

В. Ю. Клермон-Вильямс



# НЕ ПРИКИДЫВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМ

Или развенчание иллюзий

**В. Ю. Клермон-Вильямс**

**Не прикидывайтесь здоровым.**

**Или развенчание иллюзий**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36624400](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36624400)*  
*ISBN 9785449333162*

**Аннотация**

Почему ни государство, ни медицина не заинтересованы в вашем здоровье? Почему врачей и лекарств всё больше, а здоровья всё меньше? Почему вы живёте вдвое меньше своего генетического возраста? Возможна ли жизнь без лечения и здоровье без лекарств? Возможно ли родить здорового ребёнка? Есть ли нерешаемые проблемы и неизлечимые заболевания? Знаете ли вы, когда вас обманывают и когда вы заблуждаетесь? Как, когда, кому, сколько и почему вы ежедневно платите за собственное уничтожение?

# Содержание

О книге	5
Предисловие	7
От автора	11
Особая благодарность за помощь и вдохновение	14
Вступление	16
Пролог	21
2—3 процентам	23
Эпиграф	24
Немного о жизни, выживании, иллюзиях, реальности...	25
Немного о природе мироздания...	25
Немного истории...	29
Немного ликбеза...	38
Немного о БАДах...	40
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Не прикидывайтесь  
здоровым  
Или развенчание иллюзий**

**В. Ю. Клермон-Вильямс**

© В. Ю. Клермон-Вильямс, 2018

ISBN 978-5-4493-3316-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## О книге

Проблема здоровья всегда волновала человечество. Здоровье бесценно и о нём нужно думать постоянно. По современному определению, здоровье – не отсутствие болезней, а совокупность физического, психического, интеллектуального, духовного, материального и социального статуса человека. Автором широко и убедительно представлен обзор этой многогранной темы и за-тронут наиболее актуальный вопрос сегодняшнего дня, касающийся сохранения и восстановления здоровья, – применение биологически активных натуральных продуктов, дефицит которых в питании стал очевиден настолько, что человек оказался на грани вымирания как вид.

Биологически активные добавки к пище компании «**Vision**», упоминаемые автором, широко известны в Европе, Америке, СНГ благодаря непревзойдённому качеству и успешным результатам в практическом применении, что сломало многие ортодоксальные стереотипы и заняло достойное место даже в арсенале практикующих медиков. Приходится глубоко сожалеть, что в наиболее активный период моей работы не было таких книг, такой информации, такой продукции. Осталось разочарование от ограниченных возможностей медицины и фармакологии, боль от ощущения бессилия и беспомощности по отношению к больному чело-

веку.

Изучение и создание БАДов связано с именем многих величайших умов современности, в частности, дважды лауреата Нобелевской премии, лауреата Золотой медали им. М. Ломоносова Лайнуса Полинга. Их применение открывает широчайшие горизонты в профилактике и лечении любых заболеваний.

Автор затрагивает важнейшие вопросы внутренней детоксикации, являющейся ключом к здоровью, мощных антиоксидантов, «успокаивающих» свободные радикалы, проблемы экологии, фармацевтики и т. д. Своеобразный стиль изложения, нетрадиционный в «традиционном» понимании подход к проблеме, неординарное мышление вызывает интерес подчас больший, чем добрая половина кандидатских диссертаций.

Книга имеет несомненную практическую ценность и будет интересна широкому кругу читателей. Возможно, она вызовет и споры, но, во всяком случае, не оставит равнодушным ни учёного, ни врача, ни желающего улучшить качество своей жизни.

***С. Г. ВОРОШИЛОВА***

*кандидат медицинских наук,*

*ассистент кафедры госпитальной терапии*

*Крымского медицинского университета*

*им. С. Георгиевского.*

# Предисловие

Сегодня снова у всех на устах, ставшая крылатой, фраза Пифагора: «Человек есть то, что он ест». Хотя, это же выражение приписывают Людвигу Андреасу фон Фейербаху. Питание – проблема не только медицинская, не только общественная, но и социальная, общекультурная, проблема каждого из нас. Более того, можно смело сказать, что питание – один из факторов, вершивших историю. Страницы её отражают человеческие страдания, болезни и поражения, происходившие на протяжении тысячелетий только из-за неполноценного питания. Дефицит необходимых человеку пищевых веществ существенно влиял на ход истории: взять хотя бы первые описания бери-бери – одного из классических авитаминозов в Древнем Китае (2500 год до н.э.) или цинги, уничтожавшей армию и флоты в период от Гиппократов до Крусса. И так далее...

Страдания людей от недоедания преследовали человечество до начала XX века, когда психиатрические лечебницы американского Юга периода Гражданской войны были переполнены безнадежно больными и немощными, большинство из которых страдали «всего лишь» из-за недостатка в пище витаминов группы В.

На протяжении всей истории медики пытались обнаружить связь между заболеваниями и конкретными традиция-

ми, и толь-ко на пороге XX века забрезжила, наконец, стройная и целостная концепция. Исследователи предположили, что в некоторых продуктах содержится некий добавочный пищевой компонент, предупреждающий болезни. Так рождалась наука о витаминах и, в частности, о питании, способствующем снижению риска развития различных заболеваний. Путь этой науки полон неудачных попыток, утерянных разгадок, блестящих наитий и, как это ни странно, удивительной ясности – всего того, что постоянно встречается на пути прогресса.

