

Илья Васильев



Программа.

Пищевое поведение

Илья Васильев

Программа.

Пищевое поведение

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70025710

SelfPub; 2023

Аннотация

Эта книга поменяет ваше представление о "правильном питании" и о здоровом подходе к жизни. Автор книги – ученик целителя, остеопат, психотерапевт и свободный ученый. В этой работе представлен результат объединения современных научных достижений и народных традиций. Книга не похожа на диеты, программы похудения и прочие пособия по самосовершенствованию. Написана в очень простой и доступной манере. подача материала легкая, читается на одном дыхании. Особое внимание автор уделяет детям с особенностями, так как сам отец особенного ребенка.

Содержание

Введение	7
О себе	11
Чем помочь? Не мешать!	14
Хитрость жизни в том, чтобы умереть молодым, но как можно позже	19
Что старый, что малый	23
Армия и полиция	27
Микробиом человека	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Илья Васильев
Программа.
Пищевое поведение



Нижеследующая информация предназначена только для общих информационных целей. Люди должны всегда обращаться к своему врачу, прежде чем вводить какие-либо рекомендации, сделанные в этой книге. Любое применение материала, изложенного на следующих страницах, осуществляется по усмотрению читателя и является его исключительной ответственностью.

Введение

Тот, кто, повторяя старое, способен обрести новое, может стать наставником для других.

Конфуций

«Ребенку уже 4, а он все еще не начал разговаривать. Не может усидеть на месте и секунды. Пропускает все мимо ушей. Избирателен в еде. Плохо учится. Непослушен. Кричит и впадает в истерику, чем портит всем настроение. Закрыт и необщителен. А еще аллергия. Устали покупать кремы – все чешется. Из соплей не вылезаем. Астма.

У меня лишний вес, депрессия, стресс, acne (прыщи во взрослом возрасте). Не помогают диеты и фитнес. Не получается забеременеть. Сил нет. Постоянно что-нибудь болит. Забываю слова. Плохо растут волосы. Изжога. Не могу без сладкого...

У мужа простатит. Никак не бросит курить. Болит колено. Проблемы с зубами...

Мама совсем «плохая». Может заблудиться в квартире. Перестала нас узнавать. Постоянно хочет есть...»

Я могу долго продолжать этот список, и как ни удивительно, у всех этих проблем одна причина!

И если вам знакомы эти трудности, значит, вы держите в

руках книгу, которая поможет вам.

Хорошая новость: пользуясь моими советами, вы сможете реабилитировать и оздоровить себя и своих детей. Эта книга поможет вам изменить жизнь всей семьи к лучшему.

Программа рассчитана как на семьи, где растут дети с особенностями, так и для семей с «нормотипичными» детьми. Я не зря заключил это слово в кавычки, позже мы вернемся к этому понятию и обсудим, что считать «нормой». Выполнение Программы, безусловно, потребует от всех членов семьи усилий, но результат, уверяю вас, превзойдет все ваши ожидания. Ваша жизнь разделится на «до» и «после». С помощью моей Программы вы приобретете знания и навыки, которые откроют для вас путь к здоровому долголетию без постоянных приемов препаратов и различных процедур. Независимо от степени тяжести диагноза вашего ребенка, вы сможете добиться несравнимо больших результатов в его реабилитации по сравнению с тем, если бы вы прибегли только к традиционным методам лечения.

В этой книге я не буду никого лечить! Этим занимаются врачи. Мы не будем работать с диагнозами. Мы будем с каждым из вас, здесь и сейчас. Мы будем работать со здоровьем. Работать с организмом в целом.

Я прошел все на себе и своих детях. Полностью посвятил себя этому. Затем стал помогать другим. Так я и создал Программу. Это результат многолетней работы, большого количества экспериментов, знаний и практики. Это слияние луч-

ших на сегодняшний день практик и знаний.

Программа даст вам три основных принципа – три кита, на которых лежит вселенная физического и духовного здоровья, вселенная здорового долголетия. Применить три основных принципа вы сможете к любой жизненной ситуации, которая влечет за собой трудности: физиологические, психологические, социальные.

Я опишу все ощущения, которые вы и ваши дети испытываете сейчас, испытаете во время Программы и после нее. Также дам все необходимые практические советы. И будьте готовы: это положительно повлияет в том числе и на ваш бюджет.

И самое приятное.

Волшебство начнется уже через три дня после начала Программы. А ее длительность подскажет ваш организм или организм вашего ребенка. Как бы то ни было, «новая жизнь» после Программы настолько нравится всем, кто ее попробовал, что мало кто впоследствии возвращается к старым привычкам. Эффект от Программы закрепляется на всю жизнь, в отличие от просто диет, процедур, лекарств, уроков, занятий и так далее. Это комплексная программа, в которой нет ничего лишнего и достаточно всего необходимого.

Программа приведет организм вашего особенного ребенка в состояние, которое позволит ему принять новые знания, развить новые навыки, возможно, без применения сильнодействующих препаратов. Вы наконец увидите долгождан-

ный эффект от всех ваших стараний.

Поверьте! Я все это прошел сам и с моим сыном.

О себе

По первому образованию я инженер. Меня учили искать и устранять причину, а не бороться с последствиями. Жизненная дорога привела меня в мануальную терапию и остеопатию.

«Лучший остеопат – лучший инженер; лучший инженер – лучший остеопат».

(Эндрю Тейлор Стилл, основоположник остеопатии)

Именно эти слова вдохновили меня для дальнейшего развития моей деятельности в плане оздоровления человека. Именно оздоровления. Стилл считал, что гениальный инженер – Природа – не оставила ничего незавершенного в нашем организме. И я с ним полностью солидарен. И не только я.

«Не надейтесь на медицину. Она неплохо «лечит» многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым».

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

(Академик Амосов)

И полностью поменяв себя и образ жизни, я погрузился в

природу человека.

Все началось с лишнего веса и больного колена. Диета. Фитнес. