

блог врача простым языком

# 50 ОТТЕНКОВ КИШЕЧНИКА



СОДЕРЖИТ

НЕЦЕНЗУРНУЮ

БРАНЬ

18+

Наталья Артемьева

**50 оттенков кишечника**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Артемьева Н.**

50 оттенков кишечника / Н. Артемьева — «ЛитРес: Самиздат»,  
2019

ISBN 978-5-532-08532-9

Если бы все диеты работали, то все давным давно были бы стройняшками. Если бы все лекарства лечили, то не было бы неизлечимых заболеваний. Тут явно что-то не так.. Инженер и диетолог объединились, чтобы понятным языком, без непонятных слов показать как работает организм, и на реальных историях показать причину причин большинства проблем современного человека. Но, и это еще не всё.. В этой книге Ты найдешь программу питания, которая обеспечит организм нужными компонентами. А, и с рецептами. И, с дневничком питания. И, с весом готовых блюд. Содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-532-08532-9

© Артемьева Н., 2019  
© ЛитРес: Самиздат, 2019

# Содержание

Введение	5
Часть I	6
Если бы людей худели инженеры, то все давно были бы сексис- стройняшками	8
Врач – от слова «врать». Целитель – от слова «целый». Инженер – от слова «результат»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

## Введение

«Белый шум» – это когда вбиваешь в «поисковик» вопрос, а потом несколько часов пытаешься понять, что из найденного – правда.

По каждой теме сняты годы видео и написаны миллиарды букв. И дальше будет только хуже.

На этом фоне аудитория начинает выбирать специалистов, которые РЕАЛЬНО разбираются в своем деле. Игнорируются дипломы, регалии, количество подписчиков, и все больше ценятся РЕАЛЬНЫЙ опыт и возможность напрямую задать интересующие вопросы.

Эта книга состоит из опыта и ответов на частые вопросы, касающиеся здоровья. В ней очень простым языком и на интересных примерах показано, как устроена работа организма, и описана ПРИЧИНА ПРИЧИН многих БОЛЕЗНЕЙ.

Поняв ПРИЧИНУ ПРИЧИН, читатель сможет управлять здоровьем своего тела, настроением, весом тела и даже качеством мышления.

Книги серии Personal Coach – это серьезная альтернатива многочисленным гуру, теоретикам и продавцам, которые, зарабатывая на неоптимальных состояниях человека, не касаются темы причины этих состояний.

Потому что люди делают всегда то, что им ВЫГОДНО!

А, да.

Книга переведена с медицинского на «человеческий» язык, нам важно, чтоб ты понял каждое слово.

## Часть I

### Начало

Позволь задать тебе вопрос.

Хотел бы ты, чтоб тебя ударило током из розетки?

То, что может нас неприятно ударить, назовем это – «заряд». Его мы побаиваемся и старательно избегаем. Не лезем пальцами в розетку и, когда нужно, зовем специалиста (электрика). Это разумно.

Слова «диета», «похудеть», «лишний вес», «усталость», «депрессия», «инвалидное кресло», «сумасшествие» – это слова-заряды в областях, касающихся нас и наших тел. Они не могут нас «ударить», но воспринимаются как что-то неприятное, то, чего следует сторониться.

Здоровый человек этих тем старательно избегает. Это разумно. Зачем думать о том, что доставляет душевный дискомфорт (добровольно давать бить себя заряду)?

Станет ли обычный 20-летний человек изучать, откуда берется лишний вес, чтоб никогда не поправиться?

НЕТ! Это не разумно! Проще думать, что меня – то это точно не коснется.

95 % людей, имеющих лишний вес, 5 лет (ну, хорошо, 10) назад были уверены, что их это не коснется!

Человек перестает избегать таких «слов-зарядов», касающихся тела, только когда уже совсем припекло. Но такому человеку объяснить что-то очень сложно! Ему не нужны слова, нужна «супертаблетка», которая сразу решит все проблемы, и к черту все объяснения!!!

Все, что выше написано, – это многотысячные наблюдения.

**ВЫВОД: ПИСАТЬ УМНЫМИ СЛОВАМИ КНИГУ О ПРОБЛЕМАХ ЗДОРОВЬЯ для здорового человека СМЫСЛА НЕТ!**

**ПОКА ЧЕЛОВЕК ЕЩЕ ЗДОРОВЫЙ, он ШАРАХАЕТСЯ ОТ ТАКИХ ТЕМ. А УЖЕ БОЛЬНОЙ** скажет вам: «Понятно-понятно, знать бы мне это лет 10 назад, а есть у вас что купить, чтоб сразу помогло???».

