

Огулова Ольга

Книга о питании

Секреты стройности

*Научные исследования и конкретные
методики по питанию
от диетолога-профессионала*



Более
200 000
читателей

12+

Ольга Огулова

Секреты стройности.

Книга о питании

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64598711

SelfPub; 2021

Аннотация

Научные исследования и конкретные методики от профессионала. Ольга Огулова – известный и популярный современный специалист по питанию. В этой замечательной книге она раскрывает секреты здорового пищеварения и как следствие – стройности тела. Отвечает на великое множество вопросов по здоровому питанию и нормализации веса. С помощью этой книги вы проникнетесь философией здорового и правильного питания и в скором времени обретете стройное тело! Вооружившись этими правилами и используя их в повседневной жизни, вы снова будете получать от еды настоящее наслаждение. Еще Гиппократ говорил, что все болезни – от еды, и лечить их нужно едой. Книга станет для вас настольной; читая ее снова и снова, вы сможете каждый раз почерпнуть для себя что-то новое. Книга предназначена для широкого круга читателей. Она будет интересна каждому человеку и сможет стать помощником специалистам в области медицины и диетологии.

Содержание

Введение	4
Изменение веса	9
В здоровом теле – здоровый дух	18
Жир в нашем организме	22
Кровь и лимфа	35
Улучшение состава и качества крови	35
Функции лимфатической системы	66
Совместимость продуктов	74
Смешанное питание	94
Горячие или холодные продукты?	95
Анализ температуры продуктов	115
Гормоны	122
Адреналин и норадреналин	125
Главный гормон – инсулин	127
Эстроген и тестостерон	145
Конец ознакомительного фрагмента.	148

Ольга Огулова

Секреты стройности.

Книга о питании

Все, что можно представить, можно осуществить!

Введение

*Разумный стремится не к тому, что приятно, а к тому, что избавляет от неприятностей.
Аристотель*

Скажите честно, сколько раз в жизни вы садились на очередную диету? Наверное, не раз и не два... Нам свойственно с азартом новобранцев пробовать на себе сотни разных способов похудеть, а потом находить столько же поводов для того, чтобы эти затеи бросить. И снова, увы, набрать вес.

Перейти на **правильное, здоровое питание** не так-то просто. Ведь всюду: в гостях, супермаркетах, ресторанах – вам так и норовят скормить что-то нездоровое. Вы и ваша семья должны представлять собой что-то вроде изолированного микрокосма, где питаются совсем иначе. Да-да, ведь на ваших плечах лежит совершенно особая ответственность –

научить детей питаться правильно. Это все равно что при-
вить им хорошие манеры. Работа вас ждет нелегкая: во вре-
мя каждого похода в магазин или на рынок вам предстоит ве-
сти тщательный отбор покупок, вместо того чтобы кидать в
корзину первые попавшиеся под руку продукты, как делают
другие. Поначалу эта задача поставит вас в тупик: вам будет
казаться, что вокруг вообще не продают ничего полезного!

Бывает и так: сели на диету, занялись спортом и – ура! –
начали стройнеть. А потом вдруг этот замечательный про-
цесс остановился. И диета, и физические нагрузки есть, но
ни граммом меньше не становится, хоть ты тресни! Более то-
го, начинается опять прибавка в весе. А почему, собственно,
такое происходит?

Ученые получили ответ на этот вопрос. Оказывается, ко-
гда вы вдруг перестали стройнеть, ваш организм достиг то-
го веса, который ему больше всего нравится. Ну, удобно ему
так жить! При попытке сбросить еще больше лишних кило-
граммов тело принимает контрмеры: обмен веществ замед-
ляется, а аппетит усиливается. Так будет продолжаться до
тех пор, пока вы не вернетесь к тому весу, который ваш ор-
ганизм сам для себя считает оптимальным.

Дело в том, что определенный вес задается генетически.
У каждого человека есть свои индивидуальные «заводские
настройки» – давление, уровень сахара в крови, холестерин.
У кого-то высокое давление, а у кого-то низкое. Кто-то стра-
дает от диабета, а у кого-то с сахаром все в порядке. Точно

так же дело обстоит с весом: для кого-то естественно весить 50 кг, а для кого-то, увы, все 90. Эти данные природой параметры очень туго поддаются регулировке. Любые (а тем более поспешные) попытки изменить заданные показатели организм встречает в штыки.

Что же получается? Если судьба велела быть толстушкой или худышкой, то так тому и быть? Вовсе нет! Шансы улучшить генотип все-таки имеются. Правда, потом свой «неестественный» новый вес вам придется до последнего дня поддерживать тренингом и диетой. Пожизненный приговор?! Да, а что такого? Ничем не хуже, чем страдать одышкой и носить платье размера XXL.

Поверьте, все, кто начал правильный здоровый путь к стройному телу и получают свои дивиденды в виде хорошей фигуры и всех вытекающих от этого приятных последствий, не хотят возвращаться к прежнему телу и держатся за него, что называется, руками и ногами. А все это возможно и достижимо в том случае, когда владеешь необходимой информацией о действии того или иного продукта или их сочетания, и это перестает внушать страх, позволяет тому или иному событию быть предсказуемым, легко поправимым.

К примеру, коротко: последний прием пищи должен быть за 2,5–3 часа до сна. Нельзя есть на ночь! Если хочешь быть стройным и здоровым, конечно. Почему? Потому что ночью ухудшается работа клапанного аппарата желудочно-кишечного тракта, и он начинает работать хаотично. Печень вы-

нуждена работать с большой нагрузкой тогда, когда нуждается в отдыхе. Она не в силах рождать новые здоровые клетки, которые, в свою очередь, не смогут хорошо очищать организм от продуктов обмена, а те, в свою очередь, будут отравлять органы и ткани. Печень, в связи с ленивой ночной работой, получает от съеденного внутренний жир, или, правильнее сказать, заболевание печени, называемое жировым гепатозом. При этом количество жира начинает увеличиваться и вокруг всех внутренних органов. Это внешне выражается увеличением живота. Для начала достаточно.

Сравните преимущества молочной шоколадки и коротенькой юбочки, открывающей стройные ноги. Или сладкую булочку с кока-колой и чистый без прыщиков лоб, плечи, да и всю кожу в целом. Возможность подняться на шестой этаж пешком, сохраняя здоровое дыхание, намного привлекательнее, чем «здоровье, к которому все приложится».

Выбирая что-то одно, от другого придется отказаться. Таков закон, суровый, но справедливый!

В этой книге я собрала ключевые моменты, которые используются как правила. Без них просто не обойтись. Данная информация полностью проверена мной лично за многие годы работы. И знания о питании, которыми я поделюсь с вами, помогут преодолеть плохие, но такие милые сердцу пищевые привычки, и вы сможете открыть для себя новую жизнь.

Замечательно выражение Гиппократ, что все болезни – от еды, и лечить их нужно едой.

Изменение веса

Не ищите препятствия – ищите выгоды. Имеет значение не то, от чего вы отказываетесь, а то, чего вы добиваетесь. Удовлетворение от самого экзотического десерта не идет ни в какое сравнение с удовлетворением от покупки платья меньшего размера.

Джейн Вестин

Итак, у каждого из нас (исключения не в счет!) есть свой заданный вес, и стать стройнее, чем вам разрешено природой, очень сложно. А что если попытаться изменить сам лимит веса? Скажем, убедить организм, будто ваш «родной» вес – 60 кг, а не 90 или 45? На первый взгляд задача кажется невыполнимой. Спорить с природой? Да это же все равно что повернуть Землю вспять!

Эндокринологи точно установили, что такое возможно. Секрет в том, чтобы с помощью диеты поддерживать вес в течение 2–4 лет. Представьте, организм привыкает к новому весу, перестает считать его аварийным и потом сам же поддерживает его как природный. Вы тоже можете попробовать обмануть собственное тело. Дело за малым: как продержаться несколько лет? Поверьте, это не так сложно, если жить по алгоритму, выведенному наукой.

Я познакомлю вас с принципами здорового питания, ко-

которые помогут сбросить вес, восстанавливая свое здоровье. Вдобавок потерянные килограммы никогда не вернутся вновь. Возьмите на вооружение эти правила, и питание снова станет для вас удовольствием!

На теле должно быть столько жира, чтобы было видно фигуру! Ешьте только тогда, когда вы действительно голодны. Звучит банально, но на самом деле способ весьма эффективный. Так почему же мы поступаем иначе? Причин здесь несколько.

Во-первых, мы просто привыкли много есть и мало двигаться. И редко задумываемся над тем, что порции иногда в 3–4 раза больше, чем нам нужно на самом деле. Размеры тарелок за последние 50–60 лет увеличились и стали просто огромными. Но раз столько дают – мы столько и едим.

Во-вторых, многим можно поставить диагноз «эмоциональный едок». Люди «заедают» стрессы, скуку, тревогу, отмену свиданий, беседу с начальником, ремонт... Недавно у меня на приеме была девушка, охарактеризовавшая свое питание так: «Ем я один раз в день, но с утра и до вечера!»

В-третьих, помешанные на сбросе веса люди часто воспринимают чувство голода как явление положительное: мол, мне хочется есть, а я, умница такая, не ем, и в это время у меня сгорает жир. Простите, никакая вы не умница. Потому что вполне вероятно, что, отказываясь от еды в течение всего дня, вечером вы (зверски оголодав) выполните и перевыполните всю суточную норму с лихвой.

Кроме того, многие постоянно подавляют аппетит, и организм к недостатку калорий привыкает и занимает осадное положение – замедляет обмен веществ. Так что любой прием пищи будет обходиться вдвое дороже. Многие глотают пищу как собаки, совсем не пережевывая ее. Кроме того, что теряется чувство реальности за столом (перестает ощущаться наполненность желудка, пища поглощается автоматически, как будто жуется жвачка, а это гарантирует переедание), небольшие порции оборачиваются жировыми отложениями, поскольку «утилизация» калорий из поглощенных продуктов идет из рук вон плохо.

Однако самой главной причиной переедания считается **наплевательское отношение к еде**. Прием пищи в наши дни – дело второстепенное, малозначимое; им жертвуют в угоду работе. Главное – устроиться на нормальную работу, а вот как и где питаться – это проблема десятая. Люди либо постоянно заняты и пропускают еду, а потом, оголодав, набрасываются на нее вечерами, либо постоянно что-то жуют за рабочим столом, бесконечно пьют чай, кофе, шелестят конфетными обертками.

Психологи считают, что полнота как признак потери привлекательности может быть выгодна неуверенной в себе женщине, которая подсознательно стремится избегать необходимости знакомиться с кем-то и строить близкие отношения. В итоге подсознание женщины принимает решение: «Стану толстой и некрасивой, чтобы совершенно не привлекать

мужского внимания».

И хотя на сознательном уровне такая женщина может всю жизнь сидеть на диетах и мечтать о фигуре супермодели, ее реальным аппетитом будут управлять подсознательные страхи. То же самое происходит и в случае, когда женщина пережила мучительный роман и подсознательно боится снова испытать душевную боль от отношений с мужчиной. В этом случае в своем лишнем весе, который она заботливо «вращивает», она будет искать оправдание того, почему сейчас новый роман для нее невозможен. То есть начало новых отношений она напрямую увязывает с обретением идеальной фигуры: «Вот как только похудею – так сразу займусь личной жизнью!» Процентом на 99 у нее при этом никогда не будет ни идеальной фигуры, ни гармоничных отношений с мужчиной.

Еще одна «семейная» причина лишнего веса может быть связана с сексуальной неудовлетворенностью и холодностью жены. Своими лишними килограммами и оплывшей фигурой она просто пытается «обезопасить» себя от излишнего сексуального внимания со стороны мужа.

Давайте для начала возьмем процесс своего питания под контроль. Это значит, что всякий раз, когда ваша рука тянется к еде, вы делаете паузу и тщательно оцениваете внутреннее состояние. В итоге, вы сможете принять действительно продуманное решение насчет того, сколько и чего

съесть, и вообще стоит ли.

Ваше питание – это набор психологических привычек. И *если вы полнеете, или ваш вес недостаточен, это значит, что ваши привычки в питании никуда не годятся.* Что делать? *Создать себе другие привычки!* Только и всего! Человек на удивление быстро ко всему привыкает. Вот и вы привыкнете к овсянке на воде по утрам. Немного помучаетесь поначалу, а потом и замечать перестанете эту овсянку.

Заведите **дневник питания**, опишите в нем здоровое меню, о котором вы пока только мечтаете, и начинайте бороться за воплощение этой идеи. А все мечты и поставленные задачи, если их не бояться, как известно, сбываются!

Чем разнообразнее ваше питание, чем обильнее стол, тем выше шанс перебрать с калориями. Это доказано многочисленными исследованиями диетологов.

Знаете, откуда берется чувство сытости? Это зависит от еды. Чтобы вы почувствовали себя сытым, пища должна растянуть вам желудок. Это правило придумала природа. Объемная пища быстрее вызовет насыщение. В этом смысле желудок легко обмануть, съев крупно порезанный овощной салат, при этом получив очень мало калорий.

Кроме того, многое зависит от ферментов. Какая-то пища требует для расщепления одних ферментов, какая-то – других. К примеру, приняв рюмку алкоголя, – а он блокиру-

ет действие ряда ферментов, – насыщение наступит намного позже. Или, как это нередко происходит при обильных застольях, если набросать в желудок кучу разнообразной пищи, которая в связи с ее очень большим объемом, большим количеством содержащихся в ней жиров и различным временем переваривания будет долго находиться в вашем желудке? В такой ситуации питательные вещества своевременно не попадают в кровь, и вы, наевшись так, что распирает область желудка, все равно чувствуете, что хотите еще чего-нибудь съесть, и съедается еще кусочек мяса или колбаски, а затем еще сверху закладывается кусок торта, конфеты, орешки, сухофрукты и т. п.

Итак, тело стойко защищает свой жир, снижая уровень обмена веществ и стимулируя аппетит. Причем тянет именно на вредную высококалорийную пищу типа конфет и булочек. Тянет зверски! А вам, наоборот, надо ограничивать себя за столом. Как? Очень просто. Выбирайте для начала еду, которая у вас ни эмоций, ни аппетита не вызывает. Одним словом, кажется вам невкусной.

Вредные (калорийные, жирные и сладкие) продукты по непонятному закону природы всегда вкуснее. А значит, вы их поневоле съедите больше. Здоровым продуктам не повезло – большинство из них вкусными никак не назовешь. Вот их и ешьте!

Со временем вкусовые рецепторы оживают, и обычная здоровая пища вдруг становится вкусной.

Строинеть трудно не только из-за заданного веса. Огромную негативную роль играют привычки и образ жизни: к примеру, ничего не есть на завтрак, наедаться на ночь или добавлять во все подряд море жиров (соусы, майонез, масло и т. п.), «чтобы было повкуснее». Так что темпы нормализации веса будут во многом зависеть от вашей общей культуры. В подтверждение приведу такой аргумент: среди низших социальных слоев населения ожирением страдают 30 %, среди представителей среднего класса – 16 %, а в высших слоях общества лишний вес есть всего у 5 % людей. В любом случае, разберитесь, наконец-то, со всеми этими белками, жирами и углеводами. Вам надо точно знать, что в питании хорошо, а что плохо. И научите этому детей. Иначе они будут мучиться теми же проблемами.

Психологи считают, что переедание редко бывает осознанным. Его провоцирует еда наспех – когда вы хотите побыстрее покончить с этим занятием, а потому поглощаете пищу автоматически. Как раз такие ситуации надо исключить из жизни напроочь!

Очень часто автоматический прием пищи провоцирует еда «за компанию». Вот поэтому психологи и советуют: выработайте у себя привычку есть в одиночестве.

В одиночестве проще приучиться **есть медленно**, а это еще один секрет успеха. Сигналы из желудка в мозг поднимаются очень неспешно – примерно за 20 минут. И все это время вам будет казаться, будто вы голодны и мало съели,

хотя ваш желудок, возможно, давно полон. Вывод? Ешьте неспешно. Вскоре мозг даст аппетиту команду «отбой», даже если вы получили меньше половины своей нормы калорий. К примеру, если вы начали трапезу, немного поели, у вас зазвонил телефон, вы поговорили... и к моменту возврата к столу чувствуете, что уже не голодны, потому что сигнал о принятии пищи мозг уже получил.

Вы постепенно станете естественно и свободно выбирать то, что вам нужно, и даже в поездках и ресторанах всегда сможете найти для себя вкусные и полезные блюда.

Можно немного обмануть желудок, приняв за 20–30 минут до еды чайную ложку клетчатки и запив ее одним стаканом воды. Клетчатка – растительные волокна, содержащиеся в овощах, злаковых и фруктах, ее можно купить в супермаркете или аптеке. К моменту принятия пищи она набухнет и создаст некоторое ощущение сытости.

Итак, ближайшие 2–4 года вам предстоит посвятить уникальному генетическому эксперименту. Ваши родные и знакомые будут в шоке: вы станете неузнаваемым, инопланетянином! Казалось бы, впереди нелегкий труд – годами сидеть на постоянной диете и регулярно тренироваться. На самом деле во всем этом нет никакого подвига. Человек быстро привыкает к хорошему. Через пару месяцев инопланетянами вам будут казаться все те, кто давится жирами и не знает радости тренировок.

Хотите выглядеть как обычные люди – ешьте как обычные люди. Если хотите выглядеть как модели, то и питаться нужно так же, как модели.

Самые надежные вложения – это вложения в самого себя! Потому вкладывайте в себя здоровые продукты, регулярно посещайте массажиста (для тела, лица и шеи), купите себе абонемент в фитнес-клуб, не жалейте средств на дорогое нижнее белье, тщательно подбирая подходящую вам форму, которое поможет вашему телу выглядеть более привлекательно, и т. п.

В здоровом теле – здоровый дух

Мы часто говорим: «В здоровом теле – здоровый дух» и этим подчеркиваем, что в больном теле не может быть здорового духа. Поэтому, когда человек излишне раздражителен, нервозен, неусидчив, прежде чем лечить его психические заболевания, необходимо вылечить его тело, то есть устранить заболевания внутренних органов. Но как только устранены телесные проблемы, нервная система успокаивается, и психотерапевт уже может вам и не понадобиться.

Однако диеты для питания тех или иных больных имеются, а вот диеты для здорового образа жизни отсутствуют. Поэтому необходимо устранить этот пробел.

Когда какой-либо орган заболевает, он стремится приспособиться и начинает функционировать по-другому – оптимально для сложившейся ситуации. Если это негативно сказывается на состоянии всего организма, то в органе, в котором произошел сбой, возникают болевые ощущения.

Почему мы длительное время не ощущаем боли в печени, в то время как биохимические сбои в ней могут возникать уже на первых стадиях заболевания? Да потому, что клетки печени могут выполнять много функций, и если часть из них не функционирует, печень находит варианты обхода нарушенных метаболических процессов.

Если организм не может сам справиться с нарушением, он

вынужден сигнализировать о проблеме в головной мозг, чтобы человек принял какое-то решение об устранении и недопущении подобных ситуаций. Поэтому, когда в том или ином органе возникают болевые ощущения, прежде чем принимать обезболивающее, подумайте, что вы сделали не так, и в дальнейшем не допускайте подобного.

Чаще прислушивайтесь к своему организму. Это не какая-то печка, выделяющая энергию, а самый сложный, уникальный механизм. Лучшее, что вы можете сделать, — это понять его состояние.

Психологи давно говорят, что **рецепт стройности** включает в себя также **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**. Вчувствуйтесь: «Сначала Я, потом другие». Другими здесь выступают не только случайные знакомые, но и муж, и родители, и, простите, дети.

Тема заботы о себе в настоящее время очень актуальна. Женщины заботятся о своих мужьях и детях, забыв о ценности собственной жизни. И, неистово заботясь о других, восполняют отданное другим людям избытком своей еды, сокращая перееданием годы. Такие женщины верят, что делают благородное дело, даже гордятся этим, не понимая, что это самопожертвование сродни самоубийству. Дэвид Юм, философ XIX века, писал: «Я не обязан делать незначительное добро обществу за счет большого вреда для себя». Так что идеальным вариантом будет — Любить себя, Любить свое тело, позволять себе ощущать Счастье.

Готовьте пищу в первую очередь себе, а домашние пусть либо едят с вами здоровую пищу, либо, если их это не устраивает, пусть готовят себе самостоятельно. Как показывает практика, когда в семье один из членов переходит на здоровое питание, то со временем вся семья приобретает новые привычки в питании, которые, как правило, всех начинают устраивать. В своем первоначальном значении слово «счастье» – это «со-частье», то есть благополучие вместе с теми, кто рядом с вами. И здесь уже вам решать, кто вы и в каком окружении вы живете.

Завысьте свою самооценку – это не только избавляет от ряда комплексов, но и помогает бороться с депрессией. К примеру, в европейских странах, в отличие от стран Азии, людей, страдающих депрессией, в несколько раз больше, – соответственно, намного больше и заболеваний, являющихся последствиями данных психических состояний. А связано это в большей степени с тем фактом, что азиаты сравнивают себя с людьми, живущими хуже, чем они сами. Они говорят, что, в отличие от соседа, живут хорошо. А европейская часть населения сравнивает себя с людьми, стоящими выше их самих по финансовому или служебному уровню, поэтому и занижает свою самооценку, что ведет к стрессам.

