

ВИКТОР ЯХНЕС

# ПОЙМАЙ И ОЗДОРОВИ!

ЗАМЕТКИ БЫВАЛОГО  
ПАЦИЕНТА



# **Виктор Яхнес**

## **Поймай и оздорови!**

### **Заметки бывалого пациента**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39427312](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39427312)*

*Поймай и оздорови! Заметки бывалого пациента. Non fiction / Виктор Яхнес: Accent Graphics Communications; Montreal; 2018*

#### **Аннотация**

Первое. Поймай и оздорови! Таков ныне агрессивный маркетинг ушлых гуру, пронырливых целителей, и прочих шаманов. И ведь ловят! После чего мастерски разводят на кровные. А вот со второй частью их боевого клича, с оздоровлением организма, обычно сплошной конфуз... Второе. Поймай и оздорови! Захиревший и бесхитростный пациент, чуть что, оголтело и доверчиво мчит за таблеткой. И его таки надо поймать и поспорить: а оно ему надо?! А стОит ли?! Тайны, секреты и авантюры оздоровления в заметках бывалого, чтобы не сказать матёрого, пациента

# Содержание

Предисловие	4
Здоровье и деньги. Как определиться с приоритетами?	6
Как вырастить новые сосуды?	9
Наномедицина. Нанобур и нанотопор	12
Условно-патогенные и безусловно прибыльные...	14
Лимфатическая система как персональная канализация	17
Благой мат и здоровье	21
Выброс адреналина или истерическая сила	26
Поговорим о БАДах	30
Активаторы воды – неусыхаемый тренд нулевых	36
Электромагнитные поля повседневная жуть	41
Чарующая сила женщин с пышными формами	47
Микроволновка или макрочудовище?	51
Не секс, а лёгкий флирт!	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# Виктор Яхнес

## Поймай и оздорови!

### Заметки бывалого пациента. Non fiction

## Предисловие

*«Пациенты всех стран, соединяйтесь!», – так было бы верней... Раз уж с пролетариями пролетели...*

*А кто не пациент?! Бывалый садовод, бывалый рыбовод... Почему не быть бывалому пациенту...*

*Скажите мне («Киса»), как пациент пациенту: Вы болеть умеете? А не болеть? А лечиться? Много «за», что нет...*

*Убеждён: в триаде врач-болезнь-пациент голос последнего ныне позорно слаб, растерян, испуган... Как-то не до него... Маржа, делёж, санкции, выборы, космос, юбилеи, глобализация, тайфуны, революции, перемена полюсов, войны, потепление, исламизация, ориентация, астероиды... Как-то не до него...*

*Художественно-информационные заметки на темы медицины и здорового образа жизни являют собой лишь субъек-*

ективку бывалого пациента и имеют намерение помочь увериться, успокоить и подстрекнуть, подставить плечо и почувствовать его, уговорить и помилосердствовать – суть наполнения заметок.

*«Пациенты всех стран, соединяйтесь!» – их девиз.*

*Так исцелим!*

*Тайны, если угодно, секреты и авантюры оздоровления...*

*Персонажное наполнение поп-fiction-заметок по большей части определено кругом общения автора. Или его правом.*

***Пациенты всех стран, соединяйтесь!***

# **Здоровье и деньги. Как определиться с приоритетами?**

Если когда-нибудь вы заглянете в этот замечательный во многих отношениях губернский город, основатели которого, несомненно, знали толк в выборе места расположения, в разговорах с его обывателями вы обязательно услышите фамилию Крутиков.

Обладатель этой скромной фамилии ныне тихонечко лежал на обжитой части одного из трёх городских кладбищ, но был знаменит вовсе не этим.

Крутиков удачно подсуетился в лихую годину Большого Дележа и собирался уже почивать на почти законно хапнутом.

Но эти доктора... Щедрых благодарностей Крутикова им было всё мало и мало. И они откапывали в его изрядно потрепанном организме всё новые и новые недуги...

Вы удивитесь, но это были настоящие недуги. Без консилиумов Крутиков не имел привычки платить докторам гоноары.

Выстрадавшая народная мудрость, что «Здоровье за деньги не купишь» как-то по-особому Крутикова однажды задела. Вероятно, своей несусветной, как он считал, парадоксальностью. Практически разозлила.

И тогда Крутиков пошёл на принцип. «А слабо доказать, что здоровье и деньги – близнецы-братья?!», – подначивал он меня по старой дружбе.

Мне тоже стало любопытно, в каких теперь отношениях здоровье и деньги.

Есть статистика. Богатые граждане живут дольше и болеют меньше, чем бедные. Граждане России в том числе. Правда, в эпоху «Крутиковых» их, богатых, болезни были больше похожи на болезни западных бедняков. И дело не только в наркомании и огнестрелах.

Одно ясно из той статистики: средний возраст обеспеченных граждан на 10–15 лет выше такового у малообеспеченных. Получается, что это как раз то, что можно купить за деньги.

Здоровье и деньги. С чем проживёшь дольше?

Дело, однако, при ближайшем рассмотрении, не в более качественной и дорогой медицине. Спокойная, обеспеченная старость сама по себе предполагает, знаете ли, минимум стрессов. Практически элексир. Потому и умирают зажиточные, в основном, после 70 лет от благоприобретенных хронических болезней.

Как же они, современные «Крутиковы», становятся такими жизнеспособными?! Как для них соотносятся здоровье и деньги?!

1. Здоровье прежде всего. Некогда болеть. Поэтому повсюду околооздоровительный сервис ныне – один из самых

маржинальных.

2. Питание. Простое и продуманное. С недавних пор – интуитивное. Деньги вообще тут ни при чём.

3. Планирование и расчёт времени. На все отрезки времени. Крепкая узда для стрессов. Производительность для «Крутиковых» – не пустой звук.

4. Социальное общение. Только в продуктивных формах и объёмах.

Характерно, что в соцсетях «Крутиковы» не торчат.

«Человек всё делает наоборот. Спешит стать взрослым, а потом вздыхает о прошедшем детстве. Тратит здоровье ради денег и тут же тратит деньги на то, чтобы поправить здоровье. Думает о будущем с таким нетерпением, что пренебрегает настоящим, из-за чего не имеет ни настоящего, ни будущего. Живёт так, словно никогда не умрёт, и умирает так, словно никогда не жил».

Пауло Коэльо как будто знал Крутикова...



# Как вырастить новые сосуды?

Однажды мне крупно повезло на зимней рыбалке...

Было всё: прекрасная погода, хорошая компания, боевое настроение. Не было только клёва. Ну, что-то там у нашей добычи не сложилось с аппетитом...

Отступать было некуда, и всяк занимал себя по-разному. Моим соседом по лункам оказался, как вскоре выяснилось, сосудистый хирург в хорошем настроении. Почему я и сказал, что повезло. Крупно. Он оказался одержимым профи, а я одержимым здоровым образом жизни.

«Каждый лишний килограмм веса – это новые сосуды. 22 км!» – выдавал мне хирург практически секретную информацию.

«Так это же хорошо – новые сосуды! Подпитка лучше, очистка опять же!»

«Наивняк! А сердцу лишняя нагрузка?! А сигнал росту опухоли!»