Разумный вариант – интересно и не касаясь «зарядов» человека, не обвиняя его ни в чем, описать, как устроен организм. Что делать и на что обратить внимание уже сейчас, чтоб улучшить свою физическую форму и всегда в ней оставаться. И не попасть в статистику, которая говорит, что 8 из 10 здоровых в 20 лет людей к 60 годам становятся тотально немощными и больными. Немощные – это когда человек не может полностью использовать свое тело: завязать шнурки, пробежаться без одышки или есть все, что так нравилось в молодости.

Для того чтоб не касаться заряженных областей, мы будем использовать отвлеченные примеры. Это наглядно и более понятно.

Прочтение книги займет пару часов и сэкономит сотни тысяч рублей на возможном лечении.

То, что учат в медицинском вузе 6 лет, в одной главе!

Представь, что твой организм – это большая **СТРОИТЕЛЬНАЯ** компания.

Представил? Назовем ее ОАО «Идеальное здоровье».

ОЙ! Кажется, это заряженное сочетание слов.

Пусть будет просто ООО «СТРОИМ И ПОДДЕРЖИВАЕМ».

Компания сначала строит объект, а потом сама за ним ухаживает, поддерживает его в отличном состоянии, как управляющая компания, которая поддерживает твой дом в чистоте и порядке.

В компании есть Владелец (мистер Мозг), есть различные отделы (органы). У всех есть свои ТОЧНЫЕ задачи, все они связаны между собой и делают одно дело – сначала строят, а потом поддерживают в отличном состоянии построенный объект.

Когда у компании все внутренние и внешние процессы отлажены, то она процветает: строит много новых домов, продает квартиры покупателям и дополнительно зарабатывает на предоставлении коммунальных услуг! Все очень круто!

А теперь представь: что произойдет с компанией, если из нее уволить 90 %, например, строителей?

Или назначить директором компании нервного рыбака дядю Петю?

Или сократить целый отдел, например, отдел снабжения?

«Ну, бред», – скажешь ты.

«Начнется хаос, снизится качество домов – никому такие объекты будут не нужны, оставшиеся сотрудники уйдут в другие компании, а сама компания развалится. Какой же «дурак» будет так поступать со своим делом???»

Видишь ли, каждый 3-ий житель Земли именно ТАК ежедневно поступает со своим телом! Делает что-то, что разрушает его отлаженный организм.

Причем часто не специально. Например, от незнания или по ошибке.

Тело человека – это огромный сложный организм (капитан очевидность), похожий на большую строительную компанию «СТРОИМ И ПОДДЕРЖИВАЕМ», где все очень хорошо настроено. Но, человек, случайно нарушая какие-либо внутренние процессы, медленно, но верно ведет себя к разрушению.

При этом проходя через стресс, страх, неспособность, ожирение, прыщи, болезни и даже суицидальные мысли!!!

В этой книге будет описано, как поддерживать РАЗВИТИЕ и ПРОЦВЕТЕНИЕ своей компании, выполняя каждый день маленькие ВАЖНЫЕ рекомендации.

## **Если бы людей худели инженеры, то все давно были бы секси-стройняшками**

Полагаю, что когда ты получаешь деньги в точную дату и в полном объеме, то испытываешь, то самое удовлетворение.

А что если бы ты получал только часть положенных денег? Или задержка составляла бы месяца три?

Почти все люди внутри инженеры. Потому что любят точность и еще раз точность. Мы только что это установили, задав тебе вопрос про получение денег.

Деньги – это точная наука.

А вот к медицине я всегда относился как к творческой науке, потому что, наблюдая за врачами, видел слишком много неточностей. «Пейте это лекарство 2—3 раза в день», или «пейте его 5—6 дней», или «вот это лекарство, а если его не будет, то можно и вот это». Или «мы не можем гарантировать результат, но нужно попробовать».

Мы не можем гарантировать, что сегодня вы получите деньги на карту, но можно сходить в банкомат и попробовать снять. Если получится, хорошо. Если нет, то пробуйте каждый день, пока не получится. Как вам такой подход?

Как неспециалисту-доктору, самые точные разделы медицины для меня – это стоматология, хирургия и травматология.

Будучи дипломированным инженером, остальные разделы медицины назвать точными лично мне сложно.

Для меня это странно, потому что когда проектируется мост, то все рассчитывается очень и очень точно. Какую нагрузку мост должен выдержать, сколько и каких материалов потребуется, какой срок сдачи. Хотя... конечно, со сроками в нашей стране бывают проблемы, но остальное все очень точно рассчитывается и **ОБЯЗАТЕЛЬНО К ИСПОЛНЕНИЮ**.

То есть не говорят: «Стройте 2—3 года, а если не получится, то по ходу посмотрим и придумаем, как переделать».

Если что-то в строительстве ломается, то это нужно починить настолько надежно, чтоб было наверняка, или снести. Иначе аварии, смерти, кровь, ужас, ну и так далее. Представь себе, что отремонтированный мост разрушается в момент, когда ты по нему проезжаешь.

То есть как мыслит инженер: если метод не работает на 100 %, значит, он вообще не должен применяться. Все должно быть точно и с понятным результатом.

Вот если пить алкоголь, то 100 % получишь опьянение. Иначе бы люди не пили.

– *Пойдем, сегодня тяпнем пива?*

– *Да не, че-т в прошлый раз не сработало и на прошлой неделе тоже не сработало.*

*Короче, я нас сегодня.*

Алкоголь – это 100 % результат. Но в разрушении.

Если ломать дом, то 100 % дом будет сломан.

Если строить дом, то он 100 % будет построен.

Если гробить здоровье, то ты его 100 % угроишь.

А если здоровье нужно поправить, то какова вероятность, что здоровье будет снова 100 %?

Когда мы (инженеры) проектируем и строим мост, то мы получаем точно такой же мост, как на чертежах, а не орбитально-космическую станцию.

Учась в университете, я был уверен, что во всех областях подход одинаково точный.

1. Получили задачу.

2. Проанализировали исходные данные, сделали выводы.

3. Произвели расчеты на основании сделанных выводов и полученных данных.



4. Начали создавать в соответствии с расчетами и
5. Получили желаемый результат!

Взяли человека, провели исследования, сделали выводы, опираясь на исследования, начали создавать здоровое тело и получили... здоровое тело!

Короче, я был немало удивлен, когда оказалось, что такой подход применяется не везде.

Уверен, что когда-нибудь методом проб и ошибок, исследований и открытий МЕДИКИ, также как и инженеры, научатся делать точные выводы, и потом подтверждать их расчетами, и смогут «хакнуть»<sup>1</sup> ВСЕ болезни. Будут получать здоровые тела, как на конвейере.

Ну, а пока они ищут.

К слову, сделано уже много феноменальных открытий. Выдели пару дней и «погугли» в интернете про инновации и достижения в медицине. Это потрясающе! Сегодня, вместо того чтобы снимать симптомы и ходить по кругу, медики начинают внимательно анализировать накопленные данные, делать нестандартные выводы, подтверждать их исследованиями и находить...

**ПРИЧИНУ ПРИЧИН** всех нездоровых состояний человека!!!

Пожалуй, сегодня впервые за долгое время можно размотать клубок болезней, лишнего веса, депрессии и понять, с чего все началось и как это исправить.

Давай же и мы найдем и посмотрим внимательно на эту ПРИЧИНУ ПРИЧИН.

Для удобства возьмем наш пример с ООО «СТРОИМ И ПОДДЕРЖИВАЕМ».

Итак, компания растет и процветает. Все в ней работает как часики. Внутренние и внешние процессы отлажены. Прибыль течет растущим потоком на банковский счет.

Но вот, в какой-то момент, дома в компании начинают строиться долго и плохого качества.

Руководство в панике! «Мы теряем деньги ежедневно! Нужно улучшить качество и повысить скорость!»

Чтобы решить проблему, купили больше новой дорогой техники – краны, грузовики, бетономешалки.

Подождали 2 недели.

Но дома по-прежнему строятся долго и очень некачественно. Буквально разваливаются на кусочки.

Что делать???

Собрались в офисе, посоветовались и решили, что все дело в плохих и устаревших материалах. Заказали дорогие современные материалы из-за рубежа.

Привезли суперматериалы. Прошло 2 недели.

Дома строятся медленно и плохо.

Опять совещание. Приняли верное решение: повысили зарплату всем сотрудникам в 3 раза!

Дома стали строиться быстрее, но и разваливались по-прежнему быстро.

И вот, когда уже все устали совещаться, когда настал вселенский «нервяк» и казалось, что ситуацию уже не исправить, случайно выяснилось, что все рабочие не строители, а парикмахеры!

Что делать? Собрали совещание. Но теперь-то уже были хоть какие-то данные.