Пересмотрите свои взгляды на жизнь и окружающих вас людей. Если вы намерены снизить вес и остаться стройной, необходимо изменить представление о себе. Необходимо научиться

чувствовать себя стройной и вести себя как стройная. Вот и все волшебство.

Секреты этого волшебного превращения я постараюсь подробно объяснить.

Ожирение связано с нарушением рецепции инсулина в мышечных и печеночных клетках.

Строительство тела – это на 80 % диета, и если вы не ставите диету на первое место, то достижение вашей цели представляется крайне сомнительным предприятием.

Генетическая предрасположенность к полноте существует, но она не обязывает нас толстеть. Вот скажите, почему 100 лет назад эпидемии ожирения не существовало? Гены были те же – всего за один век они не могли поменяться. Изменился только образ жизни. **Люди стали есть больше, слаще, жирнее и меньше двигаться.** По словам ученых, есть 430 причин поправиться, но ни одна из них не мешает стройнеть.

Бекон, халва, шоколад, пирожные обладают очень высокой энергетической ценностью. На другом конце шкалы калорийности – кабачки, брокколи, огурцы, редис, тыква, репа. Сколько энергии получено, столько и должно быть потрачено, иначе все это отложится в виде жира на боках. Закон сохранения энергии мы проходили еще в школе на уроках физики.

Жир в нашем организме

*Мозговые клетки рождаются, умирают и не
восстанавливаются, а жировые – живут вечно.*

Неизвестный студент-медик

Большинство людей думает, что жировые клетки – это такие инертные маленькие шарики, которые заставляют нас выглядеть толстыми. На самом деле они производят целый ряд химических веществ, которые влияют на здоровье, метаболизм и аппетит. Они даже способны регулировать свой собственный метаболизм с помощью посылаемых в мозг сигналов.

Жировая клетка – это капля жира, заключенная в клеточную мембрану. Под микроскопом жировая клетка похожа на перстенок – тоненький ободок оболочки и камешек-ядрышко, находящийся у самого края клетки.

Прежде чем мы начнем говорить о сжигании и накоплении жира, давайте в общих чертах ознакомимся с этим понятием. То общее, что объединяет различные виды жиров, – это жирные кислоты самой различной структуры.

Растительный жир – это смесь чистых жирных кислот, имеющих в своем составе химически ненасыщенные двойные связи.

Молочный жир – это смесь предельных жирных кислот,

которые ненасыщенных двойных связей не имеют. За это их называют предельными.

Животный жир, в том числе и тот, который находится у нас под кожей, представляет собой сложный эфир, состоящий из глицерина и трех жирных кислот. Триглицериды называют еще нейтральным жиром, так как входящие в них жирные кислоты нейтрализованы эфирной связью и кислотных свойств не проявляют.

Нас в основном интересует **нейтральный жир**, который находится под кожей и всегда представляет серьезную проблему. Основная его функция – опорная. Многие внутренние органы имеют приличное количество жира в своей оболочке. Чемпионом здесь являются почки. Каждая из них окружена двойной капсулой, между слоями которой жира очень много.

Поскольку жир очень мягкий, он хорошо оберегает от любых механических повреждений и переохлаждений. Почки прилегают к задней поверхности брюшной полости, которая находится под углом, и если жировой слой будет слишком маленьким, то при врожденной предрасположенности к опущению они могут «соскользнуть» вниз от любого мало-мальски серьезного удара в область поясницы. При функциональном нарушении почек, к примеру, когда в них поступает мало крови в связи с затрудненным по каким-либо причинам кровообращением, энергообмен в почках снижается. Они становятся холодным органом (температурный режим

того или иного органа можно увидеть при помощи тепловизора); в таком случае именно в области поясницы будет лежать согревающий почки жир, так не устраивающий многих людей.

Конкретно на почках мы останавливаемся потому, что при общем тотальном жиросжигании (а не хирургическом удалении жира) мы уменьшаем его количество не только под кожей, но и во внутренних органах тоже. Это необходимо учитывать.

Вообще, когда мы говорим об уменьшении или увеличении содержания жира в организме, мы должны четко себе представлять, что человек рождается и умирает со строго постоянным количеством жировых клеток. Оно задано генетически, и мы не можем ни убавить, ни прибавить число этих клеток без хирургического вмешательства. Мы лишь увеличиваем или уменьшаем их объем, не более того.

Количество и размеры жировых клеток зависят от разных факторов, включая наследственность и то, как вы питались первые четыре года жизни и в период полового созревания, когда эти клетки формируются очень быстро. Запасая жир, клетка может растягиваться до очень больших размеров, поэтому возможности накопления жира организмом практически не ограничены.

/ Полные люди обычно имеют как большие по размеру жировые клетки, так и большее их

Сообразительные читатели тут могут подумать: «Зачем беспокоиться о количестве жировых клеток, если от них можно избавиться с помощью липосакции?» Действительно, такая операция способна удалить локальные отложения, например, на животе, но все может вернуться на то же место, если вы будете вести прежний образ жизни, потребляя слишком много калорий (энергии) и при этом мало занимаясь физкультурой.

Очень большое количество жира содержит сальник – жировая оболочка кишечника. В просторечии его называют **внутренним жиром**. Топленый жир сальника животных – это то, что в деревнях раньше называли нутряным салом. Кишечник – крайне сложная структура и нуждается в хорошей защите. Нейтральный жир обладает при всей своей мягкости очень большой прочностью и эластичностью. Жировые клетки находятся в своеобразных ячейках из соединительной ткани, которые обеспечивают очень большую прочность на разрыв. Какие бы движения ни совершал кишечник, его сальник всегда следует за ним.

Жир, находящийся под кожей, тоже выполняет определенную функцию, смягчая механические травмы. Известны случаи, когда в жировой складке живота застревали даже пули, попавшие, правда, не под прямым углом. Все крупные нервы и сосуды проходят вместе в так называемых сосудисто-нервных пучках, словно в кабелях. Их основу опять-та-

ки составляет жир, он же заполняет пространство между ними. Жировая прослойка является резервуаром для хранения некоторых жирорастворимых веществ (витамины А, Е, D) и местом формирования гормонов.

Вторая по значимости функция нейтрального жира – сохранение запаса энергии. Жир при окислении дает ее в два раза больше, чем углеводы и белки, поэтому в процессе эволюции жировая оболочка тела просто не могла не возникнуть на случай вынужденных голодовок.

Жир к тому же – хорошее теплоизолирующее средство и защищает организм от перепадов температур, правда, не так, как многие думают. Жир проявляет это свойство не столько сам по себе, сколько с помощью обогащения крови жирными кислотами, распадаясь до свободных жирных кислот (СЖК) и глицерина. СЖК обладают способностью резко повышать основной обмен, сгорая в печени с выделением большого количества тепла.

Один из известных способов не замерзнуть на морозе – поесть жирной пищи. Содержание СЖК в крови резко возрастает, и холод переносится уже намного легче. Кофеин не зря называют термогеником (хотя название это неправильно в корне). Он разрушает подкожно-жировые депо с выходом СЖК в кровь. Этим и объясняется его термогенный эффект. Поэтому сверхвысокие дозы кофеина так популярны в местах, где суровый климат сочетается с недостатком пищи и одежды. Хотя лучше всего для повышения морозоустойчи-

вности сочетать жирную пищу с кофеином.

Представьте, в 1 кг нашего нутряного сала достаточно энергии для того, чтобы проехать на велосипеде 300 км! Автомобиль на этот путь потратит примерно 25 л бензина.

По легкости своего окисления и способности отдавать энергию основные субстраты (вещества) можно расположить в следующем порядке: углеводы, белки, жиры.

Днем, когда энергетические затраты наиболее велики, организм питается в основном углеводами. Это так называемый «дневной тип обмена». Есть и «ночной тип», который выработался в процессе эволюции. Когда человек спит, его организм питается жирными кислотами и продуктами их распада. То, что съедено днем и на ужин, подвергается ночному типу жирового обмена (липолизу). Сгорание жировой ткани призван обеспечить и синтезируемый гипофизом **соматотропин** (гормон роста – ГР), максимальный выброс которого наблюдается именно ночью, причем в период с 22.00 до 2.00 часов.

/ Соматотропин очень нужен тем, кто хочет стать стройным и долго оставаться молодым, потому как именно он отвечает за расщепление жира и увеличение и плотность мышечной ткани. /

За время сна количество жировой ткани у человека уменьшается, однако создается иллюзия увеличения веса из-за задержки воды (ночью, начиная с определенного возраста, у каждого человека происходит легкий отек из-за повы-

шения активности надпочечников).

Многие думают: «Съем-ка я сейчас кусочек тортика или кусок сала, вечером пойду на тренировку и там отпрыгаю». Ничего подобного. В жировой клеточке жир окажется только через сутки. Кусок торта или сала в виде жира поступает в кишечник, проходит обработку в стенках кишечника и превращается в специфические для человеческого организма жиры. Если жиры поступают в избытке, то ферментов в клетках кишечника не хватает для их расщепления. **В таком случае в кровь поступают плохо переработанные жиры, оказывающие токсическое воздействие на организм.**

В клетках кишечника жир превращается в **хиломикроны**, крошечные капельки, состоящие из жиров и небольшого количества белка. Хиломикроны сначала попадают в лимфу, оттуда в кровь и разносятся по нашему организму. В крови кусок торта в виде мельчайших капелек жира оказывается примерно через 2 часа. Из крови эти маленькие капли жира попадают в печень, где вновь обрабатываются. В жировой клетке они оказываются примерно через сутки и тогда уже могут использоваться в качестве топлива для организма. Потому жиры являются медленным источником энергии, в отличие от углеводов, которые дают энергию через 25–30 минут после употребления пищи.

В среднем человек с нормальным весом имеет около 13–15 кг жировой массы, что эквивалентно 117

000–140 000 ккал в жировой валюте. Этого достаточно для 40–50-дневной активности при средней энергетической потребности человека, а углеводные запасы составляют примерно 1400 ккал – их хватит только на сутки. Потому жиры – это очень выгодное депо для хранения запасов энергии.

Все жиры нашего организма можно разделить на депозитные, незаменимые и определяющие половую принадлежность.

Депозитные – это жиры, откладывающиеся под кожей; их больше всего.

Незаменимые жиры располагаются в зонах костного мозга, сердца, легких, печени и почек, они также окружают нервные волокна. У мужчин они составляют около 3 % всех отложений, а у женщин – 9 %, если брать в расчет и жиры, **определяемые полом**. Эти жиры у женщин находятся в районе груди, таза и бедер, они отложены на случай зачатия ребенка. Природу интересует рациональность, а не пожелания женщины по поводу своей фигуры.

В жировой клетке происходят два процесса – накопление и отдача жира. Какой именно процесс будет задействован, контролируют гормоны. Существуют гормоны, синтезирующие жир (инсулин, эстроген), и гормоны, расщепляющие жир (соматотропин, тестостерон, адреналин, норадреналин).

Например, во время беременности, даже если женщина следит за своим питанием и не позволяет себе излишков,

все равно в организме, как правило, накапливается от 2 до 5 кг жира. Если же беременная женщина потребляет большее количество пищи, чем необходимо, то лишний вес начинает прибывать с огромной скоростью. Повышенный уровень эстрогенов (женских гормонов) и прогестерона способствует накоплению жира в организме. Прогестерон стимулирует выработку инсулина.

Прогестерон действует в нескольких направлениях, вызывая метаболические и физические изменения, которые подготовили бы женское тело к вынашиванию ребенка. Название свое он получил из-за этого своего качества («гормон для беременности»). При беременности уровень прогестерона в 15 раз больше, чем в течение всего менструального цикла. Выделяемый желтым телом прогестерон стимулирует утолщение стенки матки и делает ее секреторной, с тем чтобы она могла принять оплодотворенную яйцеклетку и обеспечить ее рост. Если оплодотворение происходит, то плацента становится маленькой «фабрикой» по производству гормонов и начинает выбрасывать повышенные дозы прогестерона на протяжении всей беременности. Прогестерон снижает инсулиновую восприимчивость и препятствует нормальной регуляции глюкозы. Выходит, что прогестерон самым непосредственным образом действует на поджелудочную железу. Это одна из причин, по которой у беременных женщин часто отмечается тяга к сладкому, что, впрочем, происходит и во второй половине менструального цикла, когда уровень

прогестерона увеличивается.

Тип энергообмена изменяется у нас постоянно. Мы не можем не реагировать на колебания геомагнитного поля Земли, изменения фаз Луны. При убывающей Луне легче проходят диетические мероприятия, быстрее уходит излишний жир; в этот период хорошо проводить очистительные программы для организма. При прибывающей Луне сложнее бороться с излишним весом, но в этой фазе хорошо приживаются обычно очень капризные бифидо- и лактобактерии, необходимые нашему кишечнику.

Кроме того, общеизвестно, что человек активнее набирает жировую массу осенью и зимой. С конца весны начинается физиологическая потеря жира, которая достигает максимума к середине лета, после чего процесс несколько замедляется. Конкретные сроки могут варьироваться у различных людей с разницей до одного месяца.

Летняя потеря жировой массы зависит от конституции. Летом активизируется функция щитовидной железы. У одних людей это накладывается на уже имеющуюся высокую активность, и они теряют не только жир, но и мышечную массу. У других активизация щитовидной железы накладывается на конституционное снижение функции, и тогда летом хорошо сгорает жировая ткань без ущерба для мышечной. Некоторым удается так изменить свой тип обмена, что у них даже летом происходит прирост мышечной массы.

И, наконец, возрастной аспект. Для детей увеличение жи-

ровых клеток в размере необходимо. Только при накоплении определенной общей критической массы жира включается половое созревание и происходит дальнейшая выработка половых гормонов. Медикам очень хорошо известно, что в результате слишком сильной потери жировой ткани выработка половых гормонов может вообще прекратиться. Чаще всего это бывает вследствие алиментарной (пищевой) дистрофии. У женщин в таких случаях могут прекратиться месячные.

Это увеличение жировых клеток в размере заложено в человеке генетически. Дети могут быть худыми, но накопление критической массы жировой ткани все равно идет. Ее наличие скрадывается общим ростом организма. В то же время у девочек в период полового созревания (примерно с 15 до 17 лет), когда вырабатывается большое количество женского гормона эстрогена, каждый лишний съеденный кусочек запасается в жировой клеточке. И именно в этот период нужно очень строго следить за употребляемой пищей. Когда организм уже вырос и сформировался, у некоторых людей наблюдается «фаза плато», когда содержание жира удается держать под контролем с помощью изменения нагрузок, диеты, фармакологических мероприятий, а чаще – всего этого вместе взятого.

Сбросить жир – вещь не хитрая, но и не простая: вам придется трудиться телом и, что не менее важно, работать головой.

Роль жировой клетки – запасать жир. Поэтому, когда жи-

ра в организм поступает очень много, жировая клетка активизируется, чтобы перерабатывать поступающий жир в жировые запасы; чтобы ускорить этот процесс, она начинает вырабатывать больше жирозапасающих ферментов. Поэтому избыток жирной пищи в рационе (**в особенности – жирной пищи в сочетании с простыми углеводами**) также приводит к повышению активности жировой клетки. Пример – песочное или сдобное печенье, пиво с колбасками или рулькой, торты и пирожные.

Проводя диагностику состава тела человека (биоимпедансометрия) и наблюдая за качеством крови на темнопольном микроскопе (гемосканирование), я получила практическое подтверждение предположений о том, что зимой и осенью накопление жировой ткани чаще всего происходит из-за **загущения крови**. В период с января по апрель у 80 % людей, приходящих на прием, наблюдается нехватка внеклеточной жидкости (кровь, лимфа). Иными словами, кровь густеет, ее можно сравнить с болотом. Метаболические процессы тормозятся, кровь циркулирует по организму медленно, неторопливо разнося питательные вещества, гормоны, тепло и дыхательные газы – кислород O_2 и углекислый газ CO_2 .

В мае становится теплее, человек больше пьет, и количество крови (внеклеточной жидкости) увеличивается. Возрастает и скорость движения всех питательных веществ, в том числе кислорода, что, в свою очередь, приводит к сжиганию жира. Происходит перераспределение состава тела че-

ловека, поэтому и в зеркале можно обнаружить более привлекательное тело. Диетические мероприятия проходят намного проще в силу того, что вода ускоряет метаболизм.

Кровь и лимфа

Улучшение состава и качества крови

Кровь – это внеклеточная жидкость, солевой раствор. Ни для кого не секрет, что она является основной жизненной средой, от качества которой зависят все процессы, протекающие в наших органах и клетках.

Китайская традиционная медицина говорит о крови следующее: «Кровь питает, охлаждает и увлажняет организм. Кровь обеспечивает душевный покой, непринужденность, способность расслабляться и хорошо спать. Восстановление и здоровый, приносящий отдых сон зависят от качества крови. Высококачественная пища способствует пополнению внутренней энергии и крови, благодаря чему органы хорошо снабжаются и могут уравнивать нагрузки в случае их возникновения».

/ Кровь контролирует личное обаяние человека, которое отражается на лице и в глазах, способность к самовыражению, язык, мимические способности и речь. /

Кровь, нагнетаемая сердцем, протекает внутри тела со скоростью 11 м/с, то есть 40 км/ч. Кровоток – это сплошной поток плотностью $1,06 \text{ г/см}^3$. Он протекает по сети кро-

веносных сосудов, которая включает в себя большие вены и артерии, многократно ветвящиеся и постепенно уменьшающиеся до размеров крохотных капилляров. Через тончайшие стенки капилляров легко просачиваются различные вещества, отчего в живых тканях происходит непрерывный обмен: кровь отдает клеткам организма вещества, поддерживающие жизнь, и вымывает продукты распада.

Поступая во все части организма, кровь выполняет различные важные функции.

- ***Питательная функция.*** Кровь переносит кислород (O_2) и различные питательные вещества, отдает их клеткам тканей и забирает углекислый газ (CO_2) и прочие продукты распада для их выведения из организма.

- ***Транспортная функция*** – перенос различных веществ: кислорода и углекислого газа, питательных веществ, медиаторов, ферментов, электролитов. Выделительная функция крови – это перенос конечных продуктов обмена веществ: мочевины, мочевой кислоты, избытка воды, органических и минеральных веществ – к органам их выделения (почки, потовые железы, легкие, кишечник). С транспортом связано и выделение из организма метаболитов, отслуживших свой срок, или веществ, находящихся в данный момент в избытке. Кровь переносит пептиды, ионы и гормоны, вырабатываемые эндокринными железами, к соответствующим органам, передавая таким образом «молекулярную информацию» из

одних зон в другие.

- ***Способность останавливать кровотечение.*** Когда происходит сосудистое кровотечение, кровь посылает в это место многочисленные лейкоциты, заставляет выходить плазму из сосудов или ссрредоточивает кровяные пластинки – тромбоциты – в местах потери крови.

- ***Терморегуляторная функция.*** Кровь – отопительная система, распределяющая тепло по всему организму.

- ***Защитная функция.*** Кровь, транспортируя лейкоциты и антитела, защищающие организм от патогенных микроорганизмов, участвует в осуществлении иммунитета.

- ***Функция регулятора рН.*** Кровь препятствует изменению кислотности внутренней среды (7,35–7,45) с помощью таких веществ, как белки и минеральные соли.

Установлено, что состоянию нормы соответствует определенный диапазон колебаний рН крови – от 7,37 до 7,45 со средней величиной 7,40. Как видим, кровь имеет щелочную реакцию.

Растворы и жидкости в отношении их кислотности считаются:

- нейтральными при $\text{pH} = 7$;
- кислыми при $\text{pH} < 7$;
- щелочными при $\text{pH} > 7$.

При сдвиге в кислотную сторону возникает состояние, на-

зываемое ацидозом, в щелочную – алкалозом. Изменение кислотности крови выше 7,8 или ниже 6,8 рН несовместимо с жизнью.

Кровь представляет собой взвесь клеток в жидкой среде, поэтому ее кислотно-основное равновесие поддерживается совместным участием буферных систем плазмы и клеток крови. Важнейшими буферными системами крови являются бикарбонатная, фосфатная, белковая и наиболее мощная гемоглобиновая.

Общее количество крови в организме взрослого человека составляет в среднем 6–8 % от массы тела, что соответствует 5–6 л крови у мужчин, а у женщин – 4–5. Каждый день это количество крови проходит через сердце более 1000 раз.

Но кровь не заполняет кровеносную систему до краев, а с большим или меньшим постоянством находится лишь в какой-то части организма, оставляя значительную долю сосудистой системы пустой.

Длина кровеносной системы человека может достигать до 100 000 км, а для ее заполнения требуется 200 000 л, то есть по 2 л крови на 1 км, тогда как наш организм располагает лишь 5–7 л. Грубо говоря, кровеносная система человека заполнена на 1/40 000 ее потенциального объема (А. Каррель).

Повышение общего объема крови называют гиперволемией, уменьшение – гиповолемией.

Нормальная кровь оживляет лимфатические клетки, способные уничтожить опухолевые клетки. В организме чело-

века имеется множество лимфатических клеток (например, клетки NK, клетки LAK). Их уникальность состоит в том, что они способны отличать нормальные клетки от больных и пораженных и уничтожать последние. В этом и заключается функция иммунитета человеческого организма. Самая большая активность лимфатических клеток по уничтожению больных клеток проявляется при pH 7,4. Однако обычно вокруг пораженных клеток существует более кислая среда, которая препятствует активности лимфоцитов, работающих лучше при слабощелочном pH.

/ Употребляя продукты питания, обладающие защелачивающим действием, можно корректировать баланс pH в пределах 0,5 единиц, создавая благоприятную среду для воздействия лимфоцитов и уничтожения пораженных или аномально построенных клеток. /

Злокачественная ткань – это не случайно полученная болезнь, а следствие ежедневного выбора: что человек ест, пьет, ДУМАЕТ, как он живет. Вы или имеете щелочной образ жизни и диету и наслаждаетесь работоспособным и здоровым телом, либо имеете кислый образ жизни, «кислую» диету, негативный жизненный настрой, заниженную самооценку, взамен получая болезни, паразитарное инфицирование, ухудшение памяти, быстрое старение организма, ломкие и выпадающие волосы, болезни суставов, болезни сердечно-сосудистой системы, бесплодие,

больных детей. И все это – от метаболических кислот, собственных продуктов токсического выброса, которые аккумулируются в тканях. Бывают ситуации, когда ткань становится настолько злокачественной или кислой, что организм выключает ее, чтобы не портить здоровые ткани. И, как правило, в таких ситуациях уже предлагается хирургическое вмешательство.

Раковая ткань имеет повышенную кислотность в отличие от нормальной ткани, и организм защищает ее фиброзной оболочкой, у которой рН щелочной. Если продолжать применять кислую диету, оболочка растворяется, и раковые клетки выпускаются наружу.

Коварство онкологической клетки состоит в том, что для иммунной системы (это система безопасности нашего организма) эта клетка – своя, такая же, как и все остальные клетки. Организм, способный с помощью иммунитета успешно бороться с вторжением извне всевозможных бактерий и вирусов, часто оказывается беспомощным перед онкологической клеткой. Правда, в организме есть еще и Т-лимфоциты, их еще называют Т-киллерами (некая полиция организма, способная на ранних стадиях справиться с раковой клеткой). Это сильные клетки. Но онкологическая клетка умеет обманывать их, выделяя в окружающую среду особый токсин, нарушающий нормальную для Т-киллеров кислотность (рН) и тем самым не подпуская их к себе.

Для нормального обмена веществ необходимо, чтобы кис-

лотно-щелочной баланс в крови поддерживался в определенных рамках.

Признаками нарушения качества и состава крови являются быстрая утомляемость, сонливость, ухудшение памяти, снижение иммунитета, физическая слабость, снижение умственной деятельности, бессонница, раздражительность, депрессивные состояния, головные боли, различные заболевания внутренних органов; при этом снижается активность ферментов, увеличивается вероятность размножения раковых клеток за счет увеличения количества грибковой флоры, появляются напряженность шейных и плечевых мышц, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами и т. п. И самое главное, в такой период опасны охлаждения и простудные явления, так как организм не способен подавлять ни инфекцию, ни вирусы.

Причины изменения состава и качества крови:

- Стресс.
- Недостаточное потребление или плохая усвояемость воды.
- Употребление большого количества сахаров и простых углеводов.
- Употребление трансжирных кислот при приеме жареных продуктов.

- Недостаток органических кислот и щелочных микроэлементов.
- Ферментативная недостаточность.
- Избыточная кроверазрушающая функция селезенки.
- Вредное воздействие облучения.
- Обезвоживание организма при очень жарком климате либо очень высоких физических нагрузках.
- Высокогорье.
- Низкое качество воды.
- Кислородное голодание организма.

Узнать количество внеклеточной жидкости (кровь, лимфа) и подобрать индивидуальную систему воздействия (питание, питьевой режим и т. п.) можно при помощи доступного и недорогого обследования – **Диагностики состава тела человека (Биоимпедансометрии)**.

Увидеть своими глазами качество крови стало возможным благодаря диагностике, называемой **Гемосканирование капли крови**. Это исследование живой капли крови под большим увеличением. Мы видим на экране монитора захватывающий фильм о жизни каждой нашей клеточки, находящейся в исследуемой капле. Благодаря методу Гемосканирования можно судить об активности иммунной системы и способности организма к самовосстановлению, о работе печени, почек, поджелудочной железы, о наличии грибов, личинок гельминтов, нарушении кишечной флоры, закисле-

нии организма. Диагностика была создана для того, чтобы найти причины недуга и предотвратить его развитие. Мудрая Природа создала наш организм как самый сложный компьютер, запрограммированный на очень долгую жизнь. И этот компьютер способен сам справиться с любыми неполадками. Все, что необходимо ему для излечения, – это включить очистительную систему, правильно накормить, напоить и обеспечить кислородом. А этот метод дает подсказку, с чего лучше начать.

Отдельно расположенные округлые эритроциты разных размеров говорят о недостатке в организме витаминов группы В, фолиевой кислоты и железа. Наличие в крови эритроцитов с «обкусанными» краями свидетельствует о большом количестве свободных радикалов. Большое количество разрушенных эритроцитов ведет к развитию различных патологий, в том числе и онкологических заболеваний. Скопление тромбоцитов в большие группы свидетельствует о предрасположенности к тромбообразованию. Наличие в плазме крови различных включений: кристаллов холестерина, солей мочевого и ортофосфорной кислот, бактерий, личинок, грибов и их спор, быстро выпадающих спикул фибриногена – является указанием на предрасположенность к развитию болезни. Раннее выпадение спикул фибриногена указывает на признаки стресса или переутомления печени. Кристаллы холестерина формируются в тех случаях, когда в крови повышено количество холестерина, и организм не способен его

полностью утилизировать. Это может стать причиной развития сердечно-сосудистой патологии. Соли мочевой кислоты говорят о нарушении фильтрационной способности почек, предрасположенности к образованию песка, мочекаменной болезни, подагре. Соли ортофосфорной кислоты свидетельствуют о выраженном нарушении фосфорно-кальциевого обмена, дефиците кальция в организме, что опять же является предпосылками к развитию различных патологий. Я уже рассказывала, что для клеток крови необходим рН, равный 7,43 единиц: в такой среде клетки крови чувствуют себя комфортно, а различные бактерии, грибы, вирусы, личинки глистов, наоборот, не любят эту среду.

/ Молекулы трансжирных кислот, поступающие в организм при употреблении перееженной пищи, обладают большой липкостью, что повышает липкость кровяных пластинок и может привести к образованию сгустков крови и ухудшению кровотока в мельчайших кровеносных сосудах. /

Данный метод является хорошим помощником при выборе программ оздоровления и для оценки результатов проводимого лечения.

Описываемые диагностические услуги можно найти в вашем городе, главное, чтобы Биоимпедансометрия определяла не общее количество воды в организме, а измеряла именно три ее вида: внутриклеточную, внеклеточную и жидкости, находящиеся в организме в связанном состоянии. Этот мо-

мент вы всегда можете уточнить. Потому как показатель общего количества воды в организме (а большая часть подобных диагностик измеряет именно этот показатель) является малоинформативным и не может использоваться для правильного составления диеты и питьевого режима.

Кровь более чем на 90 % состоит из воды; вода всасывается толстым кишечником. Вода наряду с кровотоком доставляет питательные вещества и кислород в клетки, действует подобно растворителю, разжижая кровь и помогая полезным веществам лучше усваиваться.

Когда мы употребляем грязную, хлорированную, высокоминерализованную, деструктурированную, сладкую газированную воду с высоким поверхностным натяжением, организм вынужден тратить очень много клеточной энергии на ее преобразование.

Употребление большого количества сахаров и простых углеводов превращает кровь в подобие сахарного сиропа.

К нарушению качества и состава крови в первую очередь приводит преобладание в питании таких продуктов, как сахар, сладости, мучные изделия, молочные продукты, крупы и мясная пища в больших количествах.

Второй фактор – употребление несовместимых пищевых продуктов, например, белков с углеводами. Окислителями также являются многие консерванты и пищевые добавки, которыми так богаты современные продукты, особенно с большим сроком хранения: алкогольные напитки, кофе, чай, шо-

колад, табак.

Еще один фактор, ухудшающий состав и качество крови, — недостаточное употребление зелени и зеленых листовых салатов. Хорошим лекарством для крови является ежедневно съедаемые на обед и ужин овощи и небольшое количество зелени. На каждые 70–80 г мясных, рыбных или крупяных продуктов должно приходиться около 100 г овощей или чашка зелени.

/ Ежедневный рацион здорового человека должен включать 65–75 % продуктов растительного происхождения, а в питании человека, страдающего каким-либо заболеванием, их доля должна быть увеличена до 90 %. /

Зелень, овощи, ягоды и фрукты. И именно в такой последовательности, а не наоборот. Поскольку фрукты содержат большое количество фруктозы, а она в свою очередь не запасается в печени и мышцах в качестве гликогена, то, соответственно, не может идти на энергетические нужды организма и очень быстро превращается в жир. Фрукты — это сложно перевариваемый продукт. Потому, если ваша цель — стройное тело, то количество фруктов должно быть ограничено 300 г (профессиональным спортсменам эта величина рассчитывается индивидуально для разных видов спорта и является намного большей, в среднем 800–1000 г). Идеальный вариант, если фрукты будут приварены или притушены, либо употребляться в виде компотов без сахара. Либо луч-

шим вариантом будет заменить фрукты ягодами – такими, как малина, ежевика, земляника, черника.

Калий, содержащийся в моркови, репе, базилике, кураге, многих других овощах и фруктах, создает благоприятные условия для усвоения питательных веществ и лекарственных препаратов, поддерживая внутриклеточные механизмы.

В подавляющем большинстве случаев богатые белками продукты питания (например, мясо и яйца) не приводят к патологическому повышению уровня кислотности крови. Напротив, белки высокого качества необходимы организму для поддержания правильного уровня кислотности крови и внеклеточных жидкостей и здоровья легких и почек, то есть тех органов, которые непосредственно связаны с регулированием уровня кислотности крови. Более того, для диабетиков и людей с пониженным содержанием сахара, нарушением функции печени и желчного пузыря рацион, состоящий исключительно из фруктов и овощей, может быть опасным даже в краткосрочной перспективе. Потому качественные белковые продукты должны обязательно присутствовать в вашем ежедневном рационе в разумных количествах. О нужном количестве и качестве белка мы поговорим в отдельной теме «Белки».

Наиболее полезными защелачивающими продуктами являются свекла отварная, морковь, курага, лимон, грейпфрут, дыни и арбузы (в сезон), петрушка.

Овощные соки можно добавить к рациону в промежутке

между основными приемами пищи в качестве перекуса.

Учитывая наш холодный климат, употреблять фруктовые соки желательно в разведении с горячей водой, чтобы нейтрализовать их охлаждающее действие на организм.

Ваше меню для улучшения состава и качества крови должно состоять из следующих продуктов: листовая зелень, ягоды (малина, ежевика, земляника), квашеные овощи, тертые свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, петрушка, укроп, паровой сельдерей (корень, стебли и листья), лук, инжир, гранат, облепиха, размоченный чернослив, яблоки (желательно в запеченном виде), репа, абрикосы, персики и также листья одуванчика, гречка, семена черной смородины, каштан, семечки подсолнуха и тыквы, сырые орехи, свежий имбирь, [артишок](#), кора ивы (природный аспирин) – по назначению специалиста, тутовник (шелковица), [гинкго билоба](#), корень лопуха (латинское название – бурдок), [лецитин](#). В теплое время года – лимон, грейпфрут, апельсин, арбуз, дыня.

Казалось бы, я говорю о защелачивающих продуктах питания, а называю лимон? Но лимон, хоть и кислый на вкус, содержит огромное количество щелочных элементов и до 8 % органических кислот (в основном лимонную). Потому по праву мы его используем в качестве защелачивающего по отношению к крови вещества, хотя он и имеет кислый вкус. **Лимонная кислота** содержится в малых количествах в митохондриях всех клеток и является очень нужной органиче-

ской кислотой. Восстановительная способность лимона в отношении всех тканей исключительна.

По содержанию лимонной кислоты для улучшения качества крови цитрусовые можно разместить в порядке убывания следующим образом: лимоны, грейпфруты, апельсины, в мандаринах лимонной кислоты уже содержится незначительное количество. Лимонная кислота также есть в клюкве, бруснике, лимоннике китайском, хвое, стеблях махорки.

Сок одного лимона на полстакана горячей воды поможет избавиться от песка и камней в почках, если его пить регулярно 2–3 раза в день в жаркое время года.

Время лечения зависит от размеров и количества твердых образований в почках и протоках. Лимонная кислота будет растворять соли кальция. Также лимонная кислота способствует повышению мочеотделения. Лимонный сок является хорошим дезинфицирующим средством, особенно для мочеочечников, мочевого пузыря, почек, простаты. Этот сок, даже разбавленный водой, сохраняет свои дезинфицирующие свойства и убивает микробов, вызывающих понос, брюшной тиф, холеру, останавливает рвоту.

Помимо дезинфицирующих свойств, этот сок обладает еще и вяжущим действием и очень полезен для обработки различных ран, как простых, так и гнойных, на поверхности тела, на губах, во рту, на половых органах, при кожной сыпи и стригущем лишае, при грибковых инфекциях, при болях

в горле. Он начинает действовать на организм человека сначала как отличный растворитель, а потом – как восстановитель. В первую очередь он растворяет то, что должно быть удалено из организма, чтобы затем лучше восстановить его.

Лимонный сок останавливает кровотечения, как наружные, так и внутренние. Кроме того, его можно добавлять в овощные салаты, а также в лобio, рыбу, мясо, даже кусочки вареной свеклы можно заправлять лимонным соком. Это будет способствовать хорошему перевариванию пищи и придаст ей пикантный вкус и аромат, а также предохранит желудок от отравления в случае недоброкачества продукта.

Лимонный сок является хорошим средством против паразитов, убивает вшей, помогает против облысения и чесотки. Если вы сомневаетесь в чистоте воды из неизвестного вам источника, то простейшим способом ее дезинфекции будет несколько капель сока кислого лимона на кружку жидкости.

Алкалоиды (alcali – щелочь, cidos – вид) – это органические вещества, подобные щелочам. Так вот, алкалоиды находятся в виде солей различных кислот, чаще органических – лимонная, яблочная, янтарная и др., а реже неорганических – серная, фосфорная и др. (БМЭ). Многие алкалоиды являются ценными лекарственными веществами и широко используются для лечения огромного спектра болезней, в том числе заболеваний нервной системы, внутренних органов.

Органические кислоты: лимонная, янтарная, муравьиная,

молочная, уксусная, аскорбиновая, салициловая, валериановая, масляная, пировиноградная, винная, фумаровая и др. — играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме, так как, полностью окисляясь, они дают большое количество ценных щелочных компонентов. Органические кислоты содержатся в растениях в значительных количествах как в свободном состоянии, так и в виде солей или эфиров. В наибольших количествах органические кислоты накапливаются в плодах, семенах, ягодах, листьях, стеблях, корнях.

Органические кислоты определяют вкус растений, а летучие (муравьиная, уксусная, валериановая и др.) — их запах. Они улучшают аппетит, стимулируют выделение желчи, пищеварительных соков, подавляют гнилостные процессы в пищеварительном тракте, поддерживают кислотно-щелочное равновесие в организме, активизируют обмен веществ, регулируют функцию щитовидной железы, нейтрализуют токсины, накопленные в печени, облегчают алкогольное или наркотическое похмелье, разжижают густую, вязкую кровь и полезны при лечении заболеваний кровеносной и пищеварительной систем, а также кожных заболеваний, в частности прыщей на лице, фурункулов, помогают выходу кислорода из гемоглобина к тканям (что является профилактикой и лечением ишемий тканей). Некоторые из органических кислот входят в состав клеточных гормонов — простагландинов.

В наших современных условиях малоподвижного образа жизни, стрессовых ситуаций, загрязнения окружающей среды, приводящих к накоплению кислых продуктов обмена в нашей внутренней среде, ощелачивающее действие органических кислот имеет важное значение в оздоровлении организма человека, в частности при онкологических процессах.

Органические кислоты – такие, в частности, как лимонная и уксусная (яблочный уксус), – легко проникают через кожу, в связи с чем эффективно используются в лечебной практике в разведении с водой для обтирания различных частей тела с целью уменьшения начальной стадии варикозного расширения вен, при артритах, артрозах, остеопорозах, выпадении волос, перхоти, грибковых поражениях кожи и ногтей, для повышения тонуса кожного покрова, при высокой температуре (это быстрое средство по снижению температуры) и т. п.

Яблочный уксус и лимонный сок можно добавлять в ванны. Определить правильность разведения раствора можно на вкус: вода должна быть приятно кисленькой. При обтирании всего тела, к примеру, водой с яблочным уксусом, происходит снижение давления. Потому людям с пониженным давлением рекомендуется производить обтирания отдельных участков тела – только ноги, или только руки, или только голову.

С щавелевой кислотой, содержащейся в таких продуктах, как ревень, щавель, шпинат, помидоры, болгарский пе-

рец, нужно быть осторожнее, так как эта кислота, соединяясь с кальцием, образует щавелевокислый кальций (оксалат кальция), который не растворяется в воде и выпадает в осадок. В организме щавелевокислый кальций встречается в виде мелких кристалликов, которые выводятся с мочой. Но иногда эти кристаллики соединяются и превращаются в твердые и нерастворимые камни, закупоривающие протоки, ведущие из почек в мочевой пузырь, что вызывает сильнейшие боли и в дальнейшем может привести к оперативному вмешательству.

Листья ревеня содержат огромное количество щавелевой кислоты, которой можно даже отравиться, а вот стебли можно есть безбоязненно. Потому для улучшения качества крови мы не можем использовать щавелевую кислоту, а сочетание такого блюда, как помидоры с сыром, необходимо исключить из рациона. Но если вы жизни не представляете без моцареллы с помидорами, то нужно хотя бы дополнять его бальзамическим уксусом с приправами орегано и базиликом, с целью гашения нежелательных процессов образования оксалатов. Сами по себе продукты, содержащие щавелевую кислоту, такие как помидоры, щавель, болгарский перец, являются холодными по отношению к нашему организму, потому должны использоваться крайне редко и исключительно в жаркое время года. Если вы всегда мерзнете, или ваши руки и ноги по непонятным для вас причинам всегда холодные, в таком случае необходимо полностью отказаться

от этих продуктов, так как их охлаждающее действие очень глубоко проникает в глубь тела, приводя к различным заболеваниям холода. О них мы поговорим с вами далее.

Подщелачивание крови необходимо растягивать: вводить небольшими порциями в течение всего дня, так как одномоментное введение большого количества органических кислот (уксусная, лимонная) может вызвать головокружение, связанное с поступлением в организм большой порции защелачивающих веществ (алкалоидов). Подбор необходимой концентрации кислоты для употребления внутрь яблочного уксуса тоже производится путем пробы на вкус, так как именно таким способом мы можем определить нужное нам в данный момент количество кислоты. Добавляя 1 чайную ложку емеда в уксусную воду (чай), мы смягчаем воздействие уксуса на желудок, не меняя при этом его полезных свойств.

Яблочный уксус с водой нельзя принимать на голодный желудок тем, кто имеет язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Если присутствует скрытая язва или другие повреждения слизистой, то уксус может усугубить ситуацию. Если вы принимаете яблочный уксус с водой и почувствовали изжогу – это первый признак того, что нужно заканчивать с его приемом. Но если вы здоровы, то ничто не мешает вам добавлять яблочный уксус в чай в дозировке 1–2 чайные ложки на чашку 1–2 раза в день после еды или с едой.

Идеальный вариант – использовать яблочный уксус как заправку для салата или добавляя его в уже приготовленное блюдо, так как в процессе нагрева полезные свойства уксуса разрушаются. Главное, не переусердствуйте, не повышайте дозировку, в противном случае могут появиться головокружения от резкого перещелачивания. Уксус является ферментным продуктом, улучшающим переваривание пищи. И еще: покупая яблочный уксус, читайте его состав; в составе должно быть указано только яблочное вино и никаких добавок, либо используйте яблочный уксус домашнего приготовления.

Сложно сказать, что поставить на лидирующее место – уксусную или лимонную кислоту. Но однозначно, что в теплое время года это – лимонная кислота, в холодное – уксусная.

На мой взгляд, заслуживает внимания **валериановая (изовалериановая) кислота**, содержащаяся в основном в корне валерианы и в калине.

Действующие вещества: корневище и корни валерианы содержат до 3–3,5 % эфирного масла, изовалериановую кислоту, борнилизовалерианат, борнеол, борнеоловые эфиры муравьиной, масляной и уксусной кислот, пинены, сесквитерпены, спирты, а также ряд алкалоидов, гликозидные соединения (валерозиды), валепатриаты, дубильные вещества, смолы, некоторые кетоны, крахмал и органические кислоты (пальмитиновая, стеариновая, уксусная, муравьиная, яблочная и другие). К главным действующим веществам валери-

аны относят присутствующие в подземной части растения валепатриаты. Валепатриаты содержатся в свежем сырье и в живом растении. В процессе сушки они распадаются с образованием свободной валериановой кислоты и ее аналогов. В корневищах содержатся зола, макроэлементы.

В промышленности валериановую кислоту применяют в производстве лекарственных веществ, для защиты древесины, производстве теплостойких смазок, гербицидов и аттрактантов; кислота и ее Li-соль повышают октановое число моторных топлив.

Корень валерианы применяется в медицине как седативное (успокаивающее) средство, при бессоннице, нервном возбуждении, неврозе сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся спазмом коронарных сосудов, тахикардии, а также при эпилепсии, астме, мигрени, спазме желудочно-кишечного тракта и для лечения нейродермитов, глаукоме. Иногда валериану используют в комбинации с препаратами брома, сердечными и другими успокаивающими средствами при климактерических нарушениях и метеоризме. Терапевтическое действие валерианы обусловлено комплексом содержащихся в ней веществ, и прежде всего эфирным маслом и алкалоидами. В корневищах и корнях количество эфирного масла достигает 2 %.

Валериана входит в состав капель Зеленина, валокордина, кардиовалена и др., а также в различные сборы. Используется в качестве глистогонного средства. У валерианы выявляе-

ны и противопоказания. Ее препараты незначительно повышают свертываемость крови, что особенно нежелательно пожилым людям, особенно при угрозе инфаркта или инсульта.

Валериана уже во времена Гиппократы использовалась при лечении женских болезней. С тех пор она есть в любом травнике. О ней писали Dioscorid и Плиний; травники средневековья и более поздние книги Маттиолуса, Фукса и Бока расширили список показаний к применению валерианы. Зная о ее противоспазматическом и обезбоживающем действии, валериану особенно ценят как средство, смягчающее климактерические страдания женщин. В народной медицине настойка, отвар, настой применяются при астении, ишиасе, головокружении, обмороках, коллапсах, столбняке, параличах, спазмофилии, хорее малой, скарлатине, слабости зрения, ревматизме, гастралгии, желудочных коликах у детей, для улучшения аппетита, при диарее, дизентерии, геморрое, икоте, раке (в частности, прямой кишки, горла), при туберкулезе легких, гипоксии, при малярии, лихорадке, сахарном диабете, а также как потогонное, диуретическое, противорвотное, антигельминтное, детоксикационное (при укусах бешеных животных) средство. Настой, отвар в виде клизм – при желудочных коликах, рвоте, судорогах у детей; средство для мытья головы при головной боли; при диатезе, эпилепсии, застарелых язвах, для промывания глаз. Сок уменьшает возбудимость центральной нервной системы и умственное напряжение, улучшает сон, снимает спазмы

желудочно-кишечного тракта, головные боли.

Защелачивание возможно и **угольной кислотой** путем задержки дыхания или неглубокого дыхания, описанного профессором Бутейко К. П., – метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Данным методом неглубокого дыхания, описываемым автором, лечатся бронхиальная астма и сердечно-сосудистые заболевания.

Возбуждение дыхательного центра вызывает не сама углекислота, и это принципиально знать, а стимулируемое ею повышение концентрации ионов водорода (повышение pH) в клетках дыхательного центра.

Необходимо понимать, что подщелачивание крови органическими кислотами должно применяться как вспомогательное средство, основное же – это введение в рацион корешков, ягод, зелени и зеленых листовых салатов, меда (2–3 чайные ложки в день), травяных чаев, морских овощей (морские водоросли).

Необходимо исключить из рациона высококальцинированные продукты, такие как сыр и творог, способные забивать мелкие капилляры кальцием и придавать заостенелость мышцам и сосудам, что приводит к преждевременному старению организма – кальцинозу.

К примеру, для получения 1 кг сыра расходуется 12 л молока, можете себе представить количество кальция в данном продукте, с учетом, что мы его всегда имеем в переизбытке!

Один раз в неделю при закислении организма желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только овощи (1,5 кг овощей, разделяя на весь день), в летний период можно сырые, в осеннее-зимний – только термически обработанные, и обязательно чистую горячую воду.

Большая часть сухих зернобобовых и круп, за исключением гречки, при обычном приготовлении ухудшают качество крови. Однако после замачивания или проращивания они уже не обладают таким негативным действием. Крупы нужно замачивать за полчаса перед варкой, бобовые – на ночь, затем воду слить, промыть замачиваемый продукт и приготовить.

Необходимо принимать микроэлементы, в первую очередь йод, селен, цинк, по согласованию с врачом – витамины и поливитамины. Время лечения – от нескольких недель до 1 года.

Если вам предстоит операция, ее нужно делать только при нормальной крови.

/ Обратите внимание, что здоровые продукты, употребляемые с сахаром, являются продуктами, ухудшающими качество крови. Так, лимон с сахаром уже не будет обладать оздоравливающими свойствами, в отличие от лимона с медом. /

Сладкого хочется всем, и есть полезная альтернатива вареньям и джемам: джем, приготавливаемый без сахара. Его можно использовать как самостоятельное сладкое блюдо, до-

бавлять к кашам или мазать на хлебец, получая некое вкусное пирожное.

Рецепт защелачивающего абрикосового джема:

- 150–180 г кураги
- 100 г сушеных яблок
- 60 г изюма
- 4 стакана свежавыжатого апельсинового сока
- Корица по вкусу

Варятся все ингредиенты на малом огне, пока фрукты не станут мягкими. Затем охлаждаются, измельчаются в блендере до получения однородной массы и перекладываются в стерилизованные банки (стерилизуйте кипятком). Когда смесь остынет, плотно закройте банки и поставьте их в холодильник.

Также улучшает качество и состав крови **пиявочный фермент гирудин**. Раньше лечение любого заболевания начинали с постановки пиявок. В 30-е годы XVIII века в России ежегодно использовали около 30 млн пиявок. Метод приставления пиявок использовался не только с лечебной, но и с косметической целью. Известный факт из русской истории: накануне бала даже особы царской крови приставляли пиявок за уши, чтоб их щеки пылали натуральным румянцем и не было устали в танцах до утра.

Если клинические испытания новых лекарственных пре-

паратов проходят несколько лет, то целебный эффект гирудотерапии проверен опытом тысячелетий. Здесь не может быть осложнений, естественно, при правильной постановке пиявок. Хорошо известен «отдаленный результат», которого мы так ждем, а часто и так опасаемся при применении особенно новых медикаментозных средств. В течение последних десятилетий благодаря проведенным научным исследованиям ученые смогли дать научное обоснование метода гирудотерапии (лечение пиявками), выделили из слюны медицинской пиявки целую гамму биологически активных веществ (БАВ), обеспечивающих лечебный эффект.

Интересно, что метод гирудотерапии часто начинают критиковать доктора, которые никогда им не пользовались, не знают принципов этого метода, не наблюдали за больными в дальнейшем. Врач, однажды воспользовавшись методом, уже навсегда оставит его в своей практике. Очень важно отметить, что на земном шаре известно около 400 видов пиявок, и только вид *медицинская пиявка* и два ее подвида: *аптека́рская* (*Hirudina officinalis*) и *лечебная* (*Hirudina medicinalis*) могут использоваться в медицинской практике. Пиявок выращивают на специальных биофабриках.

В ротовой полости пиявки имеются три челюсти с хитиновыми зубчиками. С их помощью пиявка прорезывает кожу на глубину 1,5 мм и насасывает кровь в объеме 5–15 мл, немного больше вытекает из места укуса впоследствии (в течение последующих 3–24 часов место укуса продолжает кро-

воточить). На сеанс обычно приставляется 5–7 особей. Эта кровоточивость является абсолютно безвредной для здоровья человека и легко переносится. В давние времена пиявок использовали с целью кровопускания, в последующем обнаружили их мощное восстанавливающее действие на весь организм.

Секрет слюнных желез пиявки – **гирудин** – содержит большое количество биологически активных веществ, которые обеспечивают несвертываемость насосанной пиявкой крови. Секрет окутывает стенки пораженных сосудов, что является причиной кровоточивости в течение 3–24 часов после укуса. Механическое действие выражается в разгрузке пиявками регионального кровотока. При постановке на определенные области лица пиявки дают хороший омолаживающий эффект.

Физическая работа и спорт немного улучшают состав и качество крови за счет выделения организмом адекватного количества **молочной кислоты**.

Немаловажное значение имеет и настроение человека: хорошее веселое настроение нормализует кислотно-щелочное равновесие. Даже у спортсмена его настроение во время тренировки и после финиша имеет немаловажное значение по отношению к качеству крови.

Исследования, описанные Яковлевым Н. Н. в книге «Биохимия спорта» еще в 1974 году, подтверждают, что эмоционально насыщенный тренировочный урок приводит к по-

вышению уровня сахара в крови и умеренному увеличению в ней содержания молочной и пировиноградной кислот, тогда как урок, проведенный скучно, сопровождается снижением сахара и значительным повышением уровня лактата (молочной кислоты) и пирувата, что изменяет качество крови спортсменов в худшую сторону.

Наблюдения проводили у гребцов, занимающихся зимой в гимнастическом зале и учебном аппарате, и гребцов, применяющих греблю в проруби. Сравнивая их кровь, пришли к выводу, что тренировки, проводимые в проруби, улучшают качество крови. Сравнивали баскетболистов, выяснив, что проигрыш тоже сопровождался понижением уровня сахара в крови, а выигрыш – повышением его даже в том случае, когда спортсмены совершают во время игры значительно большую работу. Аналогичное явление было отмечено у гимнастов: неудачное выступление, влекущее за собой получение низкого балла, как правило, приводило к понижению уровня сахара в крови.

Значение обстановки, в которой проводится тренировка, было продемонстрировано велосипедистами. Работа на велостанке в помещении в течение часа в темпе 80–90 об/мин приводила к понижению сахара в крови, а нагрузка в том же темпе на открытой местности вызывала меньшее увеличение молочной кислоты, а также более быстрое установление устойчивого состояния. Работа в течение часа на велоэргометре в лаборатории воспринималась спортсменами как

тяжелая нагрузка, а велосипедная гонка на местности – как прогулка. То же самое наблюдали при сравнении бега на одну и ту же дистанцию (20 км) по кругам по стадиону и на шоссе, проходящем через парк. Работоспособность спортсменов в этих случаях также не одинакова. При беге на стадионе не все из них могли выдержать 50 кругов и заканчивали работу раньше, тогда как 20 км по шоссе пробегали легко.

Таким образом, повышение эмоционального фона, увеличение заинтересованности спортсмена в выполняемой работе, приближение занятий к условиям соревнований, проведение их в меняющихся условиях открытой местности и, наконец, привычность работы сопровождаются более благоприятной реакцией, в частности, более положительными биохимическими изменениями в крови, что позволяет значительно увеличить тренировочную нагрузку.

Величина предстартовых сдвигов зависит от характера предстоящей нагрузки и отношения к ней спортсмена. Перед соревнованиями предстартовые сдвиги больше, чем перед тренировочными занятиями. Более ответственные соревнования вызывают и более значительные предстартовые изменения крови, чем менее ответственные.

Предстартовые биохимические изменения в крови нельзя считать следствием повышенной двигательной активности спортсменов перед стартом, так как они сохраняются и при 2-часовом состоянии покоя (лежа).

/ Таким образом, кровь – основная жизненная среда, от качества которой зависят все процессы, протекающие в наших органах и клетках. Поэтому чаще следите за ее качеством и количеством, проводя обследования. К сожалению, многие люди чаще проводят техническое обслуживание своего автомобиля, забывая о техническом обслуживании своего организма. /

Функции лимфатической системы

За счет чего движется кровь в нашем теле? По артериям кровь заставляет двигаться сердце – мышечный сосудистый орган, а движение крови по венам обеспечивается мышечно-клапанным строением вен. Так функционируют большой и малый круги кровообращения.

А вот лимфатическое русло не имеет подобного привода. В организме человека содержится 1–2 л лимфы. Лимфатическая система участвует в создании иммунитета, в защите от болезнетворных микробов и вирусов. По лимфатическим сосудам при обезвоживании и общем снижении защитных сил иммунитета возможно распространение паразитов: простейших, бактерий, вирусов, грибков и др., что называют лимфогенным путем распространения инфекции, инвазии или метастазирования.

Движение лимфы медленное и обеспечивается посредством мышц. Главная мышца для привода в движение лимфы – **диафрагма**. Это сердце лимфосистемы. При физических нагрузках и глубоком дыхании животом амплитуда движения диафрагмы увеличивается и циркуляция лимфы усиливается, то есть ее застой устраняется.

При ожирении и отсутствии определенных физических нагрузок, поверхностном дыхании происходит застой лимфы в любых лимфоузлах. При этом в меж-

клеточных пространствах скапливаются продукты жизнедеятельности клеток (фрагменты распавшихся липидов, белков, токсины и т. д.), которые постепенно прорастают волокнами соединительной ткани (фиброз). Эти клетки начинают попросту гнить – возникают вялотекущие онкологические заболевания, гипертония, аллергия и др.

Очистка лимфы происходит через слюну. Слюнные железы относятся к лимфосистеме, имеют выход в полость рта и вместе со слюной выносят отходы и загрязнения из своей системы в пищеварительный тракт для дальнейшего их выведения из организма.

При стрессах обычно пересыхает во рту, слюна не выделяется, происходит застой в лимфосистеме. И человеку дают выпить воды. Это делать нежелательно. Лучше простимулировать выделение слюны сосательными движениями губ, чтобы дать выход слюне во рту, и делать глотательные движения. Для усиления выделения слюны можно использовать жевательную резинку или через полчаса после еды класть под язык соль на кончике ножа.

Следует отказаться от вредной привычки – сразу после еды пить напитки на третье и есть фрукты на десерт.

Не храните в холодильнике вчерашнюю пищу, так как она (особенно разогретая) богата токсинами, появившимися от размножения гнилостных бактерий и после употребления заполняет балластом все межклеточное пространство и лим-

фосистему в организме человека.

Лимфатическая система мало изучена. **Лимфатическая система работает в одном направлении. Вся лимфа оттекает снизу вверх.**

Отеки на ногах, руках, глазах, на пояснице, суставах – это все лимфа. В организм попадает бактерия, вирус или грибок. Что делает лимфа? Вблизи места попадания расположен крупный лимфатический узел, например, половые пути. Лимфоузлы блокируют прохождение инфекции дальше. Если бы по организму прошла гонорея и попала в головной мозг, то люди умирали бы сразу.

Из лимфоузлов выходят лимфоциты, и они патрулируют всю слизистую, уретру, влагалище. Если они там что-то находят, то съедают и относят снова в лимфоузлы. В лимфоузлах это все разрушается, активируется и выбрасывается. Первым путём выброса лимфы в организме являются влагалище и уретра. Все, что связано с белями у женщин, выделениями у мужчин, говорит о том, что в организме кто-то живет, а лимфа этого кого-то съедает ценой своей собственной жизни и удаляет.

Второй путь эвакуации находится в кишечнике, в котором расположены десятки тысяч мелких лимфатических узлов.

Например, **целлюлит** – загрязнена лимфа кожи и не отводятся сгустки жира из межклеточного пространства кожных тканей – именно это и образует апельсиновую корку.

Через пот и подмышечные впадины выходит до 50 % ядов.

Сейчас люди пользуются дезодорантами, от которых человек не потеет 24 часа. Не потеют подмышки, зато потеют ладошки. Еще делают косметические операции, когда перерезают лимфатические протоки. Лоб не должен потеть. Если подмышки забиты, то потеет вся поверхность тела. Это говорит о второй степени поражения и загрязнения лимфы. Лицо должно быть относительно сухое, а из-под мышек должно течь, потому что там находится мощнейший потовый коллектор. На лице потовых желез не очень много.

Аденоиды – это лимфатические узлы. Все, кто дышат через рот, имеют аденоиды – увеличенные лимфатические узлы носа.

Слюнные железы – мощнейший очищающий орган. Через слюну отходит до пол-литра токсической мокроты. Если у ребенка течет слюна на подушку, то это говорит о серьезных проблемах лимфатической системы.

Если взрослый или ребенок во сне потеет, то это может говорить о том, что у него острицы, лямблии или еще что-то. Дети не должны потеть даже при температуре окружающей среды 30 °С. У них плохо развита потовая система. Если у маленького ребенка ночью мокрая голова, значит, он болен. У ребенка все должно уходить через почки, кишечник.

Гортань. Хронический ларингит или фарингит – это лимфоузлы глотки и гортани. При данном диагнозе у человека инфекция хронического грибка или хронического стрептококка. Они являются кандидатами в хроническое пораже-

ние лимфатической системы.

Миндалины – это самый мощный плацдарм для различных бактерий. Стрептококк идет через миндалины. Это ангины, ревматизм. Стафилококк не пойдет через миндалины. Он идет через нос.

Гайморит – это поражение лимфатической системы, а не дыхательной. В носу ничего нет, там только норки для воздуха и мембраны толщиной 1 микрон. Все остальное там – гной. Откуда берется гной? Из живота, из лимфы, из крови, из межклеточных пространств, а выходит через нос. У стафилококка такой путь.

Грибок через нос не пойдет. Грибок выделяется через ближайшие органы. Если это ножной, то он там и будет выделяться. Треснет кожа. Лимфатическая система не потащит грибок в нос, потому что она его не дотащит. Она перебьет все лимфатические коллекторы. Лимфатическая система откроет кожу и выбросит лимфатическую жидкость прямо между пальцев. Лимфатические узлы костей не пропустят грибок. Если грибком поражено все тело, начинаются грибковые бронхиты. Подключаются глубокие лимфатические узлы бронхов, и у человека может начаться бронхиальная астма.

Воспаление суставов – это поражение лимфатической системы. Многие считают, что отеки на ногах – сердечные или почечные. Отеки могут быть только лимфатические. Сердце истощено и не может перекачать кровь. Но в

ногах задерживается не кровь, а лимфа. Слоновость – это поражение лимфы, когда закупорены паховые лимфоузлы, и жидкость не поднимается. Отечность рук – это закупорка подмышечных лимфоузлов. Отечность глаз – это закупорка подчелюстных и лицевых лимфоузлов. Это косвенно говорит о закупорке почек. Если почки выделяют меньше жидкости, чем нужно, то ее больше в организме.

Касается мужчин: проблема – **аденома, простатит**. Цепочка простая: снижение половой активности, долгое сидение часами на попе в неподвижном состоянии, вместо секса – работа. Как следствие: пошел процесс застоя, загрязнения и атрофии паховых лимфатических узлов. Далее – результат известный. Таблетки помогут? Нет. Поможет: не сидеть, не лежать часами, а шевелить ногами и мышцами паха и промежности; немедленно избавиться, если есть, от ногтевого и кожного грибка на ступнях, пока он не добрался до лимфоузлов паха; не допускать застоя в половых органах, если не можете и не хотите заниматься сексом, то необходим ежедневный легкий массаж по направлению от наружных половых органов и от простаты (от центра промежности) к паховым лимфоузлам; ежедневный вечерний массаж ног – поглаживание приподнятых ног, от пальцев до паха. Ни в коем случае не наоборот!

Не делать этого, если не удален грибок на ногах!

Для функционирования лимфосистемы мало просто выпить лекарство – для людей, ведущих малопо-

движный образ жизни, как минимум, нужно делать дыхательную гимнастику, дышать животом, делать хотя бы минимальную зарядку, стараться больше гулять. Банные процедуры – хорошая оживляющая и тонизирующая встряска для лимфатической системы. Это позволяет частично ликвидировать застой лимфы.

Эффективным способом оживления лимфатической системы и частичной ее очистки является массаж. Запомните: любой массаж делается ТОЛЬКО по ходу лимфы! Но для этого нужно знать, где и как она идет.

Индикаторная бумага

измерение
pH жидкостей



Совместимость продуктов

Тело – багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие.
Арнольд Глазгоу

Утверждение некоторых специалистов, что можно не учитывать совместимость продуктов, а спокойно смешивать их в нашем желудке, как в компостной яме, в корне неверно. Могу с точностью сказать, что утверждающие так эту систему либо не знают, либо не хотят признавать в силу своей слабости к определенным сочетаниям продуктов, например, мяса с картошкой. Правильное зерно в сочетаемости продуктов есть; это хорошее средство поддержания здоровья и стройного тела. С данной системой питания я работала около 12 лет, что приносило и приносит хорошие результаты в нормализации здоровья и профилактике ряда болезней. Я дополнила эту систему с учетом практических и теоретических наработок, с учетом наших прохладно-холодных климатических условий, нашей ферментативной системы. Эта работа продолжается и поныне; в продуктовые разделы вошло большинство используемых в наши дни продуктов.