И даже сейчас, когда важность здорового питания совершенно очевидна, мы наблюдаем две крайности. С одной стороны, диеты для каждого знака зодиака, каждой группы крови, каждого типа характера. С другой – совершенно наплевательское отношение к тому, что, как и сколько мы едим.

Прошлый век ознаменован ещё и тем, что с ухудшением качественного состава пищи и экологической обстановки учёные научились синтезировать либо экстрагировать из природных компонентов различные питательные вещества. Это позволило компенсировать их недостаток в рационе в профилактических целях, в случае активной потери либо как сопутствующую терапию. Более сложные комплексы этих веществ получили название БАД – биологически активных добавок к пище.

Обо всём этом повествует новая книга Владимира Клермон-Вильямса «Не прикидывайтесь здоровым или развенча-



ние иллюзий». Издание во многом уникально, концептуально и профессионально грамотно выстроено. Собрана обширнейшая аналитическая и доказательная база, книга изобилует юмором, несколько иронична, с философскими, историческими и даже лирическими отступлениями, что избавляет её от скуки и позволяет читать, не отрываясь и не переставая удивляться очередным сюжетным поворотам. Особое внимание автор уделяет эндоэкологии и психологии, без чего невозможно говорить о комплексном и гармоничном состоянии здоровья.

Качество представленного материала способно поразить даже медиков-профессионалов, хотя книга предназначена для самого широкого круга читателей, поскольку написана легко, не перегружена специальной терминологией, что в итоге выгодно отличает её от массы подобной литературы. В то же время труд достаточно серьёзен, чтобы быть рекомендованным в качестве вспомогательного учебного пособия для студентов.

Состояние здоровья людей сегодня далеко от идеала, а в нашей стране и вовсе угрожающее, поэтому для кого-то эта книга станет откровением, для кого-то – подсказкой, для кого-то – поводом для размышления, а для кого-то, может, и спасением. Во всяком случае, её полезность, востребованность и актуальность несомненны.

***С. И. ЖАДЬКО,***

*доктор медицинских наук, профессор  
Крымского медицинского университета  
им. С. Георгиевского.*

***А. В. ПАВЛЕНКО,***

*доктор медицинских наук, профессор,  
Заслуженный деятель  
науки и техники Украины.*

# От автора

**Я** решил создать эту книгу потому, что наболело. Больно от непонимания кем-то чего-то, от «гонки на катафалках», от кажущейся безысходности, хотя есть шутка: даже если Вас сожрали, – у Вас есть как минимум два выхода. В области заботы о здоровье и продления жизни надоел непрофессионализм, обман, самоуверенность на пустом месте с плачевным результатом, средневековые в мыслях и поступках. Как не вспомнить Раневскую, говорившую, что «под самым шикарным павлиньим хвостом всё равно находится обыкновенная куриная задница». Это о нас с вами, люди.

**Второй** мотив – желание поделиться тем, что имею сам и чего большинство, к сожалению, не имеют по доброй воле или по не-знанию. А имею то, что позволяет в 58 лет вести образ жизни 40-летнего, что позволило моей маме 20 лет назад отказаться от онкологической операции и приготовления к смерти, что позволило сыну опережать сверстников в развитии, находиться на домашнем обучении и посещать ещё десяток секций и кружков. Я не буду говорить о результатах людей, которым помог сам, и помогли мои коллеги; часто до таких результатов современная медицина не дорастает и это тема для многотомных опусов. В мире всегда так: цель и результат – вещи разные. Моя задача – рассказать правду, а не заставить в неё верить. Трудности с восприятием инфор-

мации могут возникнуть лишь у тех, кто привык доверять истине «авторитетов», а не авторитету истины.

Возможно, местами книга покажется кому-то излишне «невоспитанной» и резкой. Не пытался копировать стиль М. Норбекова, – это мой стиль. Салонные разговоры до нас, любимых, уже не доходят, без шоковой терапии или пинка мы уже не шевелимся и не соображаем. А иногда маленький шаг вперёд является результатом большого пинка сзади. И если согласиться с тем, что красота и здоровье спасут мир, то, посмотрев в зеркало и сдав анализы, Вы поймёте, что война не за горами.

Не всё, изложенное ниже, принадлежит мне лично; это, скорее, сборник материала из разных источников, который, по-моему, относительно кратко и достаточно ёмко отражает суть темы. Одна из ценнейших вещей, которой можно научиться, – это искусство применения знаний и опыта других. Некоторые материалы, известные уже, возможно, искушённому читателю, приведены мной в соответствие с русским языком, поскольку даже в уважаемых изданиях встречались до сих пор в некорректном виде с точки зрения стилистики и орфографии. Кроме того, они продолжают не терять своей актуальности.

Внимательному и вдумчивому читателю хочу заметить, что интеллект, опыт и душа вложены в каждую букву этой книги, так что читайте «от корки до корки». Другие, впрочем, не поймут. Ну, кто на что учился. Как сказал М. Павич,

«когда мы читаем, нам не дано воспринять всё, что написано. Наша мысль ревнива по отношению к чужой мысли, она постоянно затуманивает её». Но мысли полезны только тогда, когда ведут к действию.