Потом собрали парикмахеров, показали, как нужно строить быстро и качественно. Провели практические занятия с проверкой навыков.

Пригласили к парикмахерам-строителям грамотных инженеров, чтоб руководили процессами.

И... дело пошло!

---

<sup>1</sup> Хакнуть – взломать. Находить, как лечить болезнь со 100 % результативностью, или не допускать ее возникновения.

Конечно, зарплату снизили до нормальной и материалы стали покупать просто хорошие, а не супердорогие. Новую технику оставили :)

Оказалось, что в данной ситуации вся проблема и весь сбой были в людях! В кадрах! А именно в том, насколько хорошо они выполняют свою работу.

С организмом все происходит абсолютно точно так же!

И когда в организме появляется некая проблема, начинается поиск ее решения. Потом начинают решать проблему найденным способом.

Проблема не решается. Снова ищут варианты. Применяют новый способ решения проблемы...

И так далее. Пока либо не решится проблема, либо не станет хуже. Лотерея!

К примеру, в случае нервных расстройств человеку назначают антидепрессанты, которые убирают лишь симптомы и то на время, а потом состояние возвращается + появляются новые осложнения. Нужны новые и более хорошие антидепрессанты!

Или в случае плохого сна назначают снотворное. Потом снотворное посильней. Потом еще чуть сильней. Потом нужны энергетики, чтоб утром вставать, а то после снотворного утром просыпаться тяжело.

Але? Люди? Есть кто дома???

Как вам идея, что сбой есть, но он какой-то неочевидный?

То есть если болит голова, мы же укол в голову не ставим?

В ООО «СТРОИМ И ПОДДЕРЖИВАЕМ» упала прибыль из-за того, что перестали покупать квартиры, потому что плохое качество – дома разваливаются! Мы же не в бухгалтерию идем решать, чтоб прибыль снова выросла.

Когда болит голова, мы пьем таблеточку, которая попадает в животик, потом в «кишечник», потом всасывается, потом расширяет «сосудики» (или еще что-то там делает), потом вроде легче.

Хотя если не задумываться, то проще открыть череп и вложить туда таблетку, чтоб не болело.

В общем, хорошая новость в том, что огромное количество исследований и открытий, и это ПОДТВЕРЖДЕНО РЕЗУЛЬТАТАМИ, считают, что ПРИЧИНА ПРИЧИН:

а) существует – это не выдумка и не маркетинг;

б) она кроется в состоянии и способности выполнять свои функции главных сотрудников нашего тела – клеток, а особенно бактерий внутри организма!

То есть с этого момента мы не форсируем<sup>2</sup> организм энергетиками, не увеличиваем количество косметики, не устраиваем голодовок и так далее. Мы обращаем пристальное внимание на главных сотрудников нашего организма.

Приводим их в порядок. Приводим в порядок их способность выполнять свои функции.

И это очень похоже на 100 % решение многих проблем.

В этой книге на основании последних исследований, скромного персонального опыта и наблюдений (20 лет), на примерах и результатах, совместно с врачом-диетологом покажу, как устроено человеческое тело и как предотвратить многие и многие проблемы современного человека со здоровьем.

Всего лишь... уделяя внимание своим внутренним «СОТРУДНИКАМ».

Без новой техники, дорогих импортных материалов и увеличения бюджета.

Начнем?

Отлично! Тогда первая тема будет про то, откуда берутся многие болезни.

И, пожалуйста, не думай, что в этой книге есть что-то не про тебя.

---

<sup>2</sup> Форсировать – усиливать, ускорять.

Здоровье – это как деньги. Всегда про тебя. И со здоровьем, как и с деньгами, жить приятней. (Проверено на личном опыте.)

Читай внимательно и думай как инженер (критически оценивай и ищи 100 % работающие варианты).

Только тогда концы сойдутся с концами, и у тебя появится шанс!

## **Врач – от слова «врать». Целитель – от слова «целый». Инженер – от слова «результат»**

Врач – от слова «врать». Но это не значит, что тебя кто-то обманывает. Просто значение слова мы воспринимаем негативно.

Раньше же словом лечили – «врали» – бормотали, заговаривали.

«Доктор» – от слова «доктрина» – учение, наука.

Итак, мы узнали, что причина причин всех болезней – это состояние наших внутренних сотрудников!

Давай теперь посмотрим, как в организме появляются все болезни.