В книге Гиппократов «Гигиена» есть предупреждение человеку: *правильно организовать свое питание, создать определенный порядок в приеме пищи, чтобы жить очень*

долго, не болея. Человек рождается здоровым, а все болезни приходят к нему в рот с продуктами питания, – говорил Гиппократ. Почти тысячу лет назад, в XI веке великий врач Абу Али ибн Сина (Авиценна) заявил, что ...переваривание разных видов пищи происходит не одновременно, и смешивать несовместимые между собой продукты опасно для здоровья. Пища в таких случаях не переваривается, и в связи с этим потребность организма в питании резко возрастает.

Эту же мысль развивает в книге «Правильное сочетание пищевых продуктов» и наш современник Герберт Шелтон. Он доказывает ее справедливость на основе современных понятий о химическом составе продуктов и закономерностях пищеварения в желудочно-кишечном тракте. Логика раздельного питания, если внимательно изучить соображения корифеев науки о здоровье, ясна, как божий день.

Совместимость продуктов дает возможность **работать желудочно-кишечному тракту (ЖКТ) в оптимальном для него режиме.** Ведь ЖКТ является для нас неким химическим комбинатом, превращающим продукты питания в питательные вещества, необходимые нашему организму – крови, костям, мозгу, нервам, коже, глазам, мышцам, сердцу и т. д. И обращаться с этим комбинатом надо очень бережно, вводя в него пищу, как в очень нежную, умную систему с сырьем и реактивами.

То есть следует научиться питаться, учитывая нормаль-

ную физиологию пищеварительного тракта.

В нашем обществе такой практики пока не было. И, в первую очередь, ее нет сейчас у инженеров-пищевиков, поваров, в школах, а отсюда – отсутствие здоровых привычек в питании. Многие люди видят свой организм как 50–60 кг массы. Вот и едят люди все, что под рукой, на что глаз положили, считая, что лишнее выйдет, а что надо – останется. Даже один мой шестнадцатилетний пациент, имеющий лишних 32 кг, как-то сказал: «Доктор, вы говорите, что чипсы, жареные орешки, молочные шоколадки вредны, но ведь они продаются в магазинах, значит, их можно есть?!» Вот и ориентируется большая часть людей на то, что предлагает современный мир, получая в обмен все современные болезни цивилизации. **Пришло время, когда, если хочешь жить и быть здоровым, необходимо познать мудрость своего организма и, в первую очередь, пищеварительной системы. Именно в этой области люди более всего вредят себе.**

Цель подобной системы совместимости продуктов – повышение переваривающей способности желудочно-кишечного тракта и энергетического потенциала организма.

Желудочно-кишечный тракт человека не зря так называется. Он очень длинный, большой, и на всем его протяжении происходит много интересных и удивительных вещей.

Начнем с того, что съдаемая пища переваривается не полностью. Если 50 % ее усвоится, будем считать это хоро-

шим результатом. Причины этому разные. Во-первых, слишком быстрое или слишком медленное продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту. Во-вторых, недостаточная переваривающая способность организма в силу каких-либо скрыто протекающих заболеваний либо наследственной предрасположенности. В-третьих – это употребление пищи неудобоваримой, которая даже в самом здоровом организме переваривается очень плохо. В-четвертых – это тепловое воздействие пищи на работу организма, о чем я расскажу ниже.

Если бы пища только плохо усваивалась, было бы еще полбеды. Это было бы по нашему карману, но не по здоровью. Настоящая проблема в том, что недопереваренная пища в желудочно-кишечном тракте начинает разлагаться. Недаром среди врачей-практиков бытует поговорка: «Непереваренная пища переваривает того, кто ее съел».

Почему стул человека имеет столь неприятный запах? В этом виноваты процессы гниения, брожения и прогоркания. В идеале стул зловонного запаха иметь не должен. Продукты гнилостного и бродильного распада всасываются в кровь и отравляют весь организм, начиная от головного мозга и заканчивая печенью, которая вынуждена эти гнилостные и бродильные продукты нейтрализовать; для этого она должна идеально работать, на что уходит масса жизненной энергии организма.

Непереваренные массы могут оставаться в кишечнике

многие годы, десятилетия, на протяжении всей жизни. Застой каловых масс в кишечнике – большой вред для здоровья человека. Ответственнойшая работа у толстой кишки. Не будет преувеличением, если скажем, что именно этот цех и обеспечивает наше здоровье или, запущенный и захламленный отходами, усугубляет болезни. Толстый кишечник принимает все непереваренные пищевые массы, поступающие из тонкой кишки. Часть пищи оседает тонкой пленкой «по дороге», замуровывая всасывающую систему кишечника, обезвоживается и накапливается в складках – карманах, где и хранится долгие годы, становясь источником самоотравления организма.

Из-за накопления в крови продуктов гниения белков усиливается интоксикация организма, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на деятельности почек. Сбивается общая энергетика человека, становится либо всегда жарко, либо, наоборот, конечности всегда холодные, происходит частая смена настроения от апатии до агрессии. В чистом состоянии температурный режим толстого кишечника несколько выше, чем у остальных частей тела. Толстый кишечник – это тепловая биоэнергостанция.

Изначально принцип совместимости продуктов гласит: ***белковую и углеводную пищу нужно есть в разное время!*** (Таблица совместимости продуктов находится на внутренней части обложки.)

В самом деле, если мясо должно находиться в желудке как

минимум 5 часов, а хлеб не более двух часов, то что будет после поедания бутербродов? Если мы съедим большой кусок хлеба или каши с маленьким кусочком мяса, то мясо покинет желудок вместе с хлебом через 2 часа полупереваренным и в дальнейшем начнет гнить в толстом кишечнике. Если же мы, к примеру, съедим большой кусок мяса с маленьким кусочком хлеба, то хлеб задержится в желудке вместе с мясом.

Продавцы фаст-фуда никогда не дадут своим прибылям упасть. Они до конца будут бороться за внедрение концепции сбалансированного питания, согласно которой белки и углеводы обязательно надо употреблять совместно. Вот вам и конкретная причина живучести мифа о том, что сосиски надо есть с картошкой, а мясо с хлебом. Журналы живут по старому доброму принципу: «И вашим, и нашим за копейку спляшем». У простого человека ум за разум зайдет, пока он разберется, что к чему. Даже высшего медицинского образования порой бывает недостаточно.

Вернемся, однако, к белкам и углеводам. Есть их надо в разное время, но как? После поедания углеводов надо выдерживать 2–3 часа, а потом уже, когда они покинут желудок, можно закусить пищей белковой. Сложно? Ничуть. Если привыкнуть, такой режим питания становится автоматическим и никаких неудобств не вызывает.

Когда человек переходит на употребление совместимых продуктов, самочувствие меняется. Появляется ощущение

того, что раньше носил в себе какую-то тяжесть, а теперь вдруг от нее избавился.

Как употреблять чистые жиры? Можно с углеводами, а можно и с белками, это почти ничего не меняет. Растительное масло, однако, ускоряет кишечную перистальтику, и его лучше есть с углеводами. А вот животный жир (сметана, сливочное масло) кишечную перистальтику тормозит, и его лучше употреблять с белками.

В Сибирском отделении АН СССР проводились исследования изменения электропроводности биологически активных точек (БАТ) при употреблении пищи. Система БАТ – физиологическая система регуляции организма, реагирующая на определенные сигналы внешней среды; она подстраивает ход обменных процессов. На практике было обнаружено, как на системе БАТ начинает сказываться влияние неблагоприятных сочетаний пищи.

Исследуемые употребляли смешанную пищу (хлеб – 150 г, масло сливочное – 50 г, груши – 400 г, рисовая каша на молоке – 200 г, мясо – 100 г), и уже через 15 минут у них отмечалось снижение электропроводности почти во всех исследованных биологически активных точках. А при употреблении монопродукта – к примеру, только груш свежих или запеченных – наблюдалась тенденция к повышению показателей электропроводности в большинстве БАТ. Не случайно, по мнению академика Х. Х. Мансурова (1980), несовместимость пищевых продуктов требует пристального внима-

ния в наше время: это может открыть новые способы борьбы с все возрастающей аллергизацией организма современного человека.

Смысл совместимости продуктов состоит в следующем. Любые продуктовые «коктейли» – и чем больше в них намешано различных ингредиентов, тем дольше они перевариваются – вызывают газообразование, брожение, накопление токсичных продуктов обмена организма и в целом плохо влияют на здоровье, в то время как отдельно взятый продукт легко «проскакивает» по пищеводу и кишечнику, нигде не застревая и не превращаясь в токсическое вещество или ненавистный жир. При употреблении совместимых продуктов клапанная система организма постепенно начинает работать в нужном режиме. На это еще в начале 90-х годов указывал хирург-гастроэнтеролог Витебский Я. Д. в своих работах по изучению клапанной гастроэнтерологии.

Почти все считают **гречку** крупяным изделием. На самом деле это не так, это семечковый продукт. Гречка – это полноценный продукт, дающий хороший энергетический потенциал нашему организму, в нашем регионе центральной части Европы особенно. Гречка нормализует энергетический баланс в органах. Это тот углевод, который можно сочетать с любыми продуктами. И это единственная крупа, которая не плесневеет. Я ее называю «русским рисом».

Поздние овощи, такие как **морковь, капуста, свек-**

ла, лук-порей, которые можно собирать даже после первого снега, оказывают согревающее действие, потому могут с успехом применяться для уравнивания тепла в нашем организме. Они благоприятным образом влияют на всю систему пищеварения. Потому находятся в разделе «Совместимые овощи». Их можно есть как с мясом, рыбой, курицей, яйцами, так и с крупяными изделиями.

Бывает ли так, что принципы совместимости продуктов «пробуксовывают» или вообще не срабатывают? Бывает, и весьма часто, и тому есть несколько причин.

Причина первая – плохое пережевывание пищи. На эту тему, казалось бы, сказано и написано столько, что и говорить-то уже стыдно, ан нет, все равно плохо жуют.

Откусывают пищу крупными кусками, глотают, не прожевывая. Давно уже доказано: ну никак не проникают пищеварительные соки в пищевой комок глубже, чем на 1 мм, хоть ты тресни. Измельчаем ли мы пищу зубами до такой консистенции? Нет, не измельчаем. Жуем торопливо, проглатываем куски величиной по 1 см. Здесь уж никакая система питания не поможет, если человек не умеет даже правильно откусить. В Китае говорят, что полный человек ест как собака, то есть не жует, а глотает пищу. Помните, что вы кушаете, а не самосвал загружаете. Йоги не зря говорят, что «твердую пищу нужно пить».

Нормальная перистальтика (ритмичные сокращения) пищевода возможна лишь при медленных глотках и полном

освобождении пищевода от предыдущего пищевого комка. Первичная перистальтика стимулируется глотанием, в то время как вторичная запускается растяжением пищевода. Быстрые глотательные движения вызывают полное угнетение пищевода с расслаблением нижнего пищевого сфинктера. Нижний пищевой сфинктер должен пропускать пищу и вновь закрываться, предотвращая обратное поступление еды в пищевод. При данном нарушении работы клапана человек испытывает изжогу, в связи с чем страдает слизистая оболочка пищевода. Если второй глоток начинается до того, как первый достиг половины пищевода, он нарушает процессы нормального пищеварения. **Поэтому еще раз повторяю – есть нужно медленно!**

Кислые [гастроэзофагеальные](#) и [фаринголарингеальные](#) рефлюксы, достигающие полости рта, играют ведущую роль в возникновении патологии ротовой полости. В результате попадания соляной кислоты происходит снижение кислотности смешанной слюны ниже 7,0 рН. Слюна, в норме обладающая щелочными свойствами, при низком рН, особенно при значениях 6,2–6,0, приводит к очаговой деминерализации эмали зубов с появлением эрозий твердых тканей зубов и образованием в них полостей – кариеса ([Новикова В. П.](#), [Шабанов А. М.](#)), увеличивается количество слизи на слизистой оболочке, десны становятся отечными и воспаленными.

При понижении кислотности в ротовой полости снижается кислотность зубного налета, что вызывает развитие кари-

еса.

Кислотность слюны рН зависит от скорости слюноотделения и измеряется с помощью лакмусовой индикаторной бумаги, которую в настоящее время можно найти в продаже. Обычно кислотность смешанной слюны человека равна 6,8–7,4 рН, *но при большой скорости слюноотделения достигает 7,8 рН*. Вспомните, у некоторых народностей существует молитва перед едой; это не что иное, как нагнетение слюноотделения, когда человек сидит над уже готовой к употреблению пищей. Интересно, каким образом определяли правильность подхода к употреблению пищи? Эмпирически?

Для увеличения слюноотделения, с целью повышения рН показателя слюны, хорошо положить на тарелку кусочек лимона: он даже при зрительном восприятии повышает слюноотделение. Пища должна выглядеть аппетитно, подаваться на красивой посуде, оформленной зеленью и/или овощами, должна, что называется, радовать глаз! Текут не только слюнки, но и соки в организме, готовые к процессу переваривания пищи. Ученые называют это психической фазой пищеварительной секреции.

Для информации: кислотность слюны околоушных желез равна 5,81 рН, подчелюстных – 6,39 рН. У детей в среднем кислотность смешанной слюны равна 7,32 рН, у взрослых – 6,40 рН (Римарчук Г. В.). Оптимальное измерение – с 10 до

12 часов. Измерять ее лучше натошак, за два часа до или через два часа после приема пищи.

В состоянии покоя объем слюноотделения составляет 0,5 мл в минуту, а во время еды – 5 мл в минуту. При полуторачасовой трапезе выделяется примерно 150 мл слюны; слюна начинает процесс переваривания. Слюноотделение снижается в вечерние часы и ночью.

Даже в неприятном запахе изо рта виновница – слюна, точнее – ее недостаток. Во рту человека масса бактерий, которые питаются остатками пищи. Эти бактерии выделяют зловонные газы, самыми неприятными среди которых считаются сероводород (источает запах тухлых яиц) и метилмеркаптан (запах навоза). Находящиеся во рту бактерии «расцветают» при отсутствии воздуха. Слюна же, богатая кислородом, активно препятствует их размножению. Неприятный запах изо рта появляется, когда приток слюны замедляется, к примеру, во сне.

Волнение, голод, произнесение длинного монолога, дыхание через рот (к примеру, при насморке), стресс – сушат ротовую полость, приводя к появлению неприятного запаха. Уменьшение притока слюны неизбежно происходит с возрастом. Вот почему чистым дыханием отличаются младенцы, у которых вырабатывается большое количество слюны, а бактерий во рту относительно мало. А у пожилых людей несвежее дыхание, как правило, бывает чаще, чем у молодых (Василенко В. В.).

Теперь вам понятно, что все происходящее тесно взаимосвязано с рН слюны. Тем, кто страдает сухостью во рту, часто общается с людьми, полезно всегда иметь под рукой бутылку воды с кусочком лимона, чтобы заставлять слюнные железы работать.

Полоскание рта различными продающимися ароматическими средствами не приводит к желаемому результату в силу того, что они содержат в своем составе спирт, который еще больше сушит рот, а запах становится впоследствии еще сильнее. Лучшим вариантом для полоскания рта будет являться хлоргексидин, разрешенный к применению даже беременным и кормящим. Или способ щелочного полоскания рта водой с добавлением соды и приема ее внутрь, предложенный профессором Огуловым А. Т.

Полоскания рта содовой водой проводятся при различных воспалительных заболеваниях десен и зубов и при общем закислении организма. Опять же, установить нужный рН воды для полоскания или приема внутрь можно при помощи лакмусовой индикаторной бумаги. Рецептов с нужными пропорциями быть не может, так как вода в каждом регионе своя, имеющая свой рН. Потому для различных самостоятельных экспериментов желательно всегда иметь под рукой индикаторную бумагу. А раствор воды с пищевой содой для полоскания делать рН 7,4–7,8 перед едой: в среднем это маленькая щепотка соды на стакан теплой или горячей воды для жителей нашей полосы. Можно также применять ги-

пертоничный раствор соли (1 столовая ложка соли на стакан воды), при каждом полоскании раствор делается свежим. Цель этих процедур – привести слюну в состояние нужного уровня pH для обеспечения нормального пищеварения.

Причина вторая, по которой совместимость продуктов может не работать, – это поедание слишком большого количества пищи.

Третья причина – это употребление кофеинсодержащих напитков: кока-колы, кофе, чая. Кофеин инициирует выброс в кровь вещества, которое стимулирует перистальтику кишечника. А усиленная перистальтика, в свою очередь, приводит к плохому перевариванию пищи. Поэтому кофеинсодержащие напитки желательно не пить, особенно после употребления белковой пищи.

Сама идея совместимости продуктов не может не вызывать вопросов и сомнений. С одной стороны, традиции практически всех национальных кухонь ей противоречат: что узбекский плов, что русские пирожки, что сибирские пельмени. Получается, будто все народы мира исстари питались неправильно? И только в нашем веке человечество, наконец, научилось есть без вреда для здоровья? Но согласитесь, ведь и продолжительность жизни несколько столетий назад была намного меньше, к примеру, в XIX веке она составляла 30–40 лет. Это иллюстрирует известная фраза Ю. Тынянова: «Николай Михайлович Карамзин был старше всех собравшихся. Ему было тридцать четыре года – возраст угасания».

С другой стороны, в природе, как мы хорошо знаем, не существует ни чистых белков, ни чистых углеводов, ни чистых жиров. Любой натуральный продукт состоит из сочетания этих компонентов. Например, в таком сугубо белковом продукте, как куриное яйцо, собственно белка всего 12 %, остальное – жиры и углеводы.

Есть ли разумное зерно в системе совместимости продуктов? Безусловно. Бедный наш организм: что ему приходится терпеть и переваривать в угоду пресыщенному хозяину! Многим, испортившим свою систему пищеварения прелестями цивилизованного мира, эта система поможет сохранить здоровье.

Между прочим, обратим внимание: хотя названные выше национальные блюда действительно далеки от идеалов диетологии, они и не предполагались для ежедневного применения – очень уж дорогое удовольствие каждый день лопать пловы да пироги. Подобные лакомства готовились по праздникам. И в принципе такая позиция идее совместимости продуктов питания не противоречит.

При разумном подходе эта система также не налагает суровых запретов на смешанные блюда, просто их следует есть изредка. Кстати, не отказывайте себе в этом. Также она проста в том, что не требуется ни существенно перестраивать рацион, ни отказываться от любимых продуктов. Вы будете ходить сытым, что не случается при некоторых диетах.

Итак, основной принцип совместимости продуктов

питания состоит в том, что при составлении меню необходимо учитывать совместимость ингредиентов. Продукты, богатые белками, и продукты, богатые углеводами, надо употреблять не одновременно, а с интервалом не менее 2–3 часов.

Как можно чаще используйте мягкие и нейтральные способы приготовления: тушите в небольшом количестве воды на маленьком огне вместо жарки на масле, потому что последнее затрудняет пищеварение.

Переход на совместимое питание совершается очень легко. Существует мнение, что если человек долго находится на совместимом питании, то переход к обычному, смешанному питанию вызовет моментальную интоксикацию и чуть ли не клиническую смерть. Ничего подобного, я сама второй десяток лет придерживаюсь принципа совместимости продуктов и на праздниках одновременно съедаю все мыслимые и немыслимые продукты. И ничего. Ничего, кроме обычной, привычной нам интоксикации и тяжести в желудке.

Каждый человек должен сам решить, как ему правильно питаться. Я предлагаю попробовать принцип совместимости продуктов питания, результат того стоит.

Рассматривайте это не как ограничение, а как приключение и обогащение. Это принесет пользу и вам самим, и тем, кто будет наслаждаться вашим кулинарным искусством.

И еще одно немаловажное преимущество предлагаемо-

го мной питания – состояние внутренних органов заметно улучшается, нормализуется. Я много лет работаю в медицинском центре, практикующем старославянский массаж внутренних органов по методу А. Т. Огулова – висцеральную практику. Лечение заболеваний по данной методике происходит с помощью специального обдавливания внутренних органов через переднюю стенку живота. Диагностически это выглядит так: надавливание на тот или иной орган руками через живот не должно вызывать болевых или некомфортных ощущений. Болезненность указывает на нарушения функции органа. Живот должен быть мягкий, как у кошки. Так вот, именно специальным обдавливанием, или, правильнее называть, висцеральной терапией, специалисты восстанавливают его работу и работу всех внутренних органов.

При совместимом питании живот (внутренние органы) находятся в идеальном состоянии, при надавливании место давления мягкое и безболезненное, что говорит о правильной работе желудочно-кишечного тракта и исключении гнилостных и бродильных процессов, вызывающих отравление организма. Нормализация работы внутренних органов нормализует работу всего организма: нет сбоев с аппетитом, так как поджелудочная железа действует отлично, нет накопления жира, по причине хорошей работы печени и чистого кишечника, который самостоятельно очищается, все гормональные процессы тоже находятся в норме, энергии много и т. д.

Хочется сказать, что концепция совместимости продуктов предлагается не только как альтернатива питания полным людям для снижения веса. Данная концепция даже при наличии стройной фигуры предоставляет хороший шанс долго оставаться здоровым. Она просто дает возможность организму нормально работать, так как нагрузка на желудочно-кишечный тракт, когда не принимаются во внимание принципы совместимости продуктов, вызывает сбои и нарушения во многих органах и системах организма. Верность этого утверждения доказывают многочисленные медицинские факты, имеющаяся на сегодняшний день статистика нашего медицинского центра и других медицинских учреждений.

Главная цель употребления совместимых продуктов питания – не мешать элементарным процессам физиологии пищеварения, поддерживать химизм нормальных реакций расщепления белков, жиров и углеводов как основных составляющих продуктов и поддерживать энергию человека на оптимальном для его жизнедеятельности уровне. При этом питание происходит в режиме оптимального использования пищеварительной системы, при одновременном очищении.

Полезно каждый день есть разную пищу (если, конечно, мы не говорим о специальных монодиетах, назначенных специалистом). Не стоит завтракать одной и той же кашей каж-

дое утро. Если же вам нравится завтракать овсянкой, то меняйте хотя бы наполнители (один день – с фруктами, другой – с грибами, потом – с медом, затем – с овощами). Вы увидите, что тело будет благодарно вам за такое разнообразие.

Табличку совместимости продуктов, прилагаемую к книге или распечатанную с сайта нашей клиники www.predtechy.ru, вы можете вставить в рамку и повесить на кухонную стену ближе к холодильнику, чтобы в момент, когда вы думаете, что вам съесть, вы имели возможность правильного выбора.

Если ваша цель – уменьшение веса и поддержание здоровья, следует использовать в один прием пищи только продукты, по сочетанию которых им поставлена оценка «отлично», иногда допускается оценка «хорошо». Если ваш вес вас вполне устраивает или его недостает, необходимо исключить в один прием пищи сочетание продуктов с оценкой «плохо». Со временем вы легко освоите эту тему и даже выучите наизусть.

(по Хазовой О. А.)

☐ - Плохо[illegible]

Смешанное питание

Смешанное питание не принесет вреда телу в том случае, если человек соблюдает правильные пропорции белков, жиров, углеводов, овощей и фруктов в свои дневные приемы пищи.

Систему подачи сбалансированных порций продуктов при смешанном питании хорошо преподносят шведские и финские диетологи, давшие ей название «Метод тарелки». Думаю, он будет удобен при 3-х разовом питании.

Вот как его можно описать: берем в расчет тарелку нормального размера диаметром примерно 19–20 см. Завтрак: одну четвертую часть тарелки занимает белковая пища, половину тарелки – углеводы и одна четвертая часть пустая. Обед и ужин: одна четвертая – углеводы, одна четвертая – белки, половина – овощи. Метод удобен, когда вы всегда питаетесь вне дома.

Идеально, если общий объем пищи за один прием весит 300 г с учетом жидкости. В таком варианте употребления пищи желудок не растягивается, не создает давление на соседние внутренние органы и не нарушает их кровоснабжение.

Горячие или холодные продукты?

За годы практической работы я столкнулась и с китайской наукой о питании – системой, существующей уже три тысячелетия. Что мне в ней очень понравилось, так это изучение теплового действия продуктов питания и их влияние на каждый орган.

Давным-давно я стала замечать, что различные продукты питания действуют на теплопродукцию организма по-разному. Одни продукты дают энергию, другие забирают. К примеру, выпив кефир или апельсиновый сок или съев арбуз, салат из огурцов и помидоров, становится холодно, причем, что называется, «до костей», а поев шашлык из баранины или выпив чай с индийскими специями, почувствуете жар или тепло.

В свое время для более глубокого изучения продуктов я даже собиралась приобрести тепловизионное оборудование с целью исследования теплового влияния продуктов на организм. Пока я решала, стоит ли мне вложиться в данный научный проект, я обнаружила, что в китайской традиционной медицине эти моменты изучались уже несколько тысячелетий. Это очень облегчило мне планируемую исследовательскую работу. Авиценна в своем «Каноне врачебной науки» тоже описывает лечение и питание «холодными» и «теплыми» элементами.

Реально оцените ситуацию, если продукты имеют тепловое воздействие: что может получиться, если зимой, когда холодно и организм нужно согревать, мы начнем увлекаться йогуртами или выберем кефирный разгрузочный день, или начнем употреблять помидоры в больших количествах? Да он же совсем замерзнет! А если зима еще холодная и влажная, как обычно бывает?

Что случается в холодной и влажной среде? К примеру, в холодной и влажной ванной комнате, на стене? Правильно, образуется плесень.

Так и в организме – появляются грибковые заболевания, сопровождающиеся увеличением количества слизи. Это очень ясно проявляется в виде насморков, нагноения глаз, молочниц, кандидозов, аспергиллезов, криптококкозов, различных выделений, полипов, кист, нагноений, воспалительных процессов, бронхитов, лихорадок и т. п. Кандиды (дрожжевые грибы) в действительности меняют свою форму, прикрепляются к стенкам кишечника и вырастают в него, создавая отверстия в стенках кишечника, через которые в кровь может проникать непереваренная пища и токсины, включая токсины, вырабатываемые самой кандидой. Эти токсины и частицы пищи вызывают аллергические реакции, особенно если иммунная система ослабла или организм находится в состоянии стресса.

Проанализируйте: если вы довольно часто ощущаете, что ваши конечности – руки и ноги – холодные, если вы часто

мерзнете, то стоит серьезно задуматься о последствиях или уже имеющихся серьезных нарушениях, связанных с болезнями холода.

Когда в органах поддерживается тепло, они способны выполнять свою работу непрерывно, иммунная система хорошо работает. Дело в том, что именно тепло способствует выведению продуктов обмена и ядов. Физическая активность, в свою очередь, тоже дает нам тепло за счет улучшения кровообращения. Люди, которые много сидят и часто мерзнут из-за недостатка движения, должны больше есть теплых, согревающих продуктов и вареной пищи, совсем отказаться от употребления пшеничной муки и изделий из нее, кефира, йогуртов, помидоров.

/ Даже повышенный аппетит может быть связан с недостатком тепла (кровообращения) в организме. Человек, казалось бы, принял пищу, а в связи с тем, что она не несла достаточно энергии тепла в организм, есть хочется еще и еще. /

Также и в связи с малым содержанием жира в организме, который согревает тело, может наблюдаться холодное состояние организма, проявляющееся холодными конечностями.

Согласитесь, для нашего организма главное – это поддержание жизненной энергии. Она, в свою очередь, управляет и здоровьем, и мышлением, и настроением человека.

Всю пищу можно поделить на 5 категорий: **горячая, теплая, нейтральная, освежающая и холодная.** Самая оп-

тимальная группа – это нейтральная, она приводит в норму все энергетические станции организма, нормализует крово- и лимфообращение. Для большей части населения центральной части Европы, как показывает практика, лучше всего подходят теплые и нейтральные продукты.

Думаю, что здесь будет правильным объяснять действие продуктов на «детсадовском» языке, называя их «горячие», «теплые», «нейтральные», «освежающие» и «холодные», с целью, чтобы каждый читатель понял суть.

К увеличивающим тепло способам приготовления относятся жаренье на гриле, копчение, обжаривание, запекание, варка, использование согревающих и горячих приправ, а также приготовление с добавлением спиртного. Жаренье на гриле максимально усиливает согревающее действие продукта, так как обеспечивает его контакт с огнем или источником тепла.

Многие южные фрукты и травяные чаи, а также помидоры, огурцы, йогурты, пшеничная мука высших сортов очищенная, водоросли, минеральная вода и соль должны минимально использоваться нами, жителями центральной части Европы, либо должны сочетаться с горячими по своему действию специями.

Когда в рационе начинают преобладать в основном холодные или горячие продукты, особенно у лиц, ведущих малоактивный образ жизни, происходит некая «разбалансировка организма». При длительной разбалансировке происхо-

дит сбой во всех системах, и в таком случае уже сложно исправить испорченный механизм, что может привести к тяжелым заболеваниям или к смерти. Когда же несбалансированное питание употребляется нами редко, организм самостоятельно справляется с данным функциональным нарушением.

/ Продукты питания, которые необходимы организму в то или иное время года, растут в той местности, где человек живет. Пища, оптимальная для нас сегодня, может вовсе не подходить для нас завтра, на следующей неделе или через месяц. /

Ближе познакомившись с энергетическим действием продуктов питания, вы прежде всего заметите одну вещь – вы начнете прислушиваться к себе и спрашивать: «Что мне по настоящему нужно?» Собственный организм подскажет, что для вас действительно полезно. Если зимой вы мерзнете и, тем не менее, заставляете себя пить на завтрак апельсиновый сок, потому что в нем много витамина С, то стоит серьезно задуматься. Если же, употребляя его, вы чувствуете себя комфортно, если вы ведете активный образ жизни, то пейте его на здоровье!

Необходимость вводить корректирующие продукты, холодные или горячие, зависит от исходного нарушения, времени года, температуры окружающей среды, возраста. Даже в жаркое время года нужно остерегаться неумеренного потребления холодных продуктов. В основном же пища или

блюдо, употребляемые нами, должны быть нейтральными или только слегка освежающими или слегка теплыми. Используя соответствующий способ приготовления и освежающие или холодные приправы, действие изначально теплого продукта меняют на противоположное, либо усиливают его охлаждающее действие. Упор – на золотую середину, и организм сам рано или поздно придет в равновесие.

Горячие продукты

Мясо: баранина, ягнятина, козлятина, оленина, мясо-гриль (всех видов).

Напитки: глинтвейн, ликер горький, крепкие спиртные напитки, чай индийский со специями.

Специи: чеснок, имбирь сушеный, карри, перец, перец кайенский, перец красный стручковый, перец чили (молотый в стручках).

Теплые продукты

Злаки: овес, полба (спельта, комут).

Мясо: курица, дикий кабан, заяц, куропатка, косуля, фазан.

Рыба и морепродукты: угорь, тунец, треска, омары, лангусты, камбала, копченая рыба (все виды), анчоусы, мидии,

морской гребешок.

Мясо и колбасы: ветчина (сыро- и варено-копченая), мясо вяленое, копченое, соленое.

Орехи и семена: кедровый орех, грецкий орех, арахис, кокос мякоть, семена пинии.

Молочные продукты: молоко козье.

Овощи: фенхель, лук зеленый, лук порей, лук репчатый, капуста брюссельская, батат, лук жареный, тыква, хрен.

Фрукты: гранат, слива свежая, абрикос сушеный и свежий, вишня сладкая, изюм, персик, кумкват.

Зелень и приправы: корица, петрушка, укроп, кинза (кориандр свежий), тмин, горчица, лавровый лист, гвоздика, базилик, душица (орегано), куркума, мускатный орех, мак, можжевельника ягоды, розмарин, розовая паприка, тимьян (чабрец), чабер садовый, анис, имбирь свежий, кардамон, кориандра семена, кумин, любисток, майоран, полынь белая, розмарин, тимьян, бадьян, монарда.

Напитки: чай из фенхеля, чай с чабрецом (тимьяном), чай Пуэр, какао, сок вишневый, вино красное, кофе из злаков, кофе, ликер, медовуха, портвейн, рисовое вино (сакэ), щелочные воды.

Растительное масло: горчичное, тыквенное, арахисовое, рапсовое, соевое, гвоздичное масло, масло орегано, масло монарды, масло розмарина.

Другие: каштаны, уксус столовый, уксус бальзамический, питьевая сода.

Нейтральные продукты (самые благоприятные)

Злаки: греча, рис бурый и красный, амарант, пшено, кус-кус, булгур, кукуруза в початках.

Мясо и яйца: яйца, индейка, говядина, гусь, кролик дикий, перепел, свинина.

Рыба: карп, лосось, окунь, палтус, форель, семга, минтай.

Грибы: грибы вешенки, грибы лесные.

Орехи и семена: тыквенные семечки, фисташки, фундук, кунжут, миндаль, семечки подсолнуха.

Бобовые: фасоль, бобы, горох сушеный и свежий, чечевица, соя.

Фрукты и ягоды: ежевика, малина, земляника, голубика, черника, инжир, слива сушеная, финики сушеные, яблоки и груши запеченные.

Молочные продукты: масло сливочное, топленое молоко.

Овощи и салаты: свекла, морковь, брюква, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста савойская, картофель, салат кочанный, зелень, зеленый горох свежий, кольраби, редька черная, цикорий, крапива, кабачки (выращенные в нашем регионе), бобы зеленые.

Напитки: вода горячая, чай шиповниковый, чай черный, чай банча, чай туо-ча, чай из солодки, сок виноградный (красный, белый), цикорий.

Растительное масло: амарантовое масло.

Приправы и специи: черная соль, ваниль, шафран, жасмин.

Подсластители: мед, патока, сахар коричневый, тростниковый, солод (все виды), стевия.

Другие продукты: мисо (соевая паста), дрожжи, продукты пчеловодства, уксус яблочный, расторопша.

Освежающие продукты

Злаки: ячмень, рожь, перловка, пшеница, белый рис.

Мясо: утка, кролик домашний, свиные уши, телятина.

Рыба и морепродукты: устрицы, каракатицы, креветки.

Орехи: кешью.

Овощи: баклажаны, авокадо, капуста кислая, ростки бобовых и сои, артишок, одуванчик, брокколи, капуста цветная, клубни и стебли сельдерея, мангольд, паприка, спаржа, цукини привозные, шпинат, редис, редька белая, оливки.

Зелень: шалфей, эстрагон (тархун) свежий, мята.

Фрукты и ягоды: апельсин, мандарин, лимон, помело свежий, бананы, брусника, вишня кислая, крыжовник, смородина, яблоки свежие, айва, бузина, виноград, груши, слива умебоси, облепиха.

Молочные продукты: молоко кислое, молоко цельное, сыр, сметана, творог, сливки.

Соевые продукты: соевое молоко, тофу.

Грибы: шампиньоны, грибы муэр (древесные ушки).

Растительные масла: из зародышей пшеницы, кунжутное, льняное, оливковое, подсолнечное, облепиховое.

Напитки: чай из кукурузных рылец, чай из гибискуса, чай из мальвы, чай с бергамотом, чай из мяты перечной, чай из мелисы, сок грушевый, сок яблочный, пиво старое, чай зеленый, вино белое, игристые вина, квас, пиво пшеничное, шампанские.

Подсластители: сахар, сироп на сахаре (все виды).

Холодные продукты

Злаки: мука пшеничная, манка, отруби пшеничные, ростки пшеницы.

Морепродукты: икра, морские водоросли, крабы, мидии, раки.

Овощи и салаты: помидоры, щавель, ревень, огурцы.

Фрукты: ананасы, киви, арбуз, дыня, манго, папайя, хурма, кокос.

Молочные продукты: йогурт, кефир, ряженка, ацидофилин, мороженое.

Приправы: соевый соус, соль, глютамат.

Напитки: вода минеральная, вода холодная, кокосовое молоко.

Другие продукты: агар-агар.

Из-за воздействия биоклиматического холода или употребления большого количества охлаждающей пищи происходит потеря тепла; при этом способность органов выполнять свои функции ослабевает. Поэтому горячие продукты следует употреблять главным образом в холодное время года, когда стоит задача защитить организм от холода и избавиться от уже существующей простуды. Лучше не ждать ухудшения самочувствия после переохлаждения, а сразу, если вы попали в дождь без зонта, сильно промокли и замерзли, выпить чай с пряностями или горячий глинтвейн. Горячие продукты питания, в том числе баранина, чеснок, перец, мускатный орех, перец чили, сушеный имбирь, а также горячий овощной или мясной суп и крепкие спиртные напитки оказывают на организм согревающее действие. Их основная задача – предотвращать появление холода. Существуют и теплые продукты, им присущи те же свойства, что и горячим, только в менее выраженном оптимальном виде: петрушка, грецкий орех, тмин, мак, корица, зеленый и репчатый лук, курага, овсянка, горчица.

У женщин от природы меньше энергии и тепла, чем у мужчин; этим объясняется, что женщины чаще страдают от состояний, связанных с холодом. Мужчинам же чаще жарко, так как в них больше энергии и тепла. В ресторанах я часто наблюдаю картину: женщина берет себе салат из свежих овощей, а мужчина – кусок мяса, хотя большинству из них нужно было бы сделать наоборот, поменявшись блюдами.

В период февраля-марта, когда начинает таять снег, присутствует большое количество холодной влаги, и большая часть людей испытывают недомогания и слабость в связи с избытком холода в организме. Что же при этом обычно рекомендуют делать? Некоторые специалисты рекомендуют кушать больше фруктов и сырых овощей... тем самым усугубляя течение функционального нарушения. Так, употребление охлаждающих продуктов, таких как фрукты и овощи, приводит к еще большему накоплению холода внутри, соответственно насморк и недомогания могут задержаться надолго. А всего-навсего для коррекции нужно ввести теплые и нейтральные продукты и блюда.

Чашка не очень крепкого имбирного чая (из свежего имбиря) способна творить чудеса, если вы чувствуете внутренний холод и простуду. Очистите два кусочка свежего имбиря величиной с два больших зубчика чеснока, мелко нарежьте и варите в половине литра воды около 10 минут, процедите и пейте этот чай, он поможет быстрее справиться с болезнями холода. Сухой имбирь обладает более горячими свойствами, потому его нужно использовать нечасто и в очень маленьких количествах.

Хорошим согревающим действием обладает черный чай Пуэр, содержащий большое количество антиоксидантов.

Чай не рекомендую пить с едой или сразу после, так как содержащийся в нем кофеин блокирует усвоение железа. Что может привести к анемии, соответственно, слабости и голо-

вокругению.

Если часто отмечается подверженность простудным заболеваниям и пониженное кровяное давление, то пища, приготовленная с добавлением спиртного (например, с ромом, коньяком, водкой или японским рисовым сакэ), будет способствовать повышению жизненной энергии. Чем выше содержание алкоголя в добавляемом напитке, тем более согревающим действием оно будет обладать.

Небольшое количество холодных продуктов в рационе предотвращает образование в организме лишнего жара. Летом и в жарких странах продукты с холодными свойствами компенсируют биоклиматический жар. Влияние холодных продуктов проявляется быстрее и глубже проникает в организм, в отличие от освежающих.

В зимнее время полезно варить из фруктов или сухофруктов компоты с различными согревающими специями, например, с корицей, молотой гвоздикой, кардамоном. Подслащивать в случае необходимости можно стевией, медом, фруктовым соком, что идеально подходит и для детского организма. Для очень сочных ягод и фруктов, таких как земляника, персики или нектарины, достаточно кратковременного нагрева. Так можно сохранить вкус и питательную ценность. Творог целесообразно использовать в прогретом виде, к примеру, в виде творожных запеканок, сырников.

Копчение усиливает согревающее действие продуктов, но, несмотря на это, нельзя часто употреблять такую пищу, в

связи с тем, что она чаще всего бывает очень соленой. Копченая рыба, в первую очередь лосось, может быть применена в зимнем меню.

Запекание в духовке при средних температурах, с медленным прогревом – самый правильный способ приготовления, позволяющий уравновесить охлаждающее действие овощей и фруктов, тем самым повысив их усвояемость. Приготовление в русской печи является самым идеальным способом приготовления пищи, так как пища готовится при средних температурах и происходит медленный прогрев продукта. Хорошим десертом будет запеченное яблоко с корицей.

Весной и летом в основной рацион должно входить больше освежающих продуктов, а осенью и зимой – теплых. Свежая зелень, листовые салаты, ростки и фрукты, употребляемые в небольших количествах, обогащают рацион в любое время года: летом – больше, зимой – меньше.

Действие продуктов, увеличивающих жар (горячие продукты в списке), думаю, что даже не стоит разбирать, так как все испытывали действие острых блюд, алкоголя или баранины с имбирем, после которых становится жарко и проступает пот.

Переизбыток горячих продуктов проявляется, в первую очередь, когда человек долгое время и регулярно употребляет очень острую, а следовательно, разогревающую пищу, которая типична, например, для индийской или тайской кухни, или ежедневно выпивает несколько чашек кофе, очень ча-

сто употребляет белковые жареные продукты (жареное мясо, рыбу, жареную яичницу и т. п.) и крепкий алкоголь. Состояние при этом становится агрессивным, присутствует постоянное чувство жара, краснота лица, раздражительность, начинают образовываться язвы в различных органах. К примеру, рак желудка, кишечника очень быстро приводят человека к летальному исходу: в связи с большим количеством жара человек просто быстро «сгорает».

В условиях жаркого климата горячие свойства острых приправ неблагоприятны для организма, это одна из причин частой заболеваемости индийцев и непальцев. Но в то же время они вынуждены есть острое, чтобы защитить себя в жарких условиях от многочисленных бактерий и паразитов. В Тайланде жители компенсируют переизбыток горячих продуктов употреблением разнообразных сочных фруктов, произрастающих у них.