Вроде бы, не самая бесполезная книга. При грамотном практическом применении продлевает жизнь лет на 20. Благодарю всех, сообщавших о близких, оставшихся в живых благодаря этому труду: по усреднённым данным счёт таких идёт уже на десятки. По-моему, произвольный набор из 57056 слов сгруппировался достаточно недурственно. А Вам как кажется? Можете поведать по мобильному +79787644856 или [kwilliams@mail.ru](mailto:kwilliams@mail.ru)

*С уважением, Автор.*

# **Особая благодарность за помощь и вдохновение**

Кут Хуми и Фаинь,

Конкордии Антаровой,

Альберту Эйнштейну,

Готхольду Эфраиму Лессингу,

Фридриху Ницше,

Артуру Шопенгауэру,

Анхелю де Куатьэ,

Эндрю Карнеги,

Дейлу Карнеги,

Тому Хопкинсу,

Наполеону Хиллу,

Норману Пилу,

Дмитрию Буряку,

Михаилу Литваку,

Луи Броуэру,

Огу Мандино,

Шарлю де Голлю,

Игорю Богадельникову,

книжным «пиратам», наклепавшим уже как минимум  
9 тиражей втихаря.

# Вступление

Среди факторов питания, имеющих важнейшее значение для поддержания здоровья, работоспособности и активного долголетия, особая роль принадлежит полноценному и регулярному снабжению организма человека всеми необходимыми микронутриентами – витаминами, макро- и микроэлементами.

Микронутриенты относятся к незаменимым пищевым веществам. Они абсолютно необходимы для нормального осуществления обмена веществ, роста и развития организма человека, защиты от болезней и неблагоприятных факторов окружающей среды, надёжного обеспечения всех жизненных функций организма, включая воспроизводство генофонда.

Организм человека не синтезирует микронутриенты и должен получать их в готовом виде с пищей, причём ежедневно, так как способность запасать эти вещества впрок у организма отсутствует.

В 1992 году на международной конференции Всемирной Организации Здравоохранения в Риме широкое распространение дефицита микронутриентов было названо важнейшей проблемой в области питания не только развивающихся, но и развитых стран. Была подчеркнута необходимость широкомасштабных мер на государственных и региональных



уровнях для эффективной коррекции этого дефицита.

Нарастающий дефицит микронутриентов является наиболее распространённым и опасным нарушением питания, наносящим серьёзный ущерб здоровью населения. Будучи характерным для большого числа здоровых людей, этот дефицит усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени и почек, при которых нарушается всасывание и утилизация микронутриентов.

Дефицит витаминов обнаруживается не только весной, но и в летне-осенний – наиболее, казалось бы, благоприятный период года и, таким образом, является постоянно действующим неблагоприятным фактором везде и для всех категорий населения.

Понимая под термином «здоровье» не только состояние, когда все показатели укладываются в пределы нормы, но и наличие у организма на всех уровнях существенных резервных возможностей, обеспечивающих адаптивные реакции, можно констатировать, что у большинства населения выявляются симптомы недостаточной адаптации или, т.н., маладаптации, – снижение неспецифической резистентности к неблагоприятным факторам окружающей среды физической, химической и биологической природы, иммунодефициты и др. Основной причиной маладаптации является недостаточная обеспеченность организма, прежде всего, микронутриентами, а также биологически активными ком-

понентами.

Исключительно важным и единственно надёжным средством улучшения структуры питания и достижения оптимальной сбалансированности рациона населения является использование в повседневном питании здоровых и больных людей биологически активных добавок к пище.

Эмпирический и культовый поиск различных природных компонентов растительного, животного и минерального происхождения, их применение с профилактическими и лечебными целями известны с глубокой древности. Ещё до новой эры в Египте, Китае, Тибете, Индии и других странах Востока сложились довольно стройные системы терапии различных заболеваний с помощью препаратов растительного, минерального и животного происхождения, а в начале новой эры древнеримским врачом Клавдием Галеном впервые были разработаны технологические приёмы изготовления лекарственных препаратов (настоев, экстрактов, порошков) из природного сырья.

Последние годы характеризуются бурным развитием новой, пограничной между наукой о питании и фармакологией, областью знаний, которую можно назвать фармаконутрициологией. Предпосылками развития этой науки являются, во-первых, успехи собственно нутрициологии, расшифровавшей роль и значение для жизнедеятельности человека отдельных пищевых веществ, включая так называемые микронутриенты, и доказавшей, что в экономически разви-

тых странах достижение оптимальной обеспеченности всех групп населения энергией и пищевыми веществами практически возможно лишь при широком использовании БАДов; во-вторых, успехи биоорганической химии и биотехнологии, позволившие получать в достаточно очищенном виде биологически и фармакологически активные компоненты практически из любого биосубстрата (микроорганизмов, растений, животных); в-третьих, успехи фармакологического комплекса, расшифровавшего механизм действия и особенности биотрансформации многих природных соединений и создавшего новые технологии получения их эффективных лекарственных форм. При этом, в отличие от лекарственных средств, включающих биологически активные вещества в лечебных целях и дозах, которые обычно в десятки и сотни раз превышают биологическую потребность здорового человека, и вводимых в организм как перорально, так и парентерально, БАДы используют с целью восполнения дефицита этих веществ в рационе в количествах, находящихся в пределах физиологических потребностей человека, и применяют только перорально – с пищей во время еды.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что БАДы компании «**Vision International People Group**» являются универсальными комплексами для оздоровления и улучшения функционирования практически всех систем организма. Есть все основания полагать, что в мировой практике внимание и интерес к БАДам будут прогрессивно воз-

растать. В пользу этого говорят практически неисчерпаемые возможности биоресурсов Земли как потенциальных источников биологически активных пищевых веществ.

***В. А. ТУТЕЛЬЯН,***

*академик РАМН, доктор медицинских наук,  
профессор, директор НИИ питания РАМН.*

***Б. П. СУХАНОВ,***

*академик РАМН, д.м.н., профессор кафедры гигиены  
питания и токсикологии медико-профилактического  
факультета последипломного профессионального  
образования Московской медицинской  
академии им. И. М. Сеченова.*

***А. В. ПОГОЖЕВА,***

*д.м.н., профессор, руководитель отделения  
сердечно-сосудистой патологии клиники  
лечебного питания ГУ НИИ питания РАМН.*

# Пролог

«В природе нет тайн, есть только та или иная степень знания».

*Конкордия Антарова*

«Нет неизлечимых болезней, а есть неизлечимые люди – те, у которых отсутствует разум для осознания законов природы и сила воли для дисциплинирования себя, чтобы воспользоваться всеми преимуществами естественных сил».

*Кэннет Джефффри*

«Есть только две бесконечные вещи: Вселенная и глупость. Хотя насчёт Вселенной я не вполне уверен».

*Альберт Эйнштейн*

«Многие люди умирают не от своих болезней, а от того, как их лечат».

*Мольер*

«Алиса рассмеялась.

– Это не поможет! – сказала она. – Нельзя поверить в невозможное!

– Просто у тебя мало опыта, – заметила Королева. – В твоём возрасте я уделяла этому полчаса каждый день. В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака».

*Л. Кэрролл. «Алиса в Зазеркалье»*

«Заблуждаются не потому, что не знают, а потому, что думают, что знают».

*Жан Жак Руссо*

«Нездоровый образ жизни – удел малообразованных людей».

*Лео Бокерия*

**2—3 процентам  
искренне желающих жить  
посвящается**

# Эпиграф

**ЖИЗНЬ – ЭТО ШАНС. ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ИМ.**

**ЖИЗНЬ – ЭТО ВЫЗОВ. ПРИМИТЕ ЕГО.**

**ЖИЗНЬ – ЭТО ТАЙНА. ПОЗНАЙТЕ ЕЁ.**

**ЖИЗНЬ – ЭТО ИГРА. СЫГРАЙТЕ В НЕЁ.**

**ЖИЗНЬ – ЭТО ПРИКЛЮЧЕНИЕ. РЕШИТЕСЬ  
НА НЕГО.**

**ЖИЗНЬ – ЭТО ДОЛГ. ИСПОЛНИТЕ ЕГО.**

*Мать Тереза.*



# Немного о жизни, выживании, иллюзиях, реальности...

*«Вы здоровы? Уже или ещё? Перестаньте этих  
глупостей. А-а, это Вы так шутите...».  
Примерно так сказали бы в Одессе.*

## Немного о природе мироздания...

Всё живое на Земле разделено на виды. Все они наделены определёнными особенностями и каждому отведён определённый срок пребывания на планете. А на случай заболевания каждый вид наделён природным инстинктом самолечения. Одни голодают, другие едят травку и лежат, третьи вообще на время реабилитации скрываются с глаз. Хочется кому-то признавать или нет, но это мистика, вызывающая восхищение разумностью, конкретностью, постоянством. Как и кем закладывались упомянутые уникальные программы, обеспечивающие жизнь на Земле, наука пока не объяснила. Но ясно, что происходит это не по воле человека.

Так вот, отличительной особенностью человека, как одного из населяющих Землю животных видов, является способность мыслить. За что ему отпущена такая привилегия, — не наше дело. От него требуется правильно ею пользоваться

во благо жизнеобеспечения и не в ущерб природе.

Как и все живые виды, человек проходит пять жизненных этапов: рождение, рост, производство себе подобных, старение, смерть. Для их реализации он обеспечен всем необходимым, правда, при условии строгого соблюдения природных норм жизнеобеспечения, установленных Высшим Разумом. Игнорирование их ведёт к тяжёлым последствиям («наказание Господне») и даже к преждевременной смерти. Менее «умным» живым видам подобное не грозит, ибо они существуют, инстинктивно подчиняясь природным канонам. Человек же с веками становится более «разумнее», его общество – прогрессивнее. При этом лекарств становится больше, здоровья – меньше. Почему?

Да потому, что человек переоценил свою роль в этом мире. Возомнив себя покорителем Природы, он проявил недозволенное высокомерие в отношении экологии, принципов природного питания и лечения. Вывод прост: веками умнея, человек не стал мудрее. Необходимо помнить: как и миллионы лет назад, человек остался лишь малой частицей Вселенной. А за ошибки надо платить. За личные ошибки расплачивается сам человек, за глобальные – всё человечество. И длиться это будет до тех пор, пока основная масса землян не вернётся к мысленному и физическому единению с Природой, пока не станет понятным, что нарушение природных законов искусственными таблетками не поправить.

Теперь становится понятной общественная роль врача

и целителя. Мастерство первого зависит от знаний современной медицины и умелого применения синтетических лекарств. Успех целителя определяется глубиной познания законов Природы, энергетических связей человека с Космосом, магических свойств растений, минералов и т. д.

Народная медицина давно и с немалым успехом использовала оздоровительные свойства пищи растительного, минерального и животного происхождения. Через каждые 4—5 страниц знаменитого «Канона врачебной науки» Авиценны упоминается о лечебном значении «лекарственной пищи». В древних трактатах китайской медицины этому отводится едва ли не основное место. Если оглянуться на сотни тысяч лет назад, то окажется, что лекарствами первобытному человеку служили те же продукты, которые он употреблял в пищу: растения, их корни, листья, стебли, плоды, различные остатки органов и тканей животных, считающиеся часто с нашей точки зрения несъедобными, а также минералы и торфяная почва. Это порой подтверждалось в наше время в случаях обнаружения изолированных от внешнего мира племён, ведущих первобытный образ жизни. Эта взаимосвязь на протяжении 16 тысяч поколений закрепилась генетически, поэтому здоровье современного человека зависит от качества и количества поступающих с пищей биологически активных веществ. К счастью, древние секреты оздоровительного действия растительной и животной пищи сохранились нередко в первозданном виде в древневосточной ме-

дицине. А если хочется быть в гармонии с Природой, следует помнить, что она вполне предсказуема и самодостаточна, ибо всегда соблюдает три принципа: не медлит, не сомневается и не меняет своих планов.

Стоит ли ещё говорить о преимуществах природного восстановления организма перед принципами современного лечения? Оказывается, стоит.

## **Немного истории...**

В основу медицины было положено учение Гиппократовской школы, возникшее в V – IV вв. до н. э. в древней Греции. Это была школа преимущественно лекарственного лечения, во все века отличавшаяся клановостью и сильно выраженным меркантилизмом. Гиппократовская медицина отказалась от священных заклинаний, чар и магии, «вложила» их в вещества, которые позже стали называться лекарствами, и наделила их целебными свойствами. Другими словами, школа Гиппократовской школы украла у богов силу врачевания и передала её веществам, ранее использовавшимся при обращении к богам. Постепенно ей удалось увести людей от природных методов профилактики и лечения и навязать им жалкую и рабскую зависимость от вызывающих болезни ядов лекарства. Эволюция лекарственной терапии на протяжении веков характеризовалась нарастанием не только эффективности применяемых лекарств, но и их токсичности, когда всё более сильные средства заменяли менее агрессивные. Лекарственная терапия быстро распространилась по всему миру. В России гиппократовская модель внедрилась в эпоху Петра I и является до сих пор основой современной медицины, переживающей глубокий концептуальный, методологический, социальный, нравственный и политический кризис, поскольку не может решить проблему человеческого фактора в ме-

дицинском плане, обеспечить социальный заказ на здоровье населения.

Гиппократовская медицина – древнейшая на планете цитадель консерватизма, лицемерия и догм, от которых ещё долго предстоит освободиться. Она давно исчерпала свои и без того ограниченные возможности, не имея подлинной научной базы. Её основная методология исключает принцип взаимодействия организма с окружающей средой: отчуждает больного от природы, врача от природы, больного от врача и от самого себя. Происходит отчуждение такой медицины от общества, поскольку ни психика, ни воля, ни знания больного не позволяют реализовать адаптивно-компенсаторные возможности его организма при таком лечении, которое зачастую оказывает ещё и токсическое действие. Убедительным доказательством происходящего банкротства является неспособность до сих пор решить проблему даже простуды и гриппа, не говоря уже о болезнях более серьёзных. Вторичные иммунодефициты, сплошная аллергия, рост ятрогенных, лекарственных болезней порождены именно этой моделью медицины.

Надо помнить, что абсолютно безопасных лекарств не бывает и от них умирают так же, как и от болезней. Знаменитый французский учёный, доктор медицинских наук Луи Броуэр в своей книге «Фармацевтическая и продовольственная мафия» убедительно и аргументированно доказывает, что во всех странах и на всех этапах от идеи до появ-

ления в продаже очередного медикамента в подавляющем большинстве случаев общество намеренно дезинформируется либо напрямую обманывается относительно легализации, испытаний, безопасности лекарства и т. д. В статистическую отчётность уже введён диагноз – **ПОБОЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ ЛЕКАРСТВ!** Все ли знают, что анальгин запрещён к производству в цивилизованных странах ещё в начале 60-х годов прошлого века? Что одним из побочных эффектов этого препарата являются изменения формулы крови, внезапная смерть? Частота осложнений от приёма лекарств у госпитализированных пациентов в больницах составляет от 1,5 до 35%. Смертность вследствие приёма лекарств занимает пятое место после сердечно-сосудистых, лёгочных, онкологических заболеваний и травм. Эта проблема актуальна во всём мире. В среднем на одно показание для применения каждое лекарство имеет 10 противопоказаний и побочных эффектов. В частности, Вы значительно сокращаете свою жизнь, пользуясь противокислотными или любыми быстродействующими лекарствами.

Один пример из тысяч. Вам когда-нибудь назначали **индометацин**? Такой себе нестероидный противовоспалительный препарат. Уж как он сработает в Вашу пользу – ещё вопрос, но попутно с его помощью запросто можете приобрести следующие прелести.

*Со стороны пищеварительной системы:*

тошнота, рвота, анорексия, боли в эпигастрии, запор или

диарея, эрозивно-язвенные поражения, кровотечения и перфорации пищеварительного тракта, стриктуры кишечника, стоматит, гастрит, метеоризм, кровотечение из сигмовидной кишки или из дивертикула, гепатит.

*Со стороны центральной и периферической нервных систем:*

головная боль, головокружение, депрессия, тревога, обморок, сонливость, судороги, периферическая невропатия, мышечная слабость, непроизвольные мышечные движения, психические расстройства (деперсонализация, психотические эпизоды), парестезии, паркинсонизм.

*Со стороны сердечно-сосудистой системы:*

повышение артериального давления, тахикардия, аритмия.