У него складно получался рыбацко-медицинский слэнг. Забористо и доходчиво. Но я тут, конечно, вынужден излагать как приличный, хотя бы и бывалый пациент.

А излагать, я вас уверяю, после той беседы очень даже есть что...

Жуткая статистика по сосудистым проблемам заставила сделать обиходными слова и понятия типа «стэнты», «шун-

ты» и т. п. Но и бровки шалашиком у пациентов одновременно красноречиво изогнула.

Как же так: сосуды гибнут – понятно. Резерв сосудов, какой никакой в организме имеется – тоже понятно. Создатель предусмотрел даже образование новых сосудов в проблемных местах – и это, хоть и не все, но знают. Или смутно догадываются.

Ну, а вот если и резервы угроблены наплевательством, и регенерация с возрастом уже поплохела, тогда где новые сосуды взять?!

«Не вопрос! – сказали учёные мужи. И новые сосуды генная инженерия может вырастить, и собственную регенерацию энергично подстегнуть!

Так-то оно так... И категорически они же, учёные мужи, и напоминают: любая опухоль требует дополнительного питания и совершенно зверски стимулирует образование новых сосудов (ангиогенез). И наоборот, что особо печально. Не всё тут, к сожалению, подконтрольно. Начнут стимулировать, к примеру, рост сосудов, чтобы ногу спасти, а они, новые сосуды, вдруг в глазном яблоке завяжутся. Слепота или нога...

Но по всем данным, рулетка эта вот-вот закончится...

И что, я, пациент, должен сидеть и ждать этой волнующей развязки?!

«Не сиди, и не жди!» – сказал сосудистый хирург. «Ходи!» Потому что при прочих соответствующих вменяемых

действиях пациента (питание, нагрузки и т. п.) умница-организм сам вырастит себе новые сосуды. Сколько и где ему надо! Капилляры растут там, где мышца работает, это – ещё один бонус Создателя.

Не будем, однако, забывать: капилляры быстро растут, но и быстро отмирают. Это к вопросу о вменяемости...

А о пользе ходьбы в другой заметке... Айда!

# **Наномедицина.**

## **Нанобур и нанотопор**

Не такой уж он и большой – этот список слов, произнося которые можно набрать очков в глазах собеседников. Слова с приставкой «нано» в том списке в лидерах: наноустройства, нанотехнологии, наноструктуры, наноуровень.

Если учесть, что любые манипуляции на уровне «нано» – это манипуляции на атомном и молекулярном уровнях, станет понятно, что основное поле нанодеятельности – это медицина. Наномедицина.

Генетическая коррекция, контроль биологических систем, исправление и обеспечение N-гомеостаза – это по силам только медицине будущего. И наномедицина там – в приоритете. А возможности её безграничны...

Но что характерно: наномедицина ведёт речь, ни больше, ни меньше, о построении новой живой материи. А законы жизнедеятельности её, новой материи, никто, кроме махровых фантастов, даже предсказать пока не берётся.

Мало того, названия-то всем этим «наноштучкам» люди обозревающие по инерции извлекают из «донановской» эпохи: нанобур, наноробот, нанокomпьютер, нанокапсулы...

Но вот этот вот лексический дефицит – делото как раз наживное. Во многих языках нет слов для обозначения всех

изысков цивилизации. И ничего, крутятся как-то филологи.

Речь о другом. Оторопь берёт даже бывалого пациента, когда узнаешь, что может наномедицина. Коллеги мои дорогие – это же как «нанотопор»: можно что-то очень даже путное построить, а можно и... как Раскольников старушку...

А мы и так без передыху живём под Дамокловыми «топорами». Загибайте пальцы: химическое оружие, биологическое, климатическое, сейсмооружие, термояд...

И вот уже авторитетные спецы из солидного Института предвидения встрепенулись: нанотехнологии набрали, мол, такую мощь и такой темп, что выходят-де из-под контроля. Все, дескать, под «нанотопором» ходим, а не только старушки.

Что делать? Извечно хороший вопрос. До боли знакомый. И что характерно: вменяемый социум ответ чётко знает: жёсткий международный контроль.

А амбиции «нанонаполеонов», а шизанутость «нанофюреров», а оголтелость «нанопророков» куда засунуть?! Ответ тоже вроде бы очевиден. Только «нанодурь» местечковая пока злобствует куда ни плюнь...

Наномедицина шагнула, наносознание топчется... Пандора тоже была пытливая...

Но надежда в том ящике, помнится, всё-таки оставалась...

# Условно-патогенные и безусловно прибыльные...

Едва ли наберётся много таких загадочных слов в великом и могучем, которые, будучи приставленным к другому, «нормальному» слову, настолько размывают его изначальный смысл.

«Условно», и нормальное слово заволакивается туманом иронии и неопределенности. «Условно», и конкретное слово делается вдруг аморфным, а то и вовсе меняется смысл его чуть ли не на противоположный.

Условно здоров, условно годен, условно одет, условно полезен, условно красив...

«Эти ягоды можно есть? Можно... Только отравишься...» – диалог из кинофильма «Спортлото-82». Условно съедобные ягоды...

К слову: 2/3 вино-водочной продукции в РФ – условно пригодны к употреблению. ГОСТу не соответствует, по признанию самого Роспотребнадзора.

Синонимы слова «условно» – также лукавы и коварны: сравнительно, более или менее, относительно, в некоторой степени, как бы, как будто, якобы, ограниченно, Любимые слова жуликов и мошенников.

Как ни странно, но определение «условно-патогенные»,

напротив, выглядит на этом фоне достаточно понятным и вовсе не игривым. Можно спорить, зачем Создатель напичкал наш организм сонмом микроорганизмов, которые и есть условно-патогенные. С безусловно страшными названиями.

Одно ясно: мы заточены и заведены на баланс. И только при нём, при балансе, все эти полчища с малосимпатичными названиями останутся условно-патогенными. Шаг в сторону... Ну, вы понимаете...

А в мирное время, при балансе, эта армия, будьте любезны, и кормит нас, и чистит, и, что самое интересное, защищает от врагов безусловно патогенных. Так что, да здравствует баланс!

Но... Условно-патогенная микрофлора неиссякаемый арсенал для бесстыжих и нахрапистых маркетологов. Оголтелая маржа и беспардонная спекуляция на здоровье стабильно и неплохо кормят эту публику. Ещё бы, с такими-то жуткими названиями: кандидоз, хламидиоз, стафилококк, кишечная палочка... И молчок, что всё это – условно-патогенные микроорганизмы.

Официальная медицина должна быть строго доказательной, врач должен быть с персональной лицензией...

Легко сказать... Пока наша медицина будет оставаться «сострадательной» (по определению д-ра Мясникова), условно-патогенные микроорганизмы будут оставаться безусловно прибыльными.

Таки стоит денег хотя бы мало-мальская медицинская

грамота. Ваших денег, господа пациенты... Бывает, правда, что проще найти деньги на «лечение», чем время на ликбез...

Условно на «лечение»...



# **Лимфатическая система как персональная канализация**

На вопрос, почему она не делает пластических операций, Фаина Раневская ответила, как всегда, незатейливо и феноменально точно: «Смысл делать фасад, если канализация старая...»