Организм человека – цельный, сложный и уже настроенный механизм. В случае сбоя (но не поломки) он способен восстановиться самостоятельно. Хочешь, чтоб он восстановился быстрее? Тогда можно и помочь, но важно сделать это правильно.

Вот три случая, из-за которых в организме может произойти серьезный сбой и болезнь начнет развиваться.

1. Если изначально в него заложены гены с дефектом (от родителей).
2. Если мешать ему гармонично развиваться в процессе роста (плохой сон, алкоголь, плохая еда, стресс и другие прелести современного мира).
3. Если мешать его функционированию, когда он сформировался (плохой сон, алкоголь, плохая еда, стресс и другие прелести современного мира).

Причем помешать, чтоб появился сбой, это еще нужно умудриться! Организм настолько быстро приводит себя в форму, что для создания серьезного сбоя нужно быть просто террористом каким-то по отношению к себе.

Чтобы лучше понять природу сбоев и способы их устранить, снова возьмем пример со строительной компанией.

Вот скажи, в каком случае построенный дом окажется аварийным, когда в нем некомфортно, неприятно или невозможно жить?

### **Первый вариант.**

Если у дома плохой фундамент: неправильные расчеты, неучтенное состояние грунта, некачественные материалы, работы производились «как попало» или было недостаточное финансирование.

Так же и в организме человека: если в фундаменте (в организмах мамы и папы) были сбои и отклонения, плохое питание и заболевания, это отражается на организме ребенка.

Именно поэтому, сегодня все больше пап и мам уделяют серьезное внимание планированию детей и занимаются своим здоровьем перед зачатием. И, правильно делают.

Чем здоровей оба родителя, тем ребенок будет здоровей изначально (в подавляющем большинстве случаев).

### **Второй вариант.**

Представь, что фундамент заложили идеально, но в готовом доме все равно невозможно жить. Почему?

Потому что в процессе постройки использовали материалы низкого качества, нарушали технологию строительства или сотрудники делали свою работу «как попало».

Дом вроде построен. Но в стенах дыры и розетки бьются током.

Именно поэтому важно ребенка вовремя и сбалансировано кормить и давать правильные нагрузки организму. Это основа его физического и психологического здоровья во взрослом возрасте.

### **Третий вариант.**

Дом построен.

Отличный фундамент, соблюдены все стандарты. Но, чтобы в нем было комфортно жить, его нужно обслуживать. Нужна горячая и холодная вода, тепло, тишина вокруг, электроэнергия и вовремя вывезенный мусор из баков.

А теперь представь, что все это сломалось.

То есть красивый, современный, многоэтажный, надежно построенный дом.

Но в подъездах и во дворе грязно и пахнет. В квартире холодно, нет воды и электричества. Дом есть, а жить невозможно!

И вот недовольные жильцы идут к начальнику управляющей компании и начинают «давать ему по шапке». Где все работники? Где электрики, сантехники, дворники???

Почему не обеспечивают нам комфорт и все удобства? За что мы платим деньги?

В организме так же. Для правильного функционирования организма нужно, чтобы все его работники были на местах и выполняли предписанную им работу.

Сначала качественно строили, потом качественно поддерживали в хорошем состоянии.

Вот такими необходимыми работниками для организма и являются бактерии!

Важный момент!

Скажи, стал бы ты исправно и с усердием работать, когда тебе плохо?

А стал бы ты стараться, если бы на работе тебе постоянно задерживали ЗП или платили мало?

Вот так же примерно и с бактериями-работниками.

Для исправной работы и выполнения своих функций им нужны определенная среда и еда! Без этого даже при желании им будет сложно работать. Если вообще смогут.

Вот отсюда и берутся все проблемы со здоровьем!!!

Если у бактерий нет еды и среды, то сразу получаем ГОТОВЫЙ КРАСИВЫЙ ДОМ, в КОТОРОМ НЕВОЗМОЖНО жить. ДОМ с большим количеством ПРОБЛЕМ.

Получается, что бактерии-работники формально есть. Но они не работают.

И такой дом начинает потихоньку разрушаться изнутри. Внешне это выглядит как проблемы со здоровьем.

Там одышечка, тут изжога. Там покраснения на коже, тут перепады настроения и депрессия.

Кстати, *очень забавно*, что проблему эффективности бактерий пробуют решать с помощью йогуртов!!

То есть работник не хочет работать без оплаты. И в этот момент руководство – оп! – и вместо того чтоб уладить проблемы сотрудника, приглашает вместо него человека с улицы, который вроде может выполнить его работу.

## **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.