*Со стороны системы кроветворения:*

лейкопения, гипоплазия костного мозга, апластическая анемия, аутоиммунная гемолитическая анемия, агранулоцитоз, тромбоцитопения, нарушение функции тромбоцитов.

*Аллергические реакции:*

кожный зуд, крапивница, узловатая эритема, кожная сыпь, эксфолиативный дерматит, синдром Стивенса-Джонсона, мультиформная эритема, выпадение волос, анафилактический шок, бронхоспазм, васкулит, отёк лёгких.

*Со стороны органов чувств:*

нарушение чёткости зрительного восприятия, диплопия, нарушение слуха.



*Со стороны мочевыделительной системы:*

протеинурия, нефротический синдром, интерстициальный нефрит, нарушение функции почек.

*Со стороны обмена веществ:*

гипергликемия, глюкозурия, гиперкалиемия.

*Другое:*

вагинальное кровотечение, повышенное потоотделение, носовое кровотечение, увеличение и напряжённость молочных желёз, гинекомастия. Применение препарата при лечении пожилых пациентов сопровождается повышенным риском побочного действия: тяжёлыми поражениями пищеварительного тракта и психотическими реакциями; может наблюдаться периферическая нейропатия с парестезиями и мышечной слабостью.

Как Вам букетик? Списано дословно с инструкции. Спасибо, что хоть иногда честно предупреждают. Если кому-то что-то не-понятно, – возьмите медицинский словарь; не буду тратить мес-то и время для расшифровки. А теперь представьте, что Вам выписывают, как правило, 3—5 препаратов. Мало того, что ни один врач никогда в жизни не рассказал Вам того, что я напрягся перечислить, так вообразите себе, какой непредсказуемый Чернобыль Вы проглотите. А, Вы уже привыкли? Ну, приятного аппетита, здоровья фантастам.

А заметили, как широко рекламируется лекарство «от горла» и впаривается препарат **хлорасептик**? С раз-

личным фруктовым вкусом, – вишнёвый, клубничный и т. д., **хлорасептик** активно рекламируется детям в различных товарных формах: спрей-аэрозоль, конфетки-сосульки, сиропы. Принимать можно, якобы, неограниченно – подумашь, – леденцы. Однако, не поленимся, посмотрим на активные компоненты этих, якобы, безобидных леденцов, спреев и сиропов. Активное вещество детского **хлора-септика** – **ФЕНОЛ**.

### СПРАВКА.

«Инъекции фенола использовались нацистами как средство смертной казни. Фенол – это простое и дешёвое средство летальной инъекции. Нацисты считали, что небольшие партии людей проще убить фенолом, чем Циклоном-Б. Смертельные фенольные инъекции были даны тысячам заключённых концентрационных лагерей, особенно в Освенциме. Приблизительно, 1 грамма фенола достаточно, чтобы вызвать смерть».

В детских леденцах **хлорасептика 1,5% фенола**. Считайте сами, сколько надо леденцов Вашему ребёнку, чтобы он тут же умер. **Хлорасептик** даётся и виде аэрозоля. Читаем дальше:

«Пары фенола разъедают глаза, кожу и бронхи. Длительный контакт с кожей вызывает дерматит вследствие едких свойств фенола. Ингаляция аэрозоля фенола может вызвать отёк лёгких (хлорасептик спрей – это именно ингаляция фенола). Фенол так-же оказывает токсический эффект

на центральную нервную систему с возникновением судорог, на сердце с возникновением аритмий. Фенол может вызывать немедленную смерть, а может вызывать и отсроченные осложнения. Длительная экспозиция поражает также печень и почки. Чрезвычайно опасно по действию на ДНК и гены человека смешивание фенола с хлороформом, – данная смесь применяется в молекулярной биологии для воздействия на гены». **Так-то, носители иллюзии самодосто- точности.**

Всемирная Организация Здравоохранения объявила, что «для лечения всех болезней хватило бы 200 медикаментов». А 10 000 лекарств, находящихся в обороте каждой страны ЕС, можно сравнить с атомной бомбой, которую используют для борьбы с мухой. Одних только антибиотиков в 1994 году насчитывалось более 350. Суммируя участвовавшие в последнее время откровения самих разработчиков лекарств, можно резюмировать, что все фармакологические препараты, созданные искусственным путём, предназначены для лишения человека здоровья, сокращения численности населения с предварительной очисткой его карманов. Образовательный медицинский принцип «не навреди» стал пустой и лживой декларацией. Таким образом, «развитие» медицины на современном этапе пришло к своему логическому концу: все болезни простого люда посредством химических препаратов переводятся в СПИД – Синдром Приобретённого ИммуноДефицита».

То есть, вся схема «лечения» «лекарствами» в современной медицине выглядит так:

1. Лечение лекарствами «первого уровня».
2. Переход на неспецифические гормоны.
3. Переход на химиотерапию, универсально превращающую все болезни в СПИД. Например, тот же метотрексат, прописывается и жалующимся на боли в суставах, и при хроническом остеоартрите. Или банальный приступ панкреатита химиотерапией переводят в смертельное состояние – панкреонекроз.
4. «Лечение» передаётся по этапу патологоанатому, который тоже берёт деньги за свои услуги.

Короче, можно сформулировать общую ситуацию в медицине так: современная медицинская «Террор-Пия» – это планомерный процесс утяжеления состояния больного посредством проведения его через последовательность всё более злокачественных химических ядов, называемых в мировом Зазеркалье «лекарствами». Хотя, как минимум, 100 неофициальных различных средств от рака открыто и успешно используется без побочных эффектов с 1920 года. Добавьте сюда фальшивую, ложнопозитивную диагностику, которая чрезвычайно распространена и является методом современной медицинской СИСТЕМЫ. Система современной медицины – это система легального МАРОДЁРСТВА!

Советское здравоохранение всегда опиралось, в основном, на лекарственную терапию и экстенсивный путь разви-

тия – больше врачей, больниц, поликлиник. Этот путь никогда не решал проблем, а лишь загонял их в тупик, делая медицину несовершенной. Множатся данные о неуклонно снижающейся эффективности лекарственного воздействия, о росте заболеваний и частой гибели больных из-за приёма лекарств. Используя всё более агрессивные средства и дозы, химиотерапия сегодня закладывает в организме человека «мины замедленного действия» (нарушения генома человека, его экосистемы, глобальной устойчивости к антибиотикам, появления ряда фатальных заболеваний и т. д.), что грозит окончательным подрывом здоровья *homo sapiens*.

## Немного ликбеза...

По данным ВОЗ, здоровье человека определяется достижениями медицины (на 10%), генетикой (на 5%), экологией (на 25%), образом жизни и питанием (на 60%).

Организм человека является самодостаточной и саморегулирующейся биосистемой, способной к самодиагностике и самолечению 24 часа в сутки при наличии иммунитета. Генетический возраст человека минимум 120—130 лет. Имунная система работает безотказно, если каждая клетка организма получает три функции профилактики – очистку, питание и защиту. Эти функции осуществляют биологически активные питательные вещества: витамины, микро- и макроэлементы, аминокислоты и т. д. Всего этих веществ около 10 тысяч. Сам организм синтезирует только 4 витамина, остальные получает с пищей, т. е., человек состоит из того, что он ест.

Учитывая экологические потребности, энергетическую и биологическую ценность сегодняшних пищевых продуктов подсчитано, что суточная доза всех необходимых человеку питательных веществ содержится примерно в 50 кг еды. Например, дневная доза витамина С – это 15 апельсинов или 42 помидора, витамина Е – 10 чашек оливкового масла или 36 чашек сока сладкого картофеля, бета-каротин – 5 морковок или 6 чашек кабачковой икры, селена – 16 жареных яиц

или 160 бананов! Со времени первого издания этой книги в 2004 году даже эти цифры рискуют потерять актуальность: есть данные, что за последние 25 лет содержание в различных продуктах биологически активных веществ снизилось в разных группах на 20—70%! Программа сокращения населения планеты с помощью питания (одного из факторов) работает на полную мощность.

Кроме того, нужно не выходить за пределы среднего энергопотребления – 2000—2500 ккал. Что остаётся? Во всём мире это давно уже делают. Взять у матушки-Природы в концентрированном виде то, чего недостаёт в рационе, и дать человеку. Как сказал дважды Нобелевский лауреат, «папа витаминизации всех времён и народов» Лайнус Полинг, – «здоровье – это состояние, когда нужные молекулы в нужном количестве оказываются в нужном месте и в нужное время».

До такого идеала нам далеко, ибо на сегодняшний день мы имеем:

1. Избыточное потребление животных жиров.
2. Дефицит полиненасыщенных жирных кислот.
3. Дефицит полноценных (животных) белков.
4. Дефицит витамина С (70—100%); В1, В2, В6, В9 (40—80%); бета-каротина (40—60%); А, Е и других.  
– Дефицит кальция, селена, йода, фтора, цинка, железа.
6. Дефицит пищевых волокон.

## Немного о БАДах...

Постигая науку излечения болезней, медики тщательно регистрировали их симптомы, вели подсчёт причин собственных неудач. Так вот, статистика сообщила, что в XX веке, особенно, во второй его половине, стало гораздо больше болезней, о которых раньше почти не знали. Речь идёт, прежде всего, об атеросклерозе – причине инсультов и инфарктов, гипертонической, язвенной болезни, аутоиммунных, неврологических и психических заболеваниях (разумеется, включая не изученные до конца по сию пору, но от этого не менее разрушительные для психики депрессии) и множество прочих, не менее распространённых и не менее известных расстройств здоровья.

Почему это произошло, – более или менее ясно. Во-первых, в появлении новых болезней повинно изменение условий обитания человека на Земле и, прежде всего, ухудшение экологии в местах массового проживания людей, загрязнённых промышленными выбросами вредных для живого организма веществ. К примеру, исследователи, длительное время наблюдавшие первобытные племена Америки и Новой Гвинеи, неизменно отмечают практически абсолютное отсутствие у аборигенов большинства цивилизованных заболеваний.

Во-вторых, – это является продолжением первого пунк-



та, — значительно изменился состав и качество потребляемой пищи. Мы стали есть гораздо больше сладкого, жирного, консервированного, технологически переработанного, рафинированного, в нашем рационе стало недопустимо мало свежих продуктов. Другими словами, дефицит микронутриентов сейчас как бы запрограммирован. Из-за легкомыслия человечество зачастую не обращает внимания на такую степень дефицита витаминов, которая не имеет яркой клинической картины и не подвергает человека в глубокую болезнь, но, тем не менее, она способна повлечь необратимые изменения здоровья. Человек может чувствовать только недостаток витаминов, и тогда его организм подаёт тревожные сигналы. Как сказал однажды академик В. Энгельгардт: «Витамины проявляют себя не своим присутствием, а своим отсутствием». Решить же проблему улучшения структуры и качества питания традиционными путями, как свидетельствует опыт многих экономически развитых стран, нереально.

