростом в 1 метр 60 сантиметров? Они разные. Люди вообще разные. Вот, собственно, с этого и надо начинать. С этого, а не с болезни.

1 Все вокруг нас — живое и неживое — существует в неразрывном единстве. Человек — лишь часть этой системы и подчиняется ее законам.

Все мировые религии, мифологии и даже сказки говорят о принципах мироустройства, а не способах его существования. Такой подход верен и в случае лечения чего-либо. Важно знать простой, универсальный принцип и на него опираться. Опираясь только на знание основополагающих принципов жизни (в широком смысле этого слова), можно делать массу полезных вещей, в том числе — лечить. Возьмем любое “прорывное” изобретение человечества, и мы увидим в его основе все те же заложенные в природе базовые принципы. Например, колесо. В его основе принцип вращения вокруг оси (заметьте — одной, а не нескольких!), то есть тот же принцип, согласно которому Земля вращается вокруг Солнца, а Луна вокруг Земли. Или двоичная система, без которой невозможно существование компьютера: в ее основе изначальный дуализм, парность всего сущего (да и в религиозной мифологии или истории — “инь и ян”, узелковое письмо древних майя. Двойная спираль ДНК, наконец).

Сейчас человечество охватил повальный страх перед холестерином. Но организм-то его производит. Спрашивается, для чего? Он же не идиот, чтобы производить что-то себе во вред. Если холестерина больше, чем нужно, значит, срабатывает какой-то механизм, который можно выключить, только устранив причину его срабатывания. А для этого надо знать принцип.

Хороший пример — воспалительный процесс. Медицина с ним непрерывно борется, в то время как он — не что

иное, как способ организма выздоравливать (возьмите любой учебник по физиологии – там это написано черным по белому). Если мы прерываем его искусственно, то просто растягиваем сомнительное “удовольствие” от болезни. Мы боремся за выздоровление организма, искусственно отключая его естественные реакции, то есть нарушая его функции – разве это не абсурд?

2 Человек — это процесс, а не портрет. Любой анализ его состояния является лишь констатацией факта на уже ушедший момент времени. Реальное представление об организме дает только знание законов системы, в которую он встроен и частью которой является.

Вы никогда не задумывались, почему людей много? Над самим фактом существования множества индивидумов внутри вида? И над тем, почему генов, определяющих структуру белков – молекулярных машин, обеспечивающих все биохимические процессы в организме, у человека всего два? Почему, несмотря на “паритетное” слияние клеток в момент зачатия, ребенок не получается поровну похожим на каждого из родителей? Человеческая популяция включает в себя невероятное разнообразие внутривидовых индивидуальных отличий. Например, особенные реакции иммунной системы на ту или иную пищу. Чем это объясняется? Теми же базовыми, очень простыми и одновременно универсальными принципами, на которых строится существование всего живого. Каждый отдельный человек представляет собой как бы внутрипопуляционную гипотезу, воплощение извечного вопроса эволюции:



Человек — это процесс,
а не портрет.

“А что, если пойти таким путем?” Тупиковые ветви этого дерева хиреют и отваливаются сами собой на самых ранних этапах развития, удачные продолжают себя в потомстве. Мы вновь имеем дело с жизнеспособным принципом, с простым и понятным основанием бытия. А значит, учитывать индивидуальные реакции каждого организма так же необходимо, как и общепопуляционные закономерности.

Вторая причина многообразия индивидуумов – необходимость выживания. Любая современная система безопасности имеет не более одного десятка степеней защиты. У популяции их миллионы и миллионы – их количество практически равно количеству индивидуумов, ведь каждый из нас – сложный набор вариантов реакций на тот или иной раздражитель. Необходимость выживания и совершенствования вида предполагает наличие выбора среди множества путей развития, множества типов индивидуальных реакций.

В середине 60-х американец Бакстер, работавший над совершенствованием “детектора лжи”, провел серию



опытов, подтвердивших безусловную информационную взаимосвязь всего живого. Началось все с “полиграфа” – прибора, измеряющего слабые электрические импульсы живых тел. Бакстер замеры такие импульсы у животных и растений и вот однажды

обнаружил странное явление: подключенное к прибору комнатное растение давало резкий всплеск колебаний осциллографа в момент, когда ученый у себя на кухне бросал в кипяток очередную креветку. Если в кипяток падала уже мертвая креветка, то сигнала не было. Впоследствии Бакстер усложнил опыт: он купил в магазине яйца (куриные яйца, продающиеся в магазине, – это всего лишь неоплодотворенные половые клетки) и стал бросать их в кипящую воду, измеряя импульсы. Яйца, находящиеся в другой комнате, согласно показаниям приборов, “сопереживали” своим брошенным в кастрюлю “родственникам”! Далее Бакстер разместил часть яиц на вращающемся круге, с которого они падали в кипяток через определенные промежутки. Так вот – яйца на круге реагировали на падение первого яйца только один раз, а снова начинали реагировать лишь через пятнадцать минут после того, как процедура прерывалась. Они знали, что их ожидает, и, выражаясь фигурально, “валялись в обмороке”².

² *Tompkins Peter and Bird Christopher. The Secret Life of Plants. New York, Harper and Row Publishers, 1973. ISBN: 0-06-091587-0.*

Жизнь, по определению советского биолога Эрвина Бауэра, – это “система, находящаяся в состоянии устойчивого неравновесия”³. А само понятие “неравновесность” предполагает наличие как минимум двух сравниваемых компонентов. В случае с человечеством эта неравновесность – причина не только движения вперед и постоянного воспроизводства частных различий, но и бесконечного взаимопроникновения, переплетения всего живого и образования одного общего информационного поля. Что такое электромагнитные (и другие) волны, как не продукт возникшего где-то неравновесия? Все живое представляет собой единую информационную систему, в каждой точке которой содержится главное условие и первопричина всего бытия. Способы существования разные, принцип – один. Современная медицина уделяет слишком много внимания бесконечному множеству способов и слишком мало – принципиальной стороне дела, и поэтому постепенно превращается в огромную копилку несметного количества частной информации, с которой непонятно, что делать. Напротив, если мы признаем основным принципом медицины системность, то перестанем представлять себе болезни как нечто отдельное от человеческого организма, начнем наконец воспринимать органы человека как части неразрывной системы, а не как отдельные объекты лечения. Опираясь на принцип системности, можно решать любые задачи гораздо проще, чем раньше. На этом основана и наша практика: мы, исключая из рациона вредные для каждого конкретного индивидуума продукты питания, позволяем иммунной системе самой успешно исправлять частные ошибки, помогать индивидууму существовать в согласии с законами популяционного выживания.

³Бауэр Э.С. *Теоретическая биология*. М.: Изд. ВИЭМ, 1935. С. 43.

3 Организм человека — саморегулирующая система, которую можно лишь слегка корректировать, но ни в коем случае не пытаться регулировать ее извне.

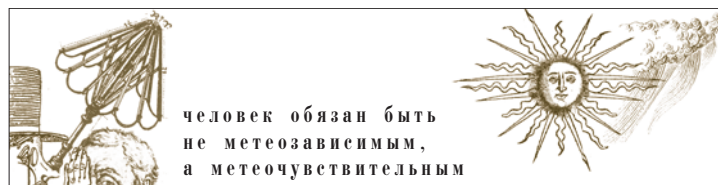
Попытаемся разложить ситуацию на простые составляющие. Для начала выясним: что такое человеческий организм? Принципиально это некая информация, свойственная только нашему виду (что, собственно, и делает нас людьми, а не другими представителями животного мира). Организм — это набор генетической информации, некое физическое тело, которое является носителем видовой информации. Выражаясь проще, организм — это биологический способ сохранения информации человеческой популяции. Физическое тело в функциональном смысле — набор реакций на сигналы внешней среды, совокупность внутренних команд, которые исходят из воздействия на организм внешней среды. Если у организма нет внешних раздражителей, то повода для жизнедеятельности у него не остается (общеизвестно, что если убрать все внешние раздражители мозга или если он их не может воспринять, то он спит).



4 Здоровье — это оптимальное состояние организма, предполагающее адекватные реакции организма на любые внешние раздражители.

Тут тоже сразу возникает ряд вопросов: что такое “внешняя среда” и что такое человек, который в этой среде существует? Первое подходит под определение системы (ибо в противном случае это хаос), соответственно второе (человек) просто обязано быть системным продуктом. Это неизбежно означает, что технологические способы регуляции жизни непременно должны быть “сквозными”, то есть общими для всего сущего. Еще Чижевский говорил о том, что солнечная активность доходит до каждой клетки⁴. С такой точки зрения здоровье — это максимальная адаптивность или “встроенность” в систему, в которой человек существует. Если принять эту аксиому, то человек, к примеру, обязан быть не метеозависимым, а метеочувствительным, то есть метеoadaptивным. Так же организм должен реагировать и на все остальные внешние факторы — быстро и правильно адаптировать свою жизнедеятельность в соответствии с изменяющимися обстоятельствами внешней среды. Лечение, на мой взгляд, должно быть способом восстановления адаптивных функций организма.

⁴См.: Чижевский А.Л. Структурный анализ движущейся крови. М., 1959.



5 Организм, адекватно реагирующий на внешние раздражители, не нуждается в лекарствах. Поэтому сферой применения лекарств должна быть только сфера экстренной медицины (медицины “временной или безвозвратной утраты функций”).

Мы и не собираемся говорить об экстренной (ургентной) медицине, область которой – компенсация “утраченных функций”. В этом случае речь идет не о восстановлении адаптивной способности, а о замене ее на том или ином участке функцией тех или иных медикаментов. О спасении жизни, а не о здоровье.

А что такое физическое тело человека с точки зрения его функций? Прежде всего – обмен веществ (“метаболизм”), который нужен для того, чтобы обеспечивать ту самую адаптивную способность, о которой шла речь выше. Для существования метаболизма невозможно придумать никакого другого повода. В таком случае что такое “обмен веществ”? И каких, собственно, веществ? Здесь мы сразу же упираемся в основные жизнеобеспечивающие функции – дыхание и усвоение воды и пищи. Все остальные функции – производные.

Раз уж речь зашла о дыхании, давайте вспомним, из чего состоит воздух – на 99% это азот и кислород. Азот – это основа белка, то, из чего мы сделаны, кислород – окислитель или то, на чем мы работаем, а также основной регулятор всех внутренних процессов организма. Человек не может не зависеть от того, из чего строится его организм.

Забавный момент – наука микробиология утверждает, что бактерия живет только в подходящей для ее существования среде. В иной среде она жить не может. Наука

медицина говорит о том, что бактерия, попадая в организм, начинает свою бурную деятельность по развитию болезни. Улавливаете, в чем противоречие? Иными словами, если бактерия попадает в благотворную для нее среду, то дело вовсе не в бактерии, а в среде. Следовательно, задача убить бактерию в благоприятной для нее среде может быть и актуальна для “экстренной медицины”, которая работает с полностью утраченными функциями организма, однако совершенно абсурдна в ином случае.

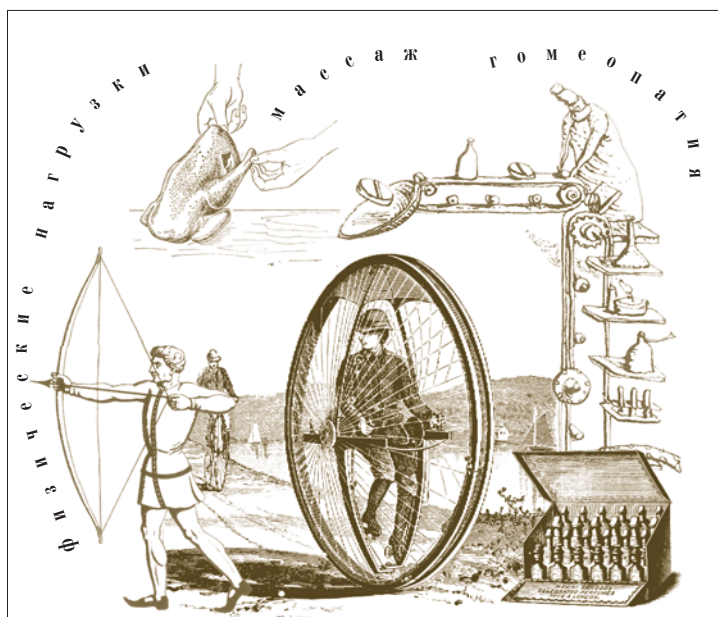
Мы – часть системы, в которую мы встроены. Наше существование – симбиоз нас и среды, в которой мы существуем. Поэтому если вне нас есть какие-то бактерии, то они просто обречены рано или поздно оказаться внутри нас. Иначе и быть не может. Иначе совершенно необъясним сам факт существования человека в окружающей его среде.