В Италии в Тоскане сотрудники здравоохранения пришли к выводу, что существует прямая взаимосвязь между частым употреблением жареного мяса и возникновением рака желудка. Там, в условиях жаркого и длинного лета, многие люди ежедневно употребляют жареное мясо и жареный картофель. Овощи и салаты у этих людей присутствуют в рационе в очень небольших количествах, да и вино содержит очень много дубильных веществ. Сочетание жареного мяса и содержащего дубильные вещества вина и вызывает у многих жителей этого района рак желудка, в связи с чем отдел здра-

воохранения вывел упомянутую закономерность. Потребление большого количества мяса приводит к закислению и образованию в организме токсичных отходов.

Тем, кому постоянно жарко, следует употреблять жареное мясо как можно реже. А жаренье на сливочном масле, придающее блюдам тонкий и изысканный вкус? Сливочное масло при сильном нагреве вообще образует токсичные отходы и нарушает пищеварение, особенно работу желчного пузыря. Если вы не можете отказать себе в блюдах, обжаренных на сливочном масле, то хотя бы используйте топленое масло, так как оно уже не содержит частиц белка, которые могут пригорать.

В жаркое время года необходимо сократить использование мяса, приготовленного на гриле или на открытом огне, так как нужно сократить количество продуктов с острыми и горячими свойствами. Летом наслаждайтесь совершенным вкусом овощей и салатов, выросших в естественных условиях.

Комбинируйте продукты и приправы с разными тепловыми свойствами. Используя приправы с горячими свойствами, добавляйте освежающие фрукты или овощи. Если в качестве основного блюда вы хотите подать салат, пусть ему предшествует согревающий суп, а в салат вы можете добавить бальзамический или яблочный уксус для утепления. Если вы готовите согревающее мясо на гриле, съешьте с ним сырой овощной салат или просто порезанные овощи. Фрук-

ты можно немного потушить с добавлением корицы, ванили, кориандра, для придания им уравновешенного состояния.

Важно, чтобы блюдо «пришло в равновесие», чтобы уравновесились его теплые и освежающие свойства. Было бы ошибкой ежедневно использовать много приправ с горячими свойствами, даже если вы вегетарианец и постоянно мерзнете. Как следствие, отдельные органы перегреются и начнут довлеть над другими, что приведет к нарушению энергетического баланса во внутренних органах. Лучше использовать небольшое количество согревающих приправ каждый день в течение длительного периода. Так тепловая энергия будет накапливаться постепенно, и весь организм сможет на это настроиться. Большую часть рациона могут составлять нейтральные продукты, в том числе цельнозерновые злаки, зелень и зеленые листовые салаты по вашему выбору, потому что они сами по себе оказывают гармонизирующее действие на организм.

Тем, кто ест много мяса, необходимо уравновесить свой рацион, включив в него освежающие овощи, листовые салаты, шампиньоны, фрукты и злаки.

Нейтральные, теплые и освежающие продукты образуют основу, а горячие и холодные служат дополнением.

К примеру, если к горячему блюду, баранине на гриле, мы добавим холодное блюдо – сырые овощи, то при смешении горячего и холодного получаем нейтральное или освежающее. Или если в овощной суп на воде мы добавим совсем

немного горячего перца, карри, петрушку, укроп, орегано (душицу), куркуму, лавровый лист, гвоздику, то мы уже получаем теплый продукт. Так как в данном примере баранина, да еще и на гриле, либо перец и карри – это горячие продукты, а сырые овощи в большинстве своем обладают освежающим действием, то мы можем придать им теплые или нейтральные свойства по отношению к организму с помощью специй и зелени с горячими или теплыми свойствами. Эти специи согревают пищеварительный тракт, облегчая переваривание пищи. Зимой они незаменимы при воздействии внешнего холода. В немецкой кухне многие зимние овощи, к примеру, бело- и краснокочанную капусту, кислую капусту и бобовые традиционно готовят с согревающими специями, например, с лавровым листом, ягодой можжевельника, тмином и гвоздикой. Эти блюда требуют длительной варки, которая усиливает согревающее действие. Как известно, капуста вкуснее в подогретом виде. Можно сберечь время, если натушить кастрюлю капусты, а потом два-три дня подряд употреблять ее с разными приправами и сочетаниями продуктов. Можно добавить в нее в один день нарезанное вареное яйцо, в другой – мясо или грибы.

Тушеные помидоры – это настоящий томатный соус, используемый особенно в итальянской кухне. Готовые кетчупы и томатные пасты не могут служить ему равноценной заменой.

Начинайте и заканчивайте прием пищи едой теплой по

температуре и свойствам. Между теплой пищей можно есть холодные салаты и десерты, например, после мороженого хорошо выпить чашку горячего чая или горячей воды – это произведет балансирующий эффект. Очень полезно начинать день с чашки горячей воды с добавлением (или без добавления) меда и кусочка лимона по вкусу.

Разгрузочные дни, если в них есть необходимость, тоже должны подбираться с учетом температурных факторов.

Для вегетарианцев, не получающих разогревающих мясных продуктов, в любое время года важно получать с пищей достаточное количество энергии и тепла. Поэтому вот мой совет: готовьте сами! Если вы уже мерзнете, зимой вам необходимо питаться почти исключительно вареной пищей. Кроме того, полезно чаще запекать блюда в духовке и регулярно использовать специи и зелень с теплыми и горячими свойствами в небольших количествах. Пейте согревающие чаи, например, чай с корицей или тмином, или просто горячую воду. Холодная вода, особенно минеральная, в которой содержатся соли, действует охлаждающе. Про воду со льдом и говорить нечего, получается сильнейшее переохлаждение организма; за согрев этой выпитой воды будут отвечать почки. Если почки делают это регулярно, то в итоге их функциональные способности ослабевают.

Когда я первый раз была в Китае, была поражена, что все жители были примерно одного телосложения. Людей с избыточным весом практически нет, конечно, чуть упитанные

китайцы встречались, но это было крайне редко. Попав в магазин медицинской одежды, я обнаружила, что все костюмы и халаты One Size, то есть одного размера, потому что медперсонал по комплекции одинаков.

Конечно, пища, употребляемая китайцами, своеобразна, и едят они все – от тараканов и жуков до крыс, что вызывает своеобразную реакцию наших соотечественников, лишая их аппетита. Но приготовлена их пища по всем правилам. Современная китайская кухня стала в последние годы портиться; в блюдах стало больше использоваться глутамата и сахара. Но, в то же время, в большей части ресторанов постоянно приносят и доливают просто обычную горячую воду. Если вы попросите в магазине у продавца горячей воды, он никогда не удивится такому желанию.

Некоторые данные китайцев хорошо доказаны современной европейской наукой, которая изучает состав продуктов. Только понятия «горячее» и «холодное» для большинства людей более ясны, чем понятия о содержании лактозы, клейковины или щавелевой кислоты, имеющих то или иное действие.

Анализ температуры продуктов

Анализируя с точки зрения достижений современной медицины влияние на организм холодных продуктов, к примеру, таких как йогурт, кефир, ряженка, я заметила, что их действие прослеживается за счет нелюбимого многими гастроэнтерологами и диетологами молочного сахара под названием лактоза. Холодное действие лактозы обусловлено тем, что она является хорошей питательной средой для грибковой инфекции и трихомонад.

Существует так называемая элиминационная диета (от англ. *elimination* – исключение, устранение) – безлактозная, которая рекомендуется диетологами в случае жалоб пациентов на симптомы недомогания, связанные с вздутием живота, слабостью, сонливостью, апатией и многими проблемами пищеварительного тракта. Это довольно простой тест для определения непереносимости лактозы. Для этого придерживаются диеты без лактозы в течение четырех недель. Если за это время симптомы недомогания уменьшились либо исчезли вовсе, то следует серьезно подумать о дальнейшем обследовании. Элиминационная диета допускает не более 1 г молочного сахара в день. По специальному перечню продуктов можно определить количество лактозы, которое присутствует в диете.

Содержание лактозы в граммах на 100 г продукта (Т. Шлейп, 2004):

Йогурт – 4,7

Йогуртовое мороженое – 6,9

Каша манная – 6,3

Каша рисовая на молоке – 18,0

Кефир – 6,0

Кефир нежирный – 4,1

Колбасные изделия – 1,0–4,0

Маргарин – 0,1

Масло сливочное – 0,6

Молоко кислое – 5,3

Молоко нежирное – 4,9

Молоко пастеризованное (3,5 %) – 4,8

Молоко сгущенное – 12,5

Молоко сухое – 52,0

Молоко цельное (3,5 %) – 4,8

Молочные коктейли – 5,4

Молочный шоколад – 9,5

Мороженое – 6,7

Нуга – 25,0

Пахта – 3,5

Пахта сухая – 44,2

Пончики – 4,5

Пудинг – 2,8–6,3

Сливки – 4,8

Сметана (10 %) – 2,5
Сыворотка сухая – 70,0
Творог – 3,2

В данном списке очень хорошо прослеживаются продукты с высоким содержанием лактозы, которые в китайской медицине относятся к освежающим или холодным по отношению к организму. Лактоза, повторюсь, в свою очередь, является хорошей питательной средой для размножения грибковой флоры, обитающей в нашем организме.

Или взять, к примеру, запрещенные единогласно всеми врачами при заболеваниях печени и образовании оксалатных камней в почках помидоры, щавель, ревень, шпинат, содержащие большое количество щавелевой кислоты и рекомендуемые к употреблению только в малых количествах либо вообще исключаемые. Употребление этих продуктов приводит к болезненным явлениям в суставах, а в конечном итоге, к артриту.

Паразитологи также выявили, что морские водоросли являются питательной средой для грибковой инфекции: они тоже являются холодными продуктами. Но для омоложения кожи лица используют холодные активные вещества.

Ученые Сибирского отделения АН СССР провели исследование экспертных оценок продуктов по восточным представлениям (Ленхобоев Г. Л.) и по результирующей оптической активности водных экстрактов (Кушниренко Э. Ю.,

1983). Были проведены измерения водных экстрактов 178 образцов лекарственных растений и 58 образцов пищевых продуктов.

Установлено, что в 88 % случаев экспертная оценка «охлаждающий» совпадала с положительным углом поворота плоскости поляризации плоскополяризованного света, что свидетельствует о преобладании d-изомеров в экстракте. Растения, оцененные экспертом как согревающие, соответствовали отрицательному углу поворота плоскости поляризации на поляриметре (преобладание левовращающих изомеров в растворе). Наконец, нулевые и очень малые углы относились к растениям с оценкой «нейтральный». Следовательно, используя методику поляриметрии, можно довольно четко оценить степень «охлаждения» и «согревания».

На Востоке это оценивается полуколичественно по принципу «больше» или «меньше». Основываясь на этом, академик Г. И. Марчук сделал предположение, что «согревающие» вещества играют роль биостимуляторов, «охлаждающие» – ингибиторов некоторых функций организма. Учítывая, что правовращающие формы аминокислот и сахаров не используются в организме, такая точка зрения кажется весьма убедительной. По мнению специалистов японской фирмы «Адзимоното», выпускающей продукты для парентерального питания, использование правовращающих изомеров аминокислот снижает жизнедеятельность организма. Поэтому выпускаются только продукты с левовращающими аминокис-

кислотами. В растительных продуктах имеются и те и другие изомеры.

Любопытно, что по мере старения в организме животных и человека накапливаются неактивные правовращающие изомеры (своеобразные шлаки, не участвующие в метаболизме), а количество левовращающих изомеров прогрессивно падает. Согласно поляризационной теории старения, накопление правовращающих изомеров ведет к нарушению обмена веществ и преждевременному старению. С учетом экспериментов сибирских ученых эта теория получила новое подкрепление, хотя очевидно, что неактивные метаболиты – не причина, а следствие старения.

Нужно отметить, что в зависимости от сорта, климатических и других условий выращивания растения могут выходить за рамки этой классификации. Это подтвердили проведенные специальные исследования. Например, японский рис, рекомендуемый Ж. Озавой, имеет «охлаждающее» действие, а выращенный в Краснодарском крае имеет слабо «согревающий» эффект.

Отнесение к холодным продуктам пшеничных отрубей подтверждается тем, что этот продукт очень быстро плесневеет и потому чаще всего в пищевое производство идет пораженный грибковой инфекцией; об этом давно говорят пищевики.

По существу, древневосточная идея об уравновешенности «теплых» и «холодных» элементов в рационе здорового че-

ловека соответствует современной концепции сбалансированного питания с точки зрения сбалансированности право- и левовращающих изомеров.

Glavzdrav®

50ml

LUXURY
HYALURONIC ACID
PROFESSIONAL
Hydrating Moisturizing
Glavzdrav® e 50ml ERL



Гормоны

Органы эндокринной системы вырабатывают и выделяют в кровь вещества, которые называют **гормонами** (от греч. hormao – возбуждаю, привожу в движение).

/ Гормоны и гармония – очень созвучные слова, и не случайно. Потому как именно благодаря правильной, слаженной работе гормональной системы в нашем организме присутствует гармония. Именно гормоны определяют наше настроение, самочувствие, ритмичность работы наших внутренних органов и систем. /

В состав эндокринной системы входят гипофиз, половые, щитовидная и паращитовидная железы, железистые клетки надпочечников, поджелудочной железы, кишечника.

Гипофиз – это главная железа человеческого организма, вырабатывающая гормоны, влияющие на работу всех остальных желез.

Гипоталамус управляет гипофизом. Именно он реагирует на все изменения в организме и окружающей среде и дает команду железам, какие именно гормоны вырабатывать. В гипоталамусе расположены центры, отвечающие за поддержание температуры тела и водно-солевой обмен. Гипоталамус ученые считают центральными биологическими часами организма, здесь формируются ритмы, в том числе и суточ-

ные.

В ночное время вырабатываются гормоны, способствующие переработке энергетических запасов, жиров и восстановлению мышечной ткани, так как ночью организм восстанавливается, готовясь к новому дню. Одним из основных является *соматотропный гормон*, или *гормон роста*, – главный жиромобилизующий гормон организма. Он расщепляет жиры в клетках на компоненты, способные выйти из клетки и с током крови достичь тканей мышц и органов, где они могут использоваться для выработки энергии, улучшает белковый обмен, что ведет к росту мышц, обновлению кожи и построению новых клеток внутренних органов.

/ Учеными было доказано, что именно недостаток соматотропного гормона приводит к возрастному ожирению с накоплением жира именно в области живота, потере мышечной массы, уменьшению стрессоустойчивости, полового влечения, снижению работоспособности, хрупкости и ломкости костей, появлению атеросклеротических бляшек и увеличению риска развития инфарктов и инсультов. /

Также установлена связь гормона роста с выработкой недавно открытого гормона ожирения – *лептина*, образующегося в самих жировых клеточках. Чем больше лептина, тем больше аппетит и способность к наращиванию жира. Чем больше соматотропина, тем меньше лептина, что соот-

ветственно снижает аппетит.

Теперь вы видите взаимосвязь ночных профессий (сторожа, диспетчеры, машинисты, врачи скорой помощи, охранники и т. п.) с риском ожирения и развитием сердечно-сосудистых нарушений. Необходимость работы ночью влечет за собой целый ряд нарушений, связанных с гормональным хаосом. Сон – это огромное количество жизненно важных процессов, происходящих исключительно в темное время суток. Потому, если вы работаете ночью и у вас есть желание обрести стройное тело, стоит задуматься о смене своего графика работы на дневное и отказаться от повышающих тарифов к заработной плате в пользу здоровья.

/ Человек, встающий вместе с солнышком и ложащийся спать вместе с заходом солнца, живет в полной гармонии со своими биологическими ритмами. /

Адреналин и норадреналин

Адреналин и норадреналин – дневные сжигатели жира.

Адреналин и норадреналин вырабатываются в **надпочечниках**, выбрасываются в ответ на внешние раздражители. Адреналин, норадреналин, допамин образуются из аминокислоты Тирозина.

Адреналин называют гормоном стресса – он вырабатывается при сильном возбуждении, когда требуется мобилизация всех сил организма. Выброс адреналина – сердце застучало, давление поднялось, дыхание участилось. Человек в подобной ситуации открывает в себе супервозможности, о которых и не подозревал, и для этого нужна энергия, и берется она из запасов. Именно поэтому человек в стрессовой ситуации быстро снижает вес.

Норадреналин очень похож на адреналин, но действует мягче. Он вырабатывается, когда организму нужно быть в тонусе, образуется у людей, ведущих активный образ жизни.

В состоянии раздражения, гнева и агрессии лучше избегать употребления красного мяса (говядина, оленина), поскольку в нем содержится много элементов, инициирующих в организме выработку адреналина. А вот в период апатии, вялости и слабости, наоборот, будет полезно, ведь адреналин помогает человеку быть активнее и побуждает его воспринимать жизнь позитивно. Лучше выбирать белое мясо, напри-

мер, курицу или индейку, поскольку оно, наряду с норадреналином, содержит больше белков, участвующих в синтезе гормона ***серотонина*** (гормона радости), соответственно, такое сочетание более позитивно влияет на наше состояние.

От выработки адреналина и норадреналина надпочечниками зависит наш аппетит в течение всего дня. **Как ни странно это звучит, но чем активнее мы живем, тем меньше едим.** Они обеспечивают организм энергией из собственных запасов, в связи с чем потребность в еде минимальна. Влюбленный человек именно поэтому и стройнеет, что находится в тонусе от радости любви, что способствует расщеплению жира.

При малоподвижном, безэмоциональном образе жизни надпочечники тоже отдыхают, а энергия, запасенная в жировых клеточках, остается не используемой.

Так как пища является для нас удовольствием, то чем меньше радости и удовольствия в жизни, тем больше удовольствия от еды будет нами получено.

Вот мы нашли еще одну причину неуправляемого аппетита – **малоподвижный образ жизни и непозитивный настрой.**

Главный гормон – инсулин

Все мы едим либо потому, что пришло время подкрепиться, либо подчиняясь интуитивному толчку. И в том, и в другом случае прием пищи происходит бессознательно. Мы подносим ко рту вилку, болтая с приятельницами, или разворачиваем конфету, думая о чем-то постороннем. Что же тут удивляться перееданию?

/ Секрет успеха людей, которым удалось стать стройными, заключается вот в чем: они освоили то, что называют «осознанным питанием». Речь идет о том, чтобы полностью сосредоточиться на вкусе еды, ее запахе и даже цвете и прислушаться к своему желудку. /

Чтобы стать или остаться стройным, надо хотя бы в общих чертах представлять себе биологический механизм набора лишнего веса. В этом смысле главный гормон – **инсулин**, регулирующий доставку глюкозы и разветвленных аминокислот в различные клетки организма.

После приема пищи кровь опасно переслащивается и густеет. Поджелудочная железа секретирует инсулин, и он очищает кровь от сахара: это основное действие инсулина, заключающееся в снижении концентрации глюкозы в крови. Часть излишка сахара инсулин заносит внутрь мышечных клеток, а остаток превращает в жир. Если вы не занимае-

тесью спортом, то потребность мышц в сладком топливе минимальна. А это значит, что почти весь лишний сахар, содержащийся в крови, будет превращен в жир и отложится под кожей.

Вам важно запомнить следующее: ***чем больше съедается, тем больше выделяется инсулина. Ну а чем больше его выброс, тем больше откладывается жира.*** Переедание происходит в том случае, когда человек ест редко, через 4–5 часов. Отсюда следует важный вывод: чтобы сократить секрецию инсулина, надо есть помалу и часто.

Имейте в виду, что простые углеводы (продукты с высоким гликемическим индексом), которые содержатся в сладостях, печенье, хлебе, винограде, соках, кока-коле и прочих сладких газированных напитках, легко усваиваются и провоцируют быстрый взлет уровня сахара в крови. Это отзовется повышенной секрецией инсулина. **А чем больше инсулина в крови, тем больше вам хочется есть и тем шире талия. Инсулиновый жир образуется в области живота.**

Вам нужны белки и сложные углеводы (продукты с низким гликемическим индексом) – овощи, гречка, овсянка, неочищенный (бурый) рис, цельнозерновой хлеб, бобовые, отдельные фрукты. Они усваиваются медленно и вдобавок содержат клетчатку (измельченные растительные структуры, вроде стеблей и зерновых оболочек). Ну а клетчатка еще больше замедляет усвоение углеводов. Инсулина выделяется совсем мало. Лучше забудьте о такой пище, как макаронные

изделия из белой муки, белый хлеб, картофель жареный и картофельное пюре, кукуруза, бананы, сахар, варенье, белый рис, – все это простые углеводы.

/ Если вы забудете о простых углеводах и перейдете в повседневном питании на сложные, то начнете гарантированно стройнеть без всяких диет. /

Строгий запрет на удовлетворение своей страсти по сладкому, конечно, жестокая мера и, как правило, малоэффективная, если не устранена причина зависимости. Выход в том, чтобы дать организму в связи с недостатком энергии и удовольствия именно тот сладкий вкус, который он хочет. Организм не говорит вам: «Хочу шоколада», это вы его так понимаете. На самом деле тело говорит нам: «Хочу сладкий теплый завтрак, хочу гречку, рис, сладкую морковь и сладкую говядину, чтобы пополнять энергию». Потому, если вас вдруг сильно тянет на сладкое, подумайте: видимо, недостаточно поступает в организм сладкого вкуса из натурально сладких продуктов, какими являются рис, гречка, овсянка, мясо.