Лимфатическая система человека, застой лимфы, отток лимфы – не знаю, как кто, а я таких слов в детстве не слышал. Сукровицей, а вовсе не лимфой тогда называли белесоватую жидкость на сбитых коленках...

Теперь же оказывается, что эта самая лимфатическая система человека и есть канализация нашего организма, которая стареет и забивается, и с которой мы по простоте душевной и по незнанию обычно обращаемся самым непотребным образом.

Лимфа, в отличие от крови, ничего, знаете ли, клеткам не доставляет, и, думается, по этой причине официальная медицина совсем до недавнего времени (до 1930-х годов) работала с лимфатической системой человека, что называется, по остаточному принципу. Теперь же выясняется, что это было очередное глубокое заблуждение служителей Асклепия.

На редкость мудро устроенная, лимфатическая система человека до поры до времени терпит издевательства и глу-

мёж своего непутёвого хозяина.

Двигается лимфа по сосудам очень медленно (0.3 мм/сек), всегда снизу вверх, проталкиваясь по сосуду за счёт работы диафрагмы и окружающих мышц, а также благодаря обратным клапанам, как и кровь в венозной системе.

Что и говорить, с возрастом мышечная активность, как и тонус сосудов, снижаются. К сожалению, межклеточная жидкость, лимфа да, и кровь тоже густеют, вот вам, будьте любезны, и застой лимфы или, по-другому, нарушение оттока лимфы со всеми по-разному вытекающими последствиями...

Клетки всех наших органов получают от крови всё нужное для жизни, а вот выбросить в межклеточную жидкость и далее в лимфу «норовят всякую гадость» – отходы своей жизнедеятельности... Канализация, что вы хотите...

Плюс ко всему в лимфоузлах, а их, утверждают медики, в наших бранных телах около тысячи, наши защитники – иммунные клетки (лимфоциты и макрофаги) ежесекундно наваливают «горы» трупов проникших в организм врагов... Одних только раковых клеток, уверяют доктора, мы, беспечные, порождаем аж почти 100 тысяч в сутки. И все их, что характерно, крайне желательно, беспощадно и категорически «замочить» в лимфоузлах (практически, в сортирах)...

А теперь представьте себе забитую канализацию...

Наши лица довольно быстро делаются такими же противными, как и вонь от неё, и мы судорожно, зажавши нос од-

ной рукой, другой хватаемся за телефон...

«И здравствуйте вам...», – выскажет своё «фе» суровый сантехник...

Мы непрозорливо и безбашенно нажили себе стрессы и вредные привычки, кошмарную экологию и сумасшедший ритм жизни, несбалансированное питание и малоподвижный образ жизни...

И при всём при этом у нас хватает совести делать удивлённые глаза и заламывать руки: ну, откуда в нас такие террики отходов?! Ну, почему же у нас все органы в сплошных застоях и «синдромах хронической усталости»?!

Ах, застой лимфы, застой лимфы! И, караул-караул, нарушен отток лимфы!

Но сантехники наших персональных канализационных систем, в отличие от того, не к ночи упомянутого и сурового, который «разулся в прихожей и наследил ещё больше», – эти нас журить не станут.

Алчно и энергично они бросятся учинять для нас отток... капитала...

Лимфодренаж и ликвидация застоя лимфы, усиление оттока лимфы и очистка лимфы, прессотерапия, миостимуляторы, «синдром усталых ног (рук, кишок, печени – далее по списку), разглаживание морщин на лице и «апельсиновой» кожи чуть ниже, совсем уж экзотические программы детоксикации – мно-о-го чудес в стране дураков...

Нет, дорогие мои пациенты, «чисто не там, где убирают, а

там, где не мусорят...» Проверено.

Прав мудрый человек, сказавший: «Какие мы люди, в сущности, дерьмо, но отчётливо понимаешь это именно тогда, когда забивается канализация...»

И в переносном смысле тоже...

Будьте здоровы!

# Благой мат и здоровье

В далёкие шестидесятые годы в головах студентов ещё не роились бизнес-планы и бизнес-идеи по последующему выживанию в условиях загнивающего социализма.

Поэтому места практик и стройотрядов на летние каникулы выбирались, в основном, не по меркантильным соображениям; ветер странствий и приключений гнал нас в края неизведанные, интригующие и экзотические...

«А что за странное название у вашего города?», – пытались аборигенов по прибытии на очередную практику в приморский городок Кемь в Карелии. «Камни, е...ля, мучения и мягкий знак для смягчения», разъясняли нам без купюр суровые аборигены.

«Да, это Пётр I ссылал всяких татей и варнаков к еб... матери», – более аргументировано доказывали нам краеведы и краелюбы.

То, что Пётр I ввёл в обиход обильное винопитие и матерщину – факт общеизвестный. До него, при государе

Алексее Михайловиче Романове за непотребную брань, а то и за благой мат можно было и на кол сесть...

Петра Алексеевича, великого реформатора, понять можно: в исключительно горячее время крепкое словцо помогало и значительно интенсифицировать производственный процесс, и быстро и доходчиво растолмачить особо непо-

нятливым, что брать и куда идти. И заморскую технологию, опять же, в два слова, без спецтерминов, в головы втемяшить, да, и рабсилу не хуже кнута подстегнуть...

Благой мат теперь это называется, на благо дела, то есть...

«Поплачь, полегчает», – советовали раньше бабки... «По-матерись, отлегнётся», – с этой же благой целью рекомендовали старики...

Сообщают, что в Склифе давно заприметили, что в палатах у любителей благого мата травмы заживают быстрее...

Последнее, что человек, потерявший память, может вспомнить – это мат на родном языке; национальность, по крайней мере, можно установить...

Англичане провели опыт на студентах и выяснили: если выражать чувства благим матом, то можно, например, дольше продержать руки, кажется, в холодной воде... Или не руки?!

Одной из причин поражения японцев в войнах считают слишком длинные их воинские команды: матерный язык и жаргон наших командиров, оказывается, более информативен и доходчив...

Отец мой, прошедший всю войну с немцами и японцами, уж, только когда я стал студентом, выдал военную тайну: на бегу в атаку у солдата, оказывается, легче выскакивает и сильнее мобилизует благой мат; более многосложные фразы просто сбивают дыхание...

Вообще, получается, что благой мат – это мощный и испы-

танный инструмент преодоления трудностей и экстремальных ситуаций. Вот чего-чего, а этого-то «добра» у России всегда было в избытке, планида такая. Не потому ли и мат самый забористый.

Одни «загибы» чего стоят (Большой, Малый, Морской и Казачий)...

Говорят, что когда Далию нужны были новые слова для его словаря, он приезжал в деревню и на глазах мужиков разбивал пару бутылок водки...

И всё бы ничего, но есть тут и другая сторона медали.

Постоянное подхлёстывание организма даже благим матом не проходит для него безболезненно... До предела уставшая лошадь в какой-то момент перестаёт слушать даже кнут...

Странное дело: есть сведения, что в тех странах, где в фольклоре матерные слова не содержат указаний на детородные органы, практически нет таких страшных генетических заболеваний, как болезнь Дауна и ДЦП. В России же, как благой мат, так и не очень благой зиждется на четырёх базовых словах, как раз эти органы и склоняющие на все лады...

Диво, что с упомянутыми хворобами у нас просто беда...

Продвинутые косметологи утверждают, что в организмах особ женского пола, которые благим матом не ругаются, а ежедневно на нём разговаривают, всё чаще наблюдается перепроизводство мужских половых гормонов...

С вытекающими отсюда последствиями они к косметоло-

гам и несутся: кожа, голос и вкус грубеют, зато волосатость повсеместно нарастает...

«Надо помнить, – утверждал академик П.П.Гаряев, – что любое произнесённое слово – волновая генетическая программа, которая влияет на живой организм».

Не потому ли матерщинники, дённо и ночью «полоскающие» без нужды половые органы, рано становятся импотентами и/или «награждаются» урологическими болезнями? С чисто медицинских позиций врачи, оказывается, просто не в состоянии объяснить прогрессирующее и удручающее уменьшение числа сперматозоидов в сперме отечественных мачо.

Всё строго по законам психосоматики – «лингвистическая бомбёжка» сгребает свои жертвы...

Гнетущая аналогия с пассивным курением: разрушающие мыслеобразы услужливое подсознание создаст и от услышанного благого мата...

А может быть без благого мата наш бардак уже и не опишем?!

Говорят, в США изобрели прибор, который автоматически обнаруживает в телепрограммах нецензурщину и «запикивает» её...

Может быть скоро такую штуковину в целях оздоровления можно будет каждому желающему в ухо вставить...

Ну, на фиг нам, в самом деле, портить здоровье хотя бы и от благого мата?!



Будьте здоровы!

# **Выброс адреналина или истерическая сила**

Сильные эмоции и боль вызывают резкий и мощный выброс адреналина в кровь, который и порождает фантастическую истерическую силу...

Трудно сказать, почему из всей толпы стройотрядовцев, на закате дня пылящих по деревенской дороге к себе в общагу, здоровенный бык, хозяин пасущегося неподалёку стада, выбрал Духина. То ли соперника почуял в борце-увальне, то ли ему цвет рубашки не глянулся (неопределённолинялый), одним словом, не внушил Духин симпатию быку. Тупой самец дурным голосом вдруг издал совершенно жуткий звук, что-то вроде: «Ххх-ээ-ммммм! М» и пошёл в атаку на обстремавшего Духина...

Бежать можно было только в одно укрытие – пустое старое хранилище сена метрах в трёхстах. И бык, и Духин по складу тела были «антибегунами», и мы, замороженные симupoительным процессом, застыли с масками идиотов на лицах. Будущими инженерными мозгами, однако, успели прикинуть, что должен таки Духин успеть донестись до сарая...

Заспешили следом, что нам оставалось... Пока дотрусили, бык, уже, видимо, удовлетворённый и пришедший с Духиным к консенсусу, направлялся назад, к своему гарему...

А Духин... Мы стояли посреди пустого сарая с разину-  
тыми ртами и никак не могли взять в толк, а как он попал  
на балку-бревно на высоте шести метров... Другого пути не  
было, кроме, как по щербатой дощатой стене... Мы потом  
пробовали – никто выше роста не достиг... Духин, меж тем,  
висел на балке-бревне, обхватив её руками и ногами, с вы-  
пученными глазами, вдрызг перепачканный вековой пылью  
и наотрез отказывался спускаться...

Да, и как?!

Мы опасались, что тракторист Митяй, пособивший нам с  
лестницей, сдохнет со смеху...

Выброс адреналина и точно фантастическая истерическая  
сила...

Хвала Создателю, что вооружил нас таким «тумблером»,  
как выброс адреналина. Миг – и тело приводится в боевую  
готовность: бей или беги! Другого пути в эволюцию просто  
не бывает...

Известны масса случаев, когда выброс адреналина в экс-  
тремальной ситуации творит чудеса... Хрупкие дамочки  
поднимают край машины, пацаны перепрыгивают речку в  
пять метров, улепётывая от злой собаки etc...

Отсутствие боли, прилив энергии, увеличение силы,  
обострение чувств – вот что творит с человеком выброс ад-  
реналина...

Но весь фокус в том, что действие это – выброс адрена-  
лина – должно быть весьма кратковременным, иначе беспо-

койство, стресс и т. п. «прелести». Выброс адреналина – это огромные энергетические затраты организма, которые, разумеется, подлежат восполнению. Настолько огромные, утверждают медики, что если процесс выброса затягивается, то вполне возможны острая надпочечниковая или сердечная недостаточность с летальным исходом... (надпочечник по-англ. – adrenal).

Жизненно важно в нужный момент успокоить себя... Специалисты рекомендуют хотя бы просто присесть и сосредоточиться на том, что хорошего происходит... Приёмы релакса также общеизвестны, как и общедоступны... Вырабатывается норадреналин и выносит избыток адреналина с потом, мочой или слезами...

Есть нюансы... По данным ВОЗ 30 % населения планеты – адреналинозависимы...

«Эмоциональные наркоманы» называют их психиатры.

Рать любителей искать приключения на свой седалищный нерв множится по часам, обожают, видите ли, когда «адреналин стекает в ботинки»... Родители, будьте бдительны и грамотны, отлаживайте и направляйте выброс адреналина у своих юных экстремалов...

Как правило, бессознательно человек, тяготеющий к частым эмоциональным всплескам, выбирает профессию врача, гонщика, альпиниста, летчика, журналиста, учителя...

Но... Выброс адреналина, давно уже доказано и подтверждено, например, лёгкий и контролируемый стресс болевль-

щика, игрока, физкультурника или рыбака не только стимулирует развитие творческих способностей, но и повышает иммунитет, утрясает психику, разжигает вкус к жизни. Никакого, стало быть, нет смысла лежать на диване в ожидании болячек и заниматься самоедством.

Экхарт Толле, писатель и философ, один из современных западных духовных учителей, советует: «Доводилось ли вам видеть дуб в состоянии стресса, или дельфина, пребывающего в мрачном расположении духа, лягушку, страдающую заниженной самооценкой, кошку, которая не может расслабиться, или птицу, обременённую обидой?

Почитесь у них умению мириться с настоящим...»

Кстати, о животных: «Аркадий не любил пробежки, паркур, экстрим, адреналин, но два соседних добермана раскрыли в нём потенциал.»

Будьте здоровы и активны.

# Поговорим о БАДах

Ну, очень активные добавки... В Северной Америке, по данным из печати, 80 % населения ежедневно используют препараты БАД, в Европе – 50 %, в России – 3 %. Пока...

На сегодня науке известны 18 минералов и более 20 минеральных веществ – макро- и микроэлементов. Шутка сказать, 600 наименований пищевых веществ мы с вами, дорогие пациенты, должны ежедневно(!) загружать в свой бренный организм. 32 наименования разных продуктов питания – мясо, рыба, хлеб, фрукты, овощи... обеспечат нам эти 600 наименований. Никак не меньше. Иначе, хилость, вялость, короткий срок жизни и прочие непривлекательности вместо оздоровления организма.

Есть или не есть?! Вот в чём вопрос... И, главное, что... (есть или не есть)

Теперь, оказывается, мало быть просто homo sapiens – не протянешь долго, не говоря уж о счастливо...

Но эта эволюция, как говорил Бернард Шоу, всё-таки отменная вещь: она спасла нас от обезьян. Она, эволюция, просто-таки заставила нас стать homo adaptaus человеком приспособляющимся.

И теперь вот, будьте любезны, мы просто жизненно обязаны превратиться в homo consumens – человека потребляющего, если хотим стать, видите ли, homo sapientissimus –

человеком будущего...

По данным The Micronutrient Initiative (США) оздоровление организма всякого homo-пациента должно пойти по пути обогащения пищи препаратами БАД, что позволит: преодолеть 4 из 10 детских смертей, снизить материнскую смерть более, чем на 1/3, повысить работоспособность на 40 %, увеличить IQ homo на 10...15 пунктов, увеличить валовой продукт на 5 %.

И тогда, якобы, мы будем долго и активно жить красивыми, одухотворёнными и удовлетворёнными...

Увы и ах, дорогой мой коллега-пациент, только в наше бурное время отыскать качественные препараты БАД с правильной инструкцией по применению – крайне редкая удача.

Считаю себя просто обязанным объяснить, кто не знает, почему...

Как и многим иммигрантам, мне пришлось в своё время хлебнуть псевдолёгкого хлеба дистрибьютора аж пяти сетевых компаний по распространению препаратов БАД, кроме России, ещё и в Израиле, и в Канаде. Разумеется, все продукты были опробованы на себе, домочадцах и знакомых. Денег не заработал, не сказать, чтобы шибко оздоровил организм, слава Богу, никого не отравил. А вот опыт – он дорогого стоит.

Ореол тайны, секретов и авантюр в оздоровлении организма препаратами БАД, думаю, проще и понятнее сформулировать мифами.

## Миф 1. Панацея

Помнится, один из трёх джентльменов у Джерома К. Джерома, начитавшись после дружеской попойки справочника врача, с изумлением обнаружил у себя признаки буквально всех болезней, кроме родильной горячки. Джентльмен был ипохондриком.

«Ипохондрия, – читаем мы в Медицинском словаре, – болезненная забота о собственном здоровье и преувеличенное внимание к различным обычным телесным или психическим ощущениям». И далее там же: «Лечение заключается в попытке ПЕРЕубеждения больного...».

А если применить попытку Убеждения?! Поймать, убедить, и клиент-пациент готов...

Медики сейчас уже говорят о киберхондрии, потому как Internet – это вам не справочник у Джерома К. Джерома, это находка для ипохондрика. И это – не шутейная проблема...

Американские социологи утверждают, что за год около 160 млн. жителей США искали (в целях оздоровления организма) в Internet объяснение своим тревожным симптомам. И что характерно, подчёркивают врачи, боли-то от придуманных болезней эти пациенты испытывают настоящие...

Разумеется, арсенал препаратов БАД, а их уже почти 10 тысяч наименований, аккурат и охватывает все симптомы всех болезней...

Над оздоровлением организма надо трудиться денно и нощно всю жизнь, тут нужны воля и знания. Куда как проще



капсулку-то чудодейственную искушать... Ленив человек по природе. А уж мужчин с их проблемами с потенцией препаратами БАД так просто обложили как волков флажками...

Впрочем, как и женщин с их целлюлитом и морщинками...

И «будьте осторожны, – писал Марк Твен, – читая медицинские книги. Вы можете умереть от опечатки...»

## Миф 2. Достоверность

Не спрашивайте у продавца препаратов БАД сертификации и лицензии – «их есть у него...» Правда, каким-то бу-мажкам (н-р, североамериканским) почему-то веришь больше, а каким-то...

Может быть потому, что в Северной Америке препараты БАД продаются в продуктовых магазинах, а не в аптеках, как в России...

Или потому, что на их упаковках обязательно надпись: «Информация, заявленная на данной упаковке, не оценивалась Управлением по контролю за продуктами питания и лекарствами (FDA). Данный продукт не предназначен для диагнозов, лечения или предотвращения каких-либо заболеваний».

## Миф 3. Убедительность

Любой препарат БАД в любой фирме в обязательном порядке снабжён легендой, и их, легенды, добросовестно вдабливают дистрибьюторам, а те потом – клиентам-пациентам.

Местом происхождения изюминки в любой серии препаратов БАД для пущей важности объявляется медвежий, затерянный уголок поэкзотичнее: Анды, Тибет, Мёртвое Море...

Или, на худой конец, «кремлёвские секретные лаборатории» или что-нибудь от космонавтов... Чекисты мраку на весь мир напустили изрядно.

За основу продукта, конечно, объявляется настоящий экзотический компонент. Созревающий клиент-пациент хорошо клюёт на вековую известность...

В лихие студенческие времена сподобил меня Бог почистить ботинки перед концертом некоего ВИА во время практики в Сухуми. В будке сапожника перед глазами маячил преЙскурант – 17 копеек там было написано.

«30 копеек», – сказал, как отрубил, сапожник в серьёзной кепке, закончив махать щётками.

«Так, а... вот же написано 17 копеек», – робко попробовал я отстоять свои права клиента, который всегда прав...

«Да ты знаешь, какой ваксой я тебе почистил?!» – задёргал усами джигит и стал тыкать мне под нос большой жестяной без единой этикетки. «Это же мне брат из Турции контрабандой с боем через перевал принёс! Э-э-э, дарагой! Ты что, не уважаешь моего брата-героя?!»

«Вау», – проямлил я тогда, и отвалил сказочнику ещё 13 коп. за легенду, основательно подорвав напряжённый студенческий бюджет...

Ничего не изменилось с препаратами БАД: и тут, якобы, контрабанда в расчёте на «вау» и тут основательный подрыв, как правило, бюджета пенсионного.

И что характерно: советы покупать препараты БАД обычно исходят от продавцов, а советы продавать – от покупателей... Это и есть в сухом остатке многоуровневый маркетинг (МЛМ), как самый действенный способ поймать и оздоровить... Надо же ещё учесть, что «человек человеку лекарство...»

И слово «БАД продукция» у продавцов волшебных таблеток ныне не в почёте, не солидно, знаете ли... «Препарат БАД» – это почти «лекарство»...

600 компаний в мире, 12 млн. человек занято, 25 млрд. долл. годовой оборот, 10 тыс. наименований... И только 5 % «препаратов», по заключению экспертов, выдерживают пробные испытания...

Остальные, в лучшем случае, бесполезны...

# **Активаторы воды – неусыхаемый тренд нулевых**

Почти четверть века назад, когда желающих оздоровиться не было так много, народ вдруг как-то пронзительно осознал, что человек, кто бы мог подумать, почти на % состоит из воды... Ну, или, правильнее сказать, из физиологической жидкости – кровь, лимфа, желудочный сок и т. п.

И, жуткое дело, даже два жутких дела: с годами процент этот интригующе убавляется с 90 % у новорожденных до 60 % у стариков... А самый насыщенный водой орган – это, как ни странно, мозг, причём безотносительно пола и начитанности...