В-третьих, социально-экономические условия повышают потребности организма в витаминах: это всё возрастающие нервно-эмоциональные напряжения, воздействие неблагоприятных факторов производства, изменение окружающей среды, вредные привычки. К примеру, ещё в 1996 году Минздрав Японии переименовал «**возрастные болезни**» (заболевания сердца, печени, сосудов головного мозга, диабет, гипертония, гиперлипидемия — повышенное содержание холестерина, и др.) в «**болезни образа жизни**». В поддержку

этой точки зрения высказываются сегодня многие всемирно известные и «модные» диетологи и врачи. Суть: **возникновение любых заболеваний вплоть до рака так или иначе связано с неправильным и неполноценным питанием. А оно нынче без коррекции БАДами невозможно.**

Хроническая нехватка витаминов, микроэлементов и других жизненно важных веществ изменила организм, сделала его уязвимым для недугов. К тому же, фармакологические препараты, обладая побочными эффектами, зачастую сами провоцировали новые нарушения здоровья. Естественно, не могло быть и речи об их профилактическом использовании. В конце концов, всё больше медиков стало задумываться над вопросом: верным ли путём идём? Может быть, следует не просто атаковать болезнь со всей мощью современной фармакологии, а сконцентрировать усилия на том, чтобы восстановить нормальный баланс в организме и дать ему возможность самостоятельно расправиться с ней? А ещё лучше – достичь состояния, когда риск чем-либо заболеть становится минимальным.

И тогда обращение к БАДам (биологически активные добавки к пище) стало неизбежным. БАДы – это природные, естественные вещества, активно воздействующие на причины и механизмы, вызывающие у человека состояние болезни. По статистике в среднем 70% населения развитых стран регулярно употребляют БАДы. И это связано отнюдь не с очередной проходящей модой, агрессивной рекла-

мой или массовым обманом наивных потребителей. БАДы не могли не появиться на свет. Главной причиной стал «социальный заказ»: стремление к здоровой жизни, отказ от курения и крепкого спиртного, массовое увлечение спортом, – всё это активно стимулировалось и грамотно регулировалось, пока не стало политикой общества. И, главное, показатели здоровья населения действительно возросли. В США оздоровление населения регулируется на правительственном уровне. Так, в 1994 году был принят специальный Государственный Акт о БАДах. В нём подчеркивается, что эффективность БАДов доказана научно, популяризация этих продуктов объявлена одним из приоритетных направлений здравоохранения, а их производство интегральной частью индустрии страны.

Справедливости ради следует признать, что и в среде медиков до сих пор встречается негативное отношение к БАДам от сдержанного недоверия до полного отрицания. В нашей стране – гораздо чаще, что не представляется удивительным: Запад начал и пережил витаминную революцию уже пять десятков лет назад; в СНГ БАДы начали появляться сравнительно недавно, у нас нет собственного медицинского опыта их применения.

Причин тому несколько, но первая из них – ввевшиеся в плоть и кровь прежние официальные представления о том, сколько и каких витаминов должен потреблять статистически средний человек. Как ни странно, некоторые из специ-

алистов и теперь убеждены, что все необходимые витамины и микроэлементы человек в достатке способен получать из обычной пищи. В дневном рационе, составленном исключительно из свежих продуктов, не хватает важнейших витаминов и микроэлементов по той причине, что за последнее столетие их содержание в растениях снизилось. Изменился состав почв, осадков. Так или иначе, для поддержания здоровья абсолютно необходим дополнительный приём нутрицевтиков.

Великий Лайнус Полинг в своё время вообще высказал парадоксальное, на первый взгляд, утверждение, что все мы живём в состоянии хронической цинги – нехватки витамина С, который организму требуется постоянно по той причине, что сами мы его не вырабатываем и не способны накапливать. На фоне лукавых предупреждений о том, что дозы более 100 мг в день могут провоцировать образование камней в почках, некоторые врачи прописывали онкобольным 200—400 граммов (!) витамина С в виде капельниц, который убивал раковые клетки лучше всякой химиотерапии. Срочные повышенные дозировки этого витамина рекомендованы и после стрессов для предупреждения инфаркта и инсульта, поскольку адреналин нейтрализует в организме имеющийся в наличии витамин С.

Что же касается так называемых рекомендуемых и предельных доз приёма витаминов, тут всё обстоит ещё проще. Дело в том, что рекомендуемые дозы – это минимальное ко-

личество витаминов, без которого человек вообще не может обойтись. Стойкое профилактическое или целебное действие такие дозы обеспечить, естественно, не могут. Российская официальная наука сегодня также признаёт это утверждение вполне справедливым. В одной из своих статей руководитель лаборатории витаминов и минеральных веществ Института Питания, член-корреспондент РАМН, профессор В. Спиричев привёл безопасные уровни потребления витаминов. Так вот, дневную норму витаминов А и Д можно без малейших опасений увеличивать в 10 раз против рекомендуемой; витаминов В6 и К – в 50 раз; фолиевой кислоты, В1, бета-каротина – в 100 раз; витаминов В2, В12, С, Е – в 1000 раз! Именно этот тезис почти пятьдесят лет назад выдвинул и блестяще доказал примером собственной жизни Лайнус Полинг.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.