В этом смысле попытки все время что-то “починить” с помощью атак на ту или иную бактерию (или вирус, или раковую клетку, которая на самом деле тоже продукт жизнедеятельности самого человеческого организма) в конечном итоге для человека губительны, поскольку являются атакой на систему. И поэтому же успехи консервативной медицины (собственно, не медицины даже, а фармакологии) лежат исключительно в области экстренной терапии.

Что же такое болезнь? Это некая повторяющаяся ситуация, неправильная с точки зрения интересов популяционного выживания. Из этого следует, что задача врача – не коррекция утраченных (кроме случаев стойкой или катастрофической утраты) функций, а восстановление здоровья, исправление ситуации с помощью использования механизмов выживания популяции, заложенных в каждом из нас. Сверхзадача – достижение

организмом максимальной адаптивной способности. Тогда возникает иной угол зрения: мы можем иметь большой разброс физиологических показателей, но если они соответствуют данной нагрузке, то они должны рассматриваться как нормальные. (Скажем, если человек вошел в сауну и у него пульс 200, то это нормально. Если такой пульс у человека в покое, то это многовато.) Необходимо отказаться от пользования анализами вне контекста ситуации.

Итак, если исключить медикаментозные методы, то остаются два пути лечебно-профилактического воздействия на организм – еда и вода (которая, собственно, тоже является едой) и дыхание. Нельзя забывать и о других, менее действенных, но вполне физиологических методах. Таких, например, как физические нагрузки, массаж и гомеопатия.



6 Две главные жизнеобеспечивающие функции организма — усвоение пищи и дыхание. Качество того и другого кардинально влияет на его адаптивные функции. Коррекция того и другого дает серьезный лечебный эффект.

Дыхание человека вполне можно поправить, научив его правильно дышать (есть йоговские и дзенские дыхательные практики, система Стрельниковой и проч.). Но что значит неправильное питание? Заведомо некачественная, генетически измененная (то есть организму незнакомая) еда в расчет не берется. Все, что нашему организму генетически “незнакомо” – в том числе и наличие в еде химических удобрений или лекарств, – заставляет его определенным образом реагировать на “незнакомое”. Это и есть функция иммунной системы. Еда проходит пищеварительный конвейер. Там она доводится до состояния, когда организм может ее усваивать, не реагируя на нее, как на чужеродную в информационном смысле. Жир превращается в жирные кислоты, сложные сахара – в глюкозу, белки – в аминокислоты. То есть в “топливо” или “строительный материал” человеческого тела. Организм распознает в еде информацию – например, последовательность сочетания аминокислот в белке. Набор аминокислот, который в нашем организме не встречается, вызывает определенную реакцию иммунной системы. По логике информационного постоянства внутренней среды все “неправильное” должно быть уничтожено. Согласно данным биохимиков, пища может попадать в кровь в недопереваренном виде (это явление называют “транцитоз”). Такое “вторжение” не может не вы-

зывать специфической реакции иммунной системы. Я сейчас не говорю об аллергии – она может быть реакцией на стиральный порошок или шерсть какого-то животного. Я говорю о реакции иммунной системы именно на еду как на самую постоянную нагрузку.

Как выявить эту реакцию? Есть несколько способов. Один из них основан на анализе присутствия в крови иммуноглобулинов G-класса (РАСТ-тест – количественная реакция). Другой – на основе отечественной разработки – на реакции оседания эритроцитов (современная аббревиатура СОЭ). Есть ALCAT-тест, тест английской фирмы “Нутрон”. И так далее.

Мы добавляем в предварительно взятую у пациента кровь определенным образом подготовленные экстракты продуктов, а потом измеряем реакцию. Реакция крови – важнейшего жидкого органа человеческого организма, представляющего из себя подверженную быстрым изменениям и очень сложную коллоидную систему, – “выдает” мнение организма о том или ином пищевом продукте.

Почему, собственно, кровь? Почему не моча, слюна, не анализ мышечных тканей? Главным образом из-за того, что основную информацию о поступившей в организм пище получает и – что наиболее важно – накапливает именно кровь. Объяснять подобные свойства крови можно с разных точек зрения – это задача не клинициста, а ученого. Важна не технология, а сами реакции. Однако то, что они имеют место, для исследователя и врача чрезвычайно удобно.

Где реакции крови на еду происходят наиболее бурно? Естественно, там, где скорость кровотока меньше, а совокупный диаметр русла больше. То есть в печени и особенно в почках. И здесь речь не идет о болезнях – эффект этих реакций на организм человека чаще все-

го клинически незаметен. Но именно он и приводит к нарушениям адаптивных функций.

Итак, стадия поступления пищи. На этой стадии мы можем отследить качество и изменить соотношения. Этап попадания в кровь – тут мы уже ничего сделать не можем. Третья стадия процесса – выделительная. Здесь мы тоже никак на ситуацию повлиять не в силах (кроме, пожалуй, применения клизм, иногда серьезно облегчающих работу перегруженной печени). Значит, для нас принципиально интересен именно первый этап. В первую очередь потому, что мы стремимся предотвратить последствия, а не лечить их.

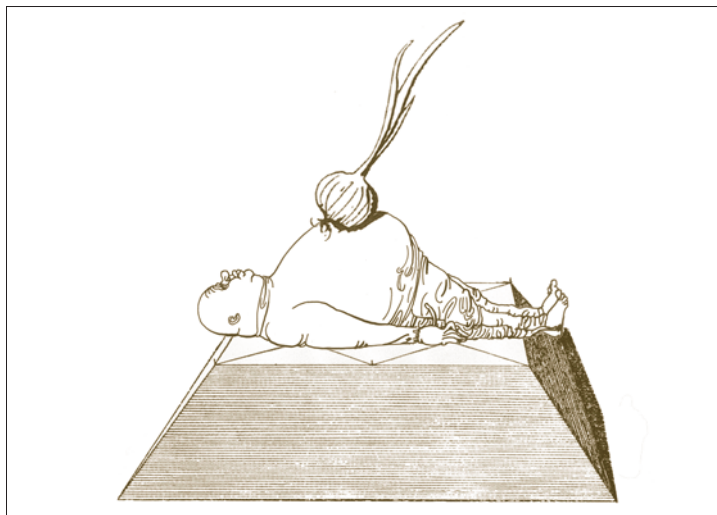
Таким образом, чрезвычайно важной становится задача отделения продуктов, не усваиваемых организмом и вызывающих лишние затраты энергии, образование избыточных шлаков и т.д., от продуктов усваиваемых. Решив ее, мы получаем в результате: устранение перегрузок иммунной и пищеварительной систем; стабилизацию уровня содержания кислорода в межклеточном про-

странстве, необходимого для окисления шлаков; и возвращение организма к оптимальному режиму функционирования, то есть к восстановлению его адаптивных функций, необходимых для борьбы с болезнями. Главное, что все, что происходит далее, делается самим организмом, который лучше знает, “где, когда и сколько”.

Почему один человек от гриппа умирает, а другой даже и не чихнет? Да потому, что возможности организма второго оказались выше уровня нагрузки внешней среды. То же самое и с нервными перегрузками: для одних скандал – причина инфаркта, а для других – всего лишь на время учатившегося пульса. Почему один человек выглядит, как ходячий гамбургер, сидя при этом на самых жестких диетах, а другой сохраняет

стройность, несмотря на любовь к поздним застольям? Так вот, норма – и в случае с инфекцией, и в ситуации со скандалом, и при, казалось бы, необъяснимых колебаниях веса – второй вариант, а не первый. Цель врача – привести реакции организма к норме, а не затевать войну с вирусом или бактерией, с проблемами сосудов или любых других органов тела с помощью всевозможных достижений химии.

Организму должно на все хватать энергии. Следует только выяснить, откуда он ее берет и на что тратит. Очевидно, что добывает он энергию вместе с едой, водой и дыханием. Но оказывается, что одна из самых энергоемких функций организма – борьба с пищевой перегрузкой. Такая перегрузка может быть хронической (и потому особенно опасной), поскольку мы не в состоянии самостоятельно осознать, какой продукт вызывает негативную реакцию иммунной системы. Это может быть любой продукт, который мы более или менее часто потребляем и который считаем не-



7 отъемлемой частью рациона, например лук.
Восстановление естественного уровня адаптивности организма к раздражителям внешней среды должно являться целью любого лечения, кроме случаев безвозвратной утраты функций.

Что такое постоянная перегрузка для иммунной системы? Представьте себе человека, висящего на дереве. Он держится за сук из последних сил, пытаясь не упасть. И вот он оказывается на земле. Что он чувствует? Онемение пальцев, их неспособность к тонким движениям. Глупо просить человека в таком состоянии вдеть нитку в иголку – руки будут дрожать, и в игольное ушко он при всем желании не попадет. Точно такая же ситуация и с иммунной системой – ей все время приходится работать на пределе своих возможностей, поэтому у нее не хватает сил на выполнение “тонких функций”. Например, на своевременное выявление вредных вирусов и бактерий и борьбу с ними. Сняв с организма излишнюю пищевую нагрузку, мы избавляем иммунитет от необходимости перенапрягаться, освобождая его энергию для “основных обязанностей” – выполнения важнейших адаптивных функций. И тогда он прекрасно с ними справляется – ему не нужны не только лекарства, но даже витамины.

А если пищевым перегрузкам подвергается организм будущей матери? Тогда ребенок автоматически получает набор антител к нежелательной еде⁵. Далее следует грудное вскармливание – опять на фоне потребления матерью нежелательных продуктов, которые ребенок

⁵Silverstein A.M. Paul Ehrlich: the founding of pediatric immunology. “Cell Immunol”, 1996. Nov. 25;174(1):1–60.

продолжает получать теперь через материнское молоко. Налицо снова конфликтная ситуация. В современной педиатрии наблюдается абсурдная на первый взгляд вещь – непереносимость ребенком материнского молока⁶. Хотя на самом деле все объясняется просто – имеет место реакция именно тех антител, которые ребенок получил от матери еще во внутриутробный период.

Представим, как развиваются события дальше. Грудное вскармливание окончено, но семейный тип питания остается. Из этого следует нарастание негативных реакций на вроде бы нормальную пищу (я уже не говорю об избыточном давлении на иммунитет медикаментов, которыми любого ребенка буквально пичкают “заботливые” родители – плюс прививки! – о наличии всевозможной “химии” в еде, хлорированной воде и т.д.). Таким образом, человек уже с момента зачатия живет в обстановке постоянных перегрузок иммунной системы. О каком здоровье в этом случае может идти речь? Вопрос риторический.

Мы уже договорились о том, что нормальным или даже идеальным организмом мы считаем тот, который максимально “вписан в систему”, то есть адаптирован к любым переменам и влияниям внешней среды. Этот организм: а) работоспособен, б) способен на воспроизводство, в) адекватен в реакциях на социальные раздражители, г) метеочувствителен (а не метеозависим). Если иметь в виду достижение именно такого идеала, то заниматься нужно не только и не столько определением того, чем человек болеет, а того, от чего он болеет. Тогда в значительной мере меняется весь подход к лечению, его эффективность.

Теперь о поиске причин болезней. До сих пор эти по-

⁶Evans H.E. & Glass L. *Breast feeding: advantages and problems.*

“Pediat. Ann.”, 1979. 8: 91–105.

иски практически ни к чему не приводили. Например, с точки зрения современной теории инфекции, утверждающей, что причина болезни – бактерии или вирусы, невозможно объяснить, почему болеют не все люди. Если не болеют те, у кого сильнее иммунитет, то, значит, бактерии ни при чем. И вот мы снова убеждаемся, что главное – иммунитет и способы его оптимизации. А это неминуемо возвращает нас к проблеме поступления в организм правильной еды. Лекарства, оперативные методы – все это должно быть вытеснено в область экстренной медицины, туда, где по-другому помочь уже нельзя.

Гиппократ две с половиной тысячи лет назад сказал, что одна и та же еда может и убить, и вылечить. А еще за две с половиной тысячи лет до этого древние китайцы сформулировали принцип: “Человек есть то, что он ест”.

8

Метод исключения лишних раздражителей

превалирует над методом компенсации

их вредного воздействия с помощью действия других раздражителей.

Я не склонен утверждать, что правильное питание – рецепт решения всех проблем человечества. Я лишь настаиваю на том, что питание неправильное является одной из самых серьезных проблем цивилизации. Она даже серьезнее проблемы экологии, ибо люди болеют в экологически благополучных странах порой не меньше, чем в странах с ужасной экологической ситуацией. И безусловно, правильное питание – это реальный шанс хотя бы частично разрешить нераз-