Горевших желанием оздоровиться вдруг зашокировал вопрос: количество воды в организме снижается, а количество болячек, что характерно, в том же организме увеличивает-ся...

Не мудрено, что самым дотошным пациентам навязчиво припала охота вызнать про эту жидкость поболее...

Борзо и немедля подсустились держащие нос по ветру оздоровители-коммерсанты и убедили страждущих, что вопрос, мол, выживаемости их до пенсии и после уперся аккурат в потребление активированной воды...

Вскрылось, правда, ещё раньше, что все наши органы и

системы, омываемые физиологической жидкостью, совершают нормальную работу строго при определённых её, этой жидкости, показателях. Так, например, показатель кислотно-щелочного равновесия – рН артериальной крови 7.35...7.45, а венозной – 7.4...7.43.

Нормальный рН мышц – 6.9, рН сердца и желчного пузыря – 7.1, рН желудочного сока – 1.53...1.67.

Малейший шаг в сторону – сами понимаете...

Ещё один характерный показатель жидкости организма – окислительно-восстановительный потенциал – ОВП. Кровь наша или, скажем, материнское молоко имеют ОВП минус 70 милливольт (-70 мВ), а заливаем мы в себя всякие жидкости с ОВП = +50... + 350.

Не надо быть продвинутым физиком, чтобы смекнуть: для того, чтобы приспособить вливаемую с таким ОВП жидкость «под себя» организму нужно «покорячиться», поистратив беда сколько энергии... Оно ему надо?!

Вот и посыпались на наши головы активаторы воды всех мастей...

Воду для внутреннего употребления озабоченные пациенты ныне «активируют» магнитами и лазерами, высокой температурой и ультразвуком, минералами и дегазированием, электролизом и чумаками...

На мельницы активаторщиков в это же самое время подлили воды геронтологи...

Из всех теорий старения организма на сей секунд наи-

более убедительной слывёт теория окисления или свободно-радикальная теория, что тоже самое. Нормальный обмен веществ, гомеостаз, как выражаются профи, пристекает в нас, когда процессы окисления сбалансированы с процессами восстановления, т. е. ОВП = -70 мВ.

Для его, гомеостаза, поддержания организм сам воспроизводит потребное ему количество свободных радикалов, обладающих повышенной способностью к взаимодействию с другими молекулами...

Но, товарищи дорогие, господа любезные! Что мы пьём и едим, чем мы дышим и как ведём себя, где живём и как двигаемся?!

Согласитесь, там же радикал на радикале, и, что характерно, все свободные и все норовят что-нибудь не то окислить.

Но Создатель, конечно же, знал и об этом и потому заложил в нас, непутёвых, помимо всего прочего, и антиоксидантную защиту...

Только не знал Он, что мы станем такими лютыми врагами самим себе...

Не все, не все... Кто хочет здоровым и красивым прожить свои положенные 120, тот мудро и настырно пытается оздоровиться и одолеть означенные выше суровости жизни и, по возможности, приумножить собственную антиоксидантную защиту.

Озабоченный оздоровлением читатель ныне вполне в состоянии противопоставить каждому источнику-произво-

дителю свободных радикалов активную и результативную контрмеру.

Дерзну высказать своё мнение об активаторах воды на методе электролиза...

Лет 10 назад установил дома проточный Изумруд, приобрёл для контроля рН-метр и ОВП-метр...

Теперь уже не знаю, на счастье моё или на беду, прослужил он мне месяца четыре, засорился, я полез чистить, что-то хрупкое там, естественно, сломал и потому перестал хлебать, как тот Иванушка в сказках, «живую» и «мёртвую» воду...

(А почему, собственно, как Иван в сказках, так дурак?! А как насчёт Джона или Пьера какого-нибудь?)

Потом выяснилось, что на такую жёсткую воду этот активатор воды вовсе и не был рассчитан, о чём «скромно» умолчали производители. Ну, да Бог с ним...

Во-первых, я так и не успел выяснить, а что творилось в моём желудке, когда я к его соляной кислоте ( $\text{pH} = 1.53 \dots 1.67$ ) беспечно добавлял то щёлочь, то другую кислоту?! Впервые пожалел, что змеистая учительница химии в далёкие времена напрочь отбила всякий интерес к этой могучей науке...

Во-вторых: специалисты утверждают, что при электролизе хлорированной воды на выходе имеет место быть чуть ли не отбеливатель. Фигасе...

И, в-третьих: слабо, видать, пока кулибиным смастерить

активатор воды, чтобы давал ОВП с минусом и не изменял при этом рН... Ну, так, чтобы без сказок и волшебства, блю-  
дя принцип «поп посега»...



# Электромагнитные поля повседневная жуть

«Бойся собак, женщин и тока — силы тёмные...», — помнится, говаривал авторитетный завсегда тай гаражных поделок, то ли укушенный (собакой?), то ли кинутый (женщиной?), то ли шибанутый (током?).

По убеждённости и нервической ноте в голосе, однако, можно было не сомневаться, что вред жизни и здоровью товарищ от какой-то из этих тёмных сил таки поимел. О деталях, правда, не распространялся...

Не без умиления оставляю при себе своё мнение о первых, сурово наступлю на горло восторженной песне о вторых, а вот силу третью, электрический ток, точнее электромагнитные поля и излучения от него, хотелось бы здесь пообсуждать. Потому как вред жизни и здоровью от оной тёмной силы истекает значительный.

Не покидает, однако, ощущение, что о пользе и вреде жизни и здоровью от электромагнитных излучений эскулапы что-то знают, о чём-то смутно догадываются, но есть подозрение, что о многих тайнах и секретах, потупивши очи, недвусмысленно помалкивают...

Поэтому вначале просто общая памятка об этой разновидности тёмных сил, а потом отдельно о наболевших тайнах,

секретах и авантюрах, связанных с электромагнитными излучениями:

1. Электромагнитные излучения, увы и ах, имеют злонамерение накапливаться в наших организмах, добавляя вредных сил другим «тихим» убийцам. Шлаки-камни всякие удаляются, кисты-опухоли вырезаются, а электромагнитные излучения – ну, как?!. Вот такая вот зараза...

2. Реальную защиту пациентов гиганты электромагнитной мысли предлагают аж двух типов:

– защита временем. Пример: компенсаторные возможности взрослого человека позволяют ему работать на компьютере максимум 2 часа без существенного вреда жизни и здоровью.

Десятилетнего же акселерата надо оттаскивать от ПК уже через 20 минут.

И то сказать, нереально. Да, только вот экспериментально и не единожды нашёптано, что после означенных сроков анализ крови у нарушителей становится похож на таковой у онкобольных... Делайте выводы, есть вред жизни и здоровью от электромагнитных излучений или нет...

– защита расстоянием. Пример: не превышают допустимых доз электромагнитные поля и излучения на расстоянии 1.2 м от стиральной машины, 1.2 м от телевизора (сбоку – 1.5 м), от плоского монитора ПК – 50 см и т. д. – все данные пропечатаны... Самоочевидно, положи руку, руководствуемся в интерьерах не этим... А зря...

Проверьте прибором хоть раз досконально и придирчиво своё жильё – поверьте мне на слово: вы обнаружите много интересного... После чего расставьте всё по уму и возможности, а уж потом со спокойной совестью читайте про чутких собак, кошек и прочий фэн шуй... И учтите: что стена от соседских источников не защищает...

Это и есть наш полный арсенал защиты от электромагнитных излучений. Всё остальное – от лукавого...

3. По возможности избегайте компактного расположения нескольких электроприборов – наложенные, перекрывающиеся электромагнитные поля и излучения ещё опаснее, «забодай их комар»...

4. Зоны с беспроводной связью Wi-Fi есть смысл называть гиблыми по причине имеющего несчастье быть пульсирующего электромагнитного излучения как более коварного и опасного; понавыдумывали на наши головы... В отдельной заметке будем разбираться отдельно.

5. Детский организм в 3–4 раза больше поглощает электромагнитных излучений, чем взрослый, вероятно, в силу своей необстрелянности. Эти организмы вообще всё поглощают больше, им «по штату» положено...

Теперь о наболевшем.

Я понимаю, времена посуровели, архиудобно, к хорошему быстро привыкаешь, все имеют и т. п. «железные» доводы в пользу мобильного телефона выглядят убедительно. И как бы нас не стращали, бороться смысла нет никакого. Прогресс

не остановить, можно только трепыхаться. Нет выбора, надо приспособливаться...

Разброс мнений экспертов о вреде старого мобильного – как на мишени близорукого солдата-первогодка... Полная противоречивость растабарываний, впрочем, наводит на мысль о тайнах и ангажированности.

На сей секунд вполне сформировались рекомендации спеццов по снижению влияния старых мобильных на здоровье человека, только кликните... Прислушаемся к ним – не тот ли это случай, когда лучше перебдеть...

Для вернейшего составления собственного мнения приведём лишь отдельные резоны касательно мобильных, которые не всегда на слуху.

1. Паталогические изменения в организме по причине вреда жизни и здоровью от мобильных формируются годами («даёшь статистику!»). Учитывая стаж новомодного аксессуара, солидные выводы народятся лет через 20, и то при условии, что медики приспособятся сепарировать этот вред от других «вредов».

2. По данным ВЦИОМ за 2010 год ключевым параметром при выборе мобильного в России, к сожалению, опять является цена, без оглядки на качество, а напрасно... Впрочем, как и горящие турпутевки в «горячие» точки, и «одноразовые» одежда и обувь, и дешёвая еда и ещё много чего... Отважусь допустить, что вытравлять сей изъянец нам предстоит предолго и неутомимо...

3. Санитарные нормативы России, вообще-то, ограничивали до недавних пор использование мобильных детьми до 18 лет.

Приходит на ум аналог: на Ближнем и Дальнем Востоке в кабинах лифтов одно из правил пользования – запрещается пользоваться лифтом ребёнку до 14 лет без взрослого. А за муж за милую душу могут и в 12 лет выдать...

4. Во многих европейских странах запрещена к продаже игрушка в виде мобильного...

Опасаются, что привыкнет... К пистолету – не опасаются...

5. Глупо, если не самоубийственно, использовать мобильник в качестве плеера или будильника.

Только втемяшивать сие надо сизмалу, а уж коли привык – без толку мозги полоскать, они уж подпорченные...

6. Умно использовать проводной телефон, а не мобильник, если есть выбор – проще не бывает...

7. Очки с металлической оправой, вы только подумайте (!), при разговоре по мобильнику тоже становятся излучателем ЭМП.

8. Уже есть факты поражения людей при разговоре по мобильнику во время грозы. Жуть что делается...

9. В английских школах категорически запрещено пользоваться мобильной связью. И как эти джентльмены свой ЕГ сдают?!

10. Что касается «патентованных» средств защиты от

электромагнитных полей и излучений от мобильных в виде наклеек, значков, брелков и т. п. чепухи – я вас умоляю...

11. «Добровольное облучение мозга микроволнами от мобильных – это самый крупный эксперимент над человеком», – так не без оснований считает профессор университета Лунда (Швеция) Лэйф Сэлфорд.

Голова в микроволновке, иначе говоря...

Об этом чудище, о микроволновке, бр-р, в другой заметке...

Берегите здоровье, господа пациенты!

# Чарующая сила женщин с пышными формами

Давайте будем честными.

Во все времена у всех народов в цене были женщины с пышными формами.

Без психологов и маркетологов, на одних инстинктах, homo sapiens всем своим естеством норовил приманить к очагу женщину дородную и здоровую во всех смыслах. «Мужик не собака, чтобы на кости бросаться», – говаривали в те суровые времена...

Доказательств тому – несть числа: что древнеегипетские прелестницы, что веныры греко-латинские, что грации Рубенса, а хоть и кустодиевские крали – везде и всегда – женщины с пышными формами.

Давайте будем логичными.

Что-то в последнее время случилось, что теперь нам навязывают совсем иные эталоны и очень усердно уговаривают, чтобы на них «бросались».

Коварный бизнес, бешенная маржа...

Караул! Женщины с пышными формами – это дикий атавизм! Без пилюльки для похудения ты не в тренде и обречена на тоску и одиночество!

Давайте будем справедливыми.

Коль выжил и премного размножился в суровых условиях прозорливый homo, стало быть, верной была его стратегия и интуиция по выбору хранильницы очага. Совсем, выходит, на другие кости он набрасывался...

И вовсе нетрудно понять наших предков: с голоду не умереть, от врагов отбиться, племя приумножить – где тут место худосочной жеманнице?!

Давайте будем грамотными.

Совсем недавно «товарищи учёные» честно и научно обосновали все достоинства и активы женщин с пышными формами:

1. Пышные бёдра и ягодицы, будьте любезны, нужны женщине для рождения умных детей. Именно там, утверждают спецы, накапливаются особо важные компоненты для созревания полноценного мозга и нервной системы. Именно этот уникальный жир идёт на «производство» волшебного грудного молока.

2. Крупные ягодицы, утверждают знатоки, – это, как правило, показатель отменного здоровья, как самой женщины, так и её потомства.

3. Женщины с пышными формами по статистике, якобы, имеют более высокий уровень интеллекта.

4. Женщины с крупными формами, оказывается, живут намного дольше других.

5. Дети, рождённые от женщин с крупными формами, как показывает опыт, значительно превосходят своих сверстни-



ков по уровню интеллектуального развития.

6. Научно и экспериментально доказано, почему мужчины всех возрастов повсеместно находят женщин с пышными формами более сексуальными: на подсознательном уровне они считают их архиважными для продолжения рода.

7. Есть ещё целых три, по утверждениям психологов, дополнительных фактора, когда женщины с крупными формами подсознательно кажутся мужчине особо привлекательными: когда мужчина худой, голодный, и когда мужчина в стрессе...

8. По опросам компании OkTrends женщины с пышными формами вне зависимости от возраста имеют более высокий и, что характерно, долговременный либидо.

Давайте, наконец, будем рассудительными. Если женщина ведёт битву с лишними килограммами и сознательно ограничивает себя во многих радостях жизни, всегда ли она будет спокойна и уравновешена в этой утомительной борьбе?! Оно нам надо?!

Но! Всё вышесказанное относится только к женщинам с пышными и пропорциональными формами. Т. е. широкие бёдра и роскошная грудь – это благо, а вот широкая талия – это таки целлюлит со всеми вытекающими... Говорят о «здоровой полноте»...

Эксперты недавно предложили большой группе мужчин оценить на моделях идеальные, на их взгляд, параметры женщин, ожидая, вероятно, общеизвестных 90-60-90. Фокус

удался не вполне: 90-70-100...

Давайте доверять инстинктам...

# Микроволновка или макрочудовище?

В собачью душу залезть, оно, конечно, проблематично, но можно предположить, что у некоего пса, который поимел несчастье прижиться возле военной радиолокационной станции, были все основания жаловаться на судьбу и выть по ночам чаще и жалостней других...

Облез и оплешивел тот пёс безобразно, безвременно и, как ему казалось, беспричинно.

Кормили – от пуза, свежий воздух, режим... Гульки, правда, далековато, в соседней деревне, зато сучки – сплошь отзывчивые, а кобели – престарелые.

И как ему, не просветлённому физикой бедолаге, расталдычить, что это всё микроволны усердно им охраняемого радара. И что вообще-то ему ещё крупно повезло, потому что есть такие эти чёртовы антенны, пролетая возле которых вороны молча и категорично грохаются оземь в варёном виде, так и не успев ничего понять. Уж на что мудрыми птицами почитаются, а микроволны не чувствуют...

«Ага, – сказали однажды премудрые немцы, повертев и так и эдак в руках свою варёную ворону... И, где-то в 1940 году, аккуратно к задуманному их бесноватым фюрером блицкригу удумали чудо-печку на этих самых микроволнах для

блиц-готовки, Radiomissor называли...

По вкусу та готовка арийцам пришлась или нет – про то архивы умалчивают, крича при этом душераздираючи о другом... Обслуга тех чудо-печек на микроволнах психикой своей вдруг сплошь стала похожа на своего фюрера...

А уж когда все психотделения их госпиталей заполнились «микрофюрерами» до отказа, начальство немецкое призадумалось, да и присмотрелось к этой чудо-печке повнимательнее...

В 1943-м году Университет Гумбольта в Берлине вынес свой вердикт, в силу которого производство этих макрочудовищ на микроволнах было решительно прекращено – арийская раса должна быть чистой и здоровой.

Вот как раз эти-то исследования вместе с чертежами на микроволновку Radiomissor и попали в качестве трофея к американским и советским спецам.

И как же, интересно, спецы ими распорядились?! «Микроволновые печи и другие электрические устройства представляют опасность для здоровья человека», – просто и ясно было написано в международном предостережении советских физиков, несколько лет изучавших эту невидаль после войны.

В 1976-ом году производство чудо-печек на микроволнах в СССР было запрещено – чистой и здоровой хотела быть не только арийская раса...

Американцы тоже, конечно, основательно те трофеи про-

шерстили, однако, аналогичным запретом почему-то не разразились. Лишь в 1992-м году под яростным натиском «зелёных» по результатам экспертизы скромно и вынужденно отписались: «С медицинской точки зрения считается, что введение в человеческий организм молекул, подвергшихся воздействию микроволн, имеет гораздо больше шансов причинить вред, чем пользу...» Шельмы...

По всей вероятности, бизнес тамошний вовремя подсуетился, прикинул сальдо-бульдо и, обалдев от сказочной маржи, вовремя сориентировался, порешав нужные вопросы с нужными людьми. И теперь только 10 % американских семей не имеют на своих кухнях это микроволновое «счастье».

Увы и ах, но после развала СССР тот запрет не выдержал натиска уже российского бизнеса, и теперь мы имеем то, что имеем: чудо-печки на микроволнах гадят практически на каждой нашей кухне...

Ангажированность уми ков-экспертов, которые «за», практически не скрывается. Только, если отбросить все «ля-ля», козырь у них остаётся один: дверцу, мол, у чудо-печки на микроволнах закрывайте, голову в микроволновку не суйте и всё будет о'кэй...

Взгляните, дорогой читатель, на сравнительную диаграмму электромагнитных излучений (ЭМИ) бытовой электротехники, в Internet таких много.

Ну, ладно, электромагнитные излучения – это полбеда. В конце концов, включил микроволновку, пулей метнулся в

дальний угол квартиры, накрылся в ванне медным тазом и затаих, слушая, пока звякнет концовка...

Почему за дверцей-то надо особенно следить?!

А потому, необлучённый мой читатель, что при незакрытой дверце с вами будет то же самое, что и с пищей внутри этого чуда-юда – и вот это главное. И вот это – беда!

Чудо-печка на микроволнах разрывает молекулы пищи так, как это делает радиация, образуя при этом новые, никому доселе неизвестные соединения-мутанты. Их называли изомерами, и при ближайшем рассмотрении с ужасом обнаружили, что псевдомясо, псевдофрукты, псевдоовощи, псевдомолоко и т. д. – все без исключения содержат канцерогены! Cancer – по-английски, кто не знает, рак...

Вы только вдумайтесь: по составу и по молекулярной массе изомеры одинаковы с исходными продуктами, но вот строение, свойства, питательность, вкусовые качества и т. п. – совершенно иные!

А, ну, поднимите руки, кто рискнул бы отведать кусок мяса от неизвестной, отвратительной на вид зверушки, привезённой свояком с неисследованной планеты?!

Это я удачно завернул...

Организм совершенно не знаком с такими продуктами, он не знает, что с ними делать, поэтому как-то старается побыстрее от них избавиться.

А в результате – будьте любезны:

- сокращение гемоглобина в крови

- изменение состава холестерина в худшую сторону
  - увеличение количества лимфоцитов
  - полный хаос нервных импульсов в головном мозге
- и так далее, аж самому читать страшно...

Причём, все последствия – необратимы. И это всё ради экономии нескольких минут?! Оно вам надо?!

Но ратующие за чудо-печку на микроволнах почему-то предостерегают только от открывания дверцы...

Пища из микроволновки не фонит, как сапог из-под завала 4-го блока ЧАЭС, но свойства её таковы, как будто она лежала там рядом с сапогом. Радиация электромагнитная неионизирующая, но убивает также как радиоактивная, только медленнее и изощрённее...

Так что есть полный резон метнуться от этих чудо-юдопечек ещё дальше ванны, а проще – выбросить их вообще...

И будете здоровы...

# Не секс, а лёгкий флирт!

«Не секс, а лёгкий флирт!» Возьми в толк, нездоровленный мой читатель, эту безжалостную, но справедливую формулу, и ты никогда не станешь метеопатом, потому что в этой заметке речь пойдёт именно о ней, о метеозависимости.

Вот её нет, а она – есть... Эта метеозависимость...

В международной классификации болезней 10-го пересмотра такой болезни как метеозависимость нет. Но как же мы, дети матери-Земли, можем не зависеть от её погоды?! Конечно, мы метеозависимы...

И что характерно, в окружающей нас среде постоянно происходят колебания составляющих её элементов, динамическое равновесие называется. Само собой, следуют изменения и в наших организмах (и слава Богу, что не наоборот)...



# 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.