Можете проверить сами! Тяга к сладкому обусловлена для организма в первую очередь желанием согреться, так как сладкий вкус питает, гармонизирует организм, пополняя его жизненной энергией, снижает внутреннее напряжение, в первую очередь, эмоционального и стрессового происхождения. Сладкое заботится о том, чтобы наша внутренняя энер-

гия находилась в равновесии. Сладкое, которое требует наш организм, относится к большинству злаков, бобовых, крахмалистых овощей и мяса, употребляемых в естественном, вареном виде, а не к кондитерским изделиям – ни в коем случае!

Большое количество и размеры жировых клеток затрудняют избавление от лишнего жира, но тот факт, что многие люди справились с этим, говорит о возможности контроля веса. Если присутствует лишний жир, то это не что иное, как нарушение симпатической гормональной реакции (термогенеза) и избыточная активность инсулина в связи с его накоплением в крови. А повышенный уровень инсулина вызывает накопление жира. Простое снижение потребления калорий приведет к потерям жира, но будет сопровождаться усилением аппетита, что не только тяжело само по себе, но и может привести к повторному набору веса.

Постоянно повышенный уровень инсулина вызывает скопление избыточного жира, быстрый рост клеток и гормональный дисбаланс, при котором возрастает вероятность аномального деления клеток. Общее название для группы заболеваний, характеризующихся аномальным неконтролируемым ростом клеток, – рак, вызванный повреждением клеточной ДНК. Раковая опухоль способна распространяться в другие части тела по системе кровеносных и лимфатических сосудов, образуя метастазы.

Так как главным фактором риска развития рака является

старение, это означает, что мы никогда не сможем со стопроцентной гарантией предотвращать онкологические заболевания. Однако мы вполне можем замедлить, а затем обратить вспять процессы ускоренного метаболического старения, если исключим такие очевидные факторы риска, как несбалансированное питание и вредные привычки. Из-за нездорового образа жизни в организме происходит перепроизводство инсулина; тогда иммунная и эндокринная системы стареют быстрее, чем предусмотрено природой.

/ Постоянно повышенный уровень инсулина – одна из причин ускоренного метаболического старения, а ускоренное метаболическое старение несет ответственность за рост числа онкологических заболеваний как среди пожилых, так и среди лиц более молодого возраста. /

К сожалению, рак все чаще поражает относительно молодых людей. В частности, в медицинской литературе имеется ряд статей, авторы которых экспериментально обнаружили влияние инсулина как фактора роста на развитие опухолей молочной железы, опухолей простаты и толстого кишечника, повреждение клеточной ДНК (избыток сахара в клетках вызывает окислительные процессы). Уже одно только осознание того факта, что инсулин является фактором роста, стимулирующим развитие раковых опухолей, должно убедить людей в необходимости отказаться от стиля питания и образа жизни, приводящих к хроническому повышению уровня

инсулина.

Забудьте о сладостях, съедаемых на голодный желудок и вызывающих резкий скачок уровня инсулина, что влечет за собой сильное повышение аппетита и запасание подкожного жира. Если хочется десерт, то только после еды, в идеале – после овощей.

Фруктовые соки принесут больше пользы, если наполовину разбавлять их горячей водой.

Избыток углеводов в рационе – это очень опасная вещь! Я уже неоднократно повторяла и повторю еще не раз, что избыток углеводов в рационе приводит к ускоренному метаболическому старению организма. Доказано, что повышенный уровень инсулина вечером приводит к разрушению костной ткани и развитию остеопороза.

Однако дефицит углеводов в рационе не менее опасен, чем их избыток. При дефиците углеводов уровень инсулина постоянно держится на очень низких отметках, из-за чего процессы распада в организме начинают превалировать над процессами синтеза.

Стресс тоже стимулирует секрецию инсулина. При стрессе ухудшается деятельность иммунной системы. Попадая в стрессовую ситуацию, люди сознательно или бессознательно тянутся к лакомствам – сладостям, булочкам, мороженому. При стрессе уровень нейромедиатора серотонина быстро падает, что вызывает тягу к углеводам и другим стимулирую-

щим веществам. Стресс вызывает повышенную потребность в алкоголе, кофеине, сахаре и табаке. Человек, находящийся в ситуации хронического стресса, ведет все менее здоровый образ жизни, меньше занимается физкультурой, так как часто совсем не остается времени на отдых.

Говорят, что стресс убивает, – и это абсолютная истина.

От соотношения уровней *инсулина* (вырабатывается в бета-клетках островков Лангерганса поджелудочной железы) и *глюкагона* (гормон альфа-клеток клеток островков Лангерганса поджелудочной железы) зависит, будет ли съеденная нами пища использована организмом для получения энергии и строительных материалов или же превратится в жировые запасы. При низком соотношении уровней инсулина и глюкагона (то есть при относительно высоком уровне глюкагона) основная часть пищи превращается в энергию и строительные материалы, при высоком соотношении инсулин/глюкагон (то есть при относительно высоком уровне инсулина) – в жир.

Поджелудочная железа начинает вырабатывать глюкагон при поступлении в организм белков. Выработку инсулина вызывают углеводы, а также некоторые из аминокислот. При поступлении в организм некрахмалистых овощей (клетчатки) и жиров не вырабатываются ни инсулин, ни глюкагон. Если пища состоит из одних простых углеводов, то соотношение уровней инсулина и глюкагона станет слишком высоким. Если пища состоит из одних белков, то это соотно-

шение будет слишком низким. Если пища состоит из одних некрахмалистых овощей или жиров, соотношение инсулин/глюкагон останется таким же, как и до еды.

Именно поэтому ужин предпочтительнее составлять из небольшого количества белков, к примеру, 80–150 г готового мяса или рыбы, и овощей. А в обед или завтрак, в период необходимой умственной и/или физической работы, нужно сочетать сложные углеводы с овощами, что будет ценным источником питания мозгу и телу.

Поэтому диеты, состоящие в основном из белков и овощей, наиболее ценны по жиросжигающему действию, вот только количество белков должно быть оптимальным для человека – от 0,8 до 1,5 г на 1 кг веса в день, в противном случае можно приобрести целый букет заболеваний, связанный как с недостатком белка, так и с переизбытком – закислением, что может выражаться задержкой воды тканями. Подробнее о количестве съедаемого белка мы поговорим позже.

/ Достижение и поддержание баланса инсулина и глюкагона в организме – одна из целей сбалансированного питания. /

Соотношение уровней инсулина и глюкагона зависит и от **гликемического индекса** продуктов питания. **Гликемический индекс продуктов** – показатель, характеризующий скорость превращения углеводов пищи в глюкозу крови, а следовательно, скорость роста уровня инсулина после употребления этого продукта. Чем быстрее растет уровень глю-

козы в крови воротной вены, тем выше гликемический индекс данного продукта. Как правило, гликемический индекс простых сахаров выше, чем сложных. Это означает, что после употребления простых сахаров уровень глюкозы в крови растет быстрее.

Я уже говорила, что тяга к любым стимулирующим веществам вызвана дефицитом серотонина. Рост алкоголизма, наркомании, употребления сладостей и других стимулирующих веществ, характерный для нашего времени, отчасти вызван эпидемией дефицита серотонина. Человек, добившийся быстрого улучшения самочувствия с помощью стимуляторов, легко попадает в замкнутый круг.

Принцип действия всех стимуляторов серотонина одинаков, поэтому употребление одного из них очень часто тянет за собой употребление других. Зависимости буквально питают друг друга. Зависимость от кофеина может повлечь за собой зависимость от сахара, – получается порочный круг зависимостей.

Приходит время, и привычный стимулятор начинает действовать все слабее. Это означает, что мозг полностью исчерпал запасы серотонина. Теперь, сколько бы чашек кофе ни выпили, сколько бы конфет и булочек ни съели, привычного улучшения состояния не будет.

Истощение запасов серотонина приводит к сильнейшей депрессии. Таким образом, все стимуляторы рано или поздно становятся депрессантами. Синтез серотонина усилива-

ется таким ферментом, как триптофангидроксилаза, на выработку которого влияет цинк. Поэтому грамотные специалисты для усиления выработки организмом серотонина назначают цинкосодержащие продукты (морепродукты, тыквенные семечки, говядину, курицу, грибы, проросшие зерна пшеницы, цельнозерновой хлеб, отруби и т. д.) или отдельно микроэлемент цинк в дозировке 20–30 мг в день. Таким образом, серотонин может выступать в роли нейромедиатора, вызывающего ощущение счастья.

Но также нужно помнить, что переизбыток серотонина вызывает сонливость, поэтому, если переест сладостей или выпить много кофе, это приведет к сонливому состоянию.

Попытки избавиться от одной зависимости часто приводят к возникновению другой. Алкоголики, избавившись от тяги к спиртному, очень часто набрасываются на сладости, сигареты и кофе.

После мышечной активности и массажа в мозгу хорошо возрастает концентрация серотонина. Возможно, что правильным средством для тех, кто бросает курить – чтобы вдруг не переключиться на сладости, – будет введение адекватной физической активности и массажа. К примеру, на выкуривание одной сигареты в среднем расходуется 2 минуты; в день человек привык выкуривать 10 сигарет. Соответственно, в то время, когда возрастает желание выкурить сигарету, необходимо ввести физическую активность, к примеру, 2 минуты отжиманий, приседаний, прыжков, танцев и

т. п. Умножаем на 10 и получаем 20 минут дополнительной равномерной физической активности. В таком случае, уровень серотонина будет поддерживаться в норме, вы сможете бороться с тягой к сладкому, а самое главное – ваше тело будет с каждым днем становиться стройнее и стройнее. Занятия спортом и фитнесом – это тоже некий наркотик, но приносящий нам здоровье и душевное благополучие.

99 % случаев рака поджелудочной железы обнаруживается уже на заключительной стадии, когда сделать ничего нельзя. До этого болезнь ничем себе не проявляет, кроме разве что умеренных проблем с пищеварением. Об инсулине часто говорят в связи с сахарным диабетом. Это болезнь, при которой инсулин либо не вырабатывается, либо клетки перестают его узнавать. Из учебника биохимии: «Инсулин способствует преобладанию синтеза жиров над их распадом, способствует переходу углеводов в жиры». Это четкое подтверждение того, что инсулин является жирозапасающим гормоном, и его избыток приводит к ожирению. Потому при обильном приеме пищи большая часть энергии преобразуется в жиры. Отсюда выход: кушать часто небольшими порциями. Это поможет поддерживать стабильный нормальный уровень инсулина.

Виновники ожирения – это комбинации жиров и углеводов в сочетании с чрезмерной калорийностью питания и малоподвижным образом жизни.

Если вы приняли решение отказаться от лакомств, содер-

жащих сахар, существует много здоровых альтернатив, которые по мере необходимости смогут удовлетворить вашу страсть. В этом случае важно заранее позаботиться о запасе нужных продуктов. В начальный период отвыкания отлично подойдут сухофрукты (желательно предварительно вымоченные в воде), запеченные фрукты с корицей или орехи (не более 30 г в день) собственной очистки, джемы и варенья на **стевии**. Чтобы исчезла причина чрезмерной тяги к сладкому, нужно переходить на пищу, имеющую теплую или нейтральную температуру воздействия на организм (серые каши, курица, семга и т. п.). Как правило, это происходит уже через несколько дней, когда организм пополнит энергию за счет тепла, то есть за счет сладких здоровых продуктов.

С дефектом термогенеза можно справиться при помощи разумного тренинга и определенных пищевых продуктов, пряностей и добавок. На помощь здесь приходят такие продукты, как корица, грейпфрут, топинамбур, цикорий, стевия, селен и цинк. Мне понравилось, как грамотно Надежда Семенова назвала стевию: «Стевия – растение XXI века». Я полностью согласна с данным высказыванием.

Корица является пряностью с теплым действием. Большим сахарным диабетом нужно чаще использовать корицу. Она улучшает качество крови, продуцирование структурных и регуляторных протеинов в костях. Корица имеет высокое антиоксидантное действие. Она оптимизирует процессы переваривания и утилизации пищи, уменьшает газообразова-

ние в петлях кишечника, устраняет спазматические колиты, способствует транспортировке кислорода в виде гемоглобина в эритроцитах. Корица также легко побеждает бактерии в составе продуктов, например, кампилобактера, сальмонелл. Для мужчин: усиливает потенцию и сексуальность, препятствует возникновению застойных явлений в половых органах. Для женщин: гармонизирует, усиливает сексуальность, восприимчивость эрогенных зон. Корица, кедр, сандаловое дерево и другие так называемые древесные запахи стимулируют синтез серотонина и способствуют созданию позитивного настроения.

Добавляйте корицу в каши, мясо, маринады, компоты, фрукты, в общем, ко всем углеводам. Особенно хорошо сочетается корица с теми блюдами, в состав которых входят яблоки.

Топинамбур содержит большое количество инулина. Способность топинамбура и его производных снижать массу тела при ее исходном избытке доказана в ряде клинических и экспериментальных исследований. Курсовое назначение топинамбура способствует существенному улучшению углеводного и жирового обменов, снижению уровня инсулина в крови, отражающему улучшение чувствительности клеток к этому гормону, и, как следствие, уменьшению массы тела.

Конечно, речь идет не о чудесном похудении на 20 кг за месяц, а о планомерной и постепенной перестройке всех ви-

дов обмена веществ. Именно поэтому снижение массы тела при использовании топинамбура в качестве добавки к пище обычно становится ощутимым через 3–4 месяца. Но в некоторых случаях удастся добиться заметной потери веса и в течение первого месяца приема продукта. Скорость наступления желаемого эффекта во многом зависит от индивидуальных особенностей организма.

Для эффекта сброса веса, естественно, одного топинамбура мало, необходимо применение других методов: низкокалорийной диеты, повышенной двигательной активности, приема других препаратов, снижающих уровень холестерина и триглицеридов в крови (например, содержащих Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты), употребление продуктов, обогащенных клетчаткой.

Даже если потеря массы тела оказывается меньше желаемой и ожидаемой, не следует считать, что время потеряно даром. Дело в том, что происходящие в организме позитивные изменения оказывают благотворное действие на течение многих тяжелых заболеваний, связанных с ожирением: снижается артериальное давление, ослабляются и становятся реже приступы стенокардии, уменьшается риск сосудистых катастроф (инфаркт миокарда, инсульт головного мозга), предотвращаются обострения холецистита и панкреатита.

Цикорий является нейтральным продуктом, содержит большое количество инулина.

/ Внимание! Не путайте инсулин и инулин, это совсем разные по смыслу слова. /

По сравнению с кофе цикорий не содержит кофеина, не оказывает возбуждающего действия на нервную систему и систему кровообращения, поэтому он безопасен для лиц, страдающих гипертонической болезнью, бессонницей, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. Также цикорий полезен при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка, тонкого и толстого кишечника, болезнях печени, желчного пузыря, почек. Физиологическая ценность корней цикория обусловлена богатым сочетанием различных фармакологически активных соединений, таких как полисахариды инулина, витамины, органические кислоты, микроэлементы, белки, пектины, горечи и другие вещества, полезные для организма человека.

К полезным свойствам цикория можно отнести успокаивающее воздействие на нервную систему, снижение уровня сахара в крови, улучшение обмена веществ, повышение защитных сил организма и выведение из него излишков холестерина, радиоактивных и других вредных веществ.

Цикорий можно использовать даже в питании детей в качестве равноценного и более полезного заменителя кофе. Кроме того, напиток из цикория очень вкусный.

Грейпфрут за счет растворимых волокон пектина снижает содержание в крови инсулина и глюкозы, что было доказано в рамках исследовательских проектов. Пектин замедля-

ет поступление углеводов в кровь, что приводит к снижению уровня инсулина. Грейпфрут в своем составе имеет большое количество лимонной кислоты, что само по себе улучшает качество и количество крови, а также нормализует ее pH. Только из-за охлаждающего действия на организм не стоит увлекаться грейпфрутом и использовать его в качестве лечебного средства в зимние месяцы и в марте или когда вы чувствуете, что вам холодно.

Янтарная кислота по своим полезным свойствам немного уступает лимонной кислоте, но имеет тоже большое количество полезных качеств. Она снижает содержание сахара в крови, что очень важно для долголетия, улучшает микроциркуляцию в органах и тканях, активирует ряд важнейших ферментов, тормозит воспалительные процессы (нормализует содержание гистамина и серотонина), препятствует возникновению опухолей и тормозит рост уже возникших.

Селен принимает участие в обмене веществ и является катализатором ряда биологических реакций в организме, улучшает углеводный обмен, омолаживает. Селен обладает кумулятивным действием.

Цинк необходим для нормального синтеза инсулина – гормона поджелудочной железы, стимулирует выработку серотонина. Нормализует углеводный, белковый и жировой обмены. Источники цинка: мясо, грибы, устрицы, коричневый рис, яйца, горчица.

Регулярные тренировки сотягощениями повышают чувствительность к инсулину, облегчая контроль за ним и за подкожным жиром. Именно адекватными физическими нагрузками можно уменьшать уровень глюкозы в крови, которая расходуется мышцами.

Основные правила:

1. Не пропускайте приемы пищи!
2. Ешьте понемногу пять раз в день – примерно каждые три часа, используя продукты с низким гликемическим индексом. Тогда уровень глюкозы в крови остается постоянен в течение всего дня. Это поможет избежать чувства сонливости и усталости, которое многие испытывают после еды.
3. Откажитесь от следующих продуктов: хлеб, сахар, сладости и выпечка, любые изделия с кремом, фруктовые соки (в них много сахара). Игнорируйте фаст-фуд, жареный картофель (замените его на печеный или отварной в мундире), белый рис (замените бурым нешлифованным). ***Все эти продукты провоцируют неконтролируемые приступы голода, так как вызывают резкие скачки уровня сахара в крови и оказывают сильное воздействие на вкусовые рецепторы, доставляя ложное наслаждение едой, которое сродни наркотикам.***
4. Следите за размером порции. Она должна быть с вашу ладонь, не больше.
5. Добавляйте корицу в больших количествах во все угле-

водные блюда.

6. Замените кофе вкусным напитком из цикория.

7. Не употребляйте сладости на голодный желудок, так как вы сразу получите резкий скачок уровня инсулина, что повлечет за собой сильное повышение аппетита и запасание подкожного жира. Если хочется десерт, то только после еды, в идеале – после овощей.

8. Больше двигайтесь. Исследованиями подтверждено: чем меньше человек двигается, тем больше при этом аппетит – за счет большого количества инсулина, а чем больше вы двигаетесь, тем, соответственно, аппетит меньше.

Эстроген и тестостерон

У мужчин жир откладывается в районе талии, у женщин – в области груди, таза и бедер. Тип отложений регулируется гормонами – **эстрогеном** (женский) и **тестостероном** (мужской). Эстроген запасается в жировых клетках, соответственно, чем больше его в организме, тем больше жира на теле. Высокое содержание эстрогена снижает инсулиночувствительность, что ведет к усиленному отложению жира и задержке воды (в форме межклеточной жидкости).

/ Исследования показывают, что низкий уровень тестостерона у мужчин способствует отложению жира, особенно в области живота. Избыток эстрогена приводит к таким же последствиям. /

Жир в области талии повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, это относится и к мужчинам, и к женщинам. Он неустойчив, постоянно высвобождается из висцеральных жировых клеток и отправляется в печень, где служит исходным веществом для усиленного формирования холестерина. Избыток жира мешает печени использовать глюкозу, что постепенно приводит к инсулинорезистентности – нарушению углеводного обмена и снижению чувствительности тканей тела к инсулину.

Тестостерон оказывает маскулинизирующее воздействие, от него зависит выраженность вторичных половых призна-

ков, таких как строение скелета, состояние мышечной и костной систем, характер оволосения, голосовой аппарат, кожный покров, активация сперматогенеза, метаболические процессы и формирование сексуального поведения, его особенности и половые качества у мужчин и женщин. Данный гормон вырабатывается у мужчин в яичках клетками Лейдига, и лишь незначительная часть андрогенов имеет надпочечниковое происхождение. Вообще, это очень многоликий гормон, и мы еще к нему вернемся.

К большому сожалению, проблемы у многих мужчин часто начинаются уже с 30 лет. Это так называемый «мужской климакс», который ведет к уменьшению секреции тестостерона. Скорость его падения у мужчин в РФ после 30 лет составляет 1–2 % в год, и это только в среднем. Со временем наблюдается тенденция к увеличению скорости этого падения.

Как специалист я часто наблюдаю, что после критической возрастной отметки у большинства мужчин начинаются проблемы такого рода, как инертность в действиях (человек действия становится человеком бездействия, жизнь теряет свои краски), появляется высокая утомляемость, снижение работоспособности при частых депрессиях, неустойчивом самочувствии, чрезмерной эмоциональной ранимости и практически при постоянном душевном дискомфорте. А главное – снижение общего физического тонуса. В последнее время часто можно увидеть очень молодого человека с наличием

массивных жировых отложений, все чаще по женскому типу, с дряблыми мышцами и главное – с зачатками, а порой и весьма развитой формой гинекомастии (увеличением молочных желез).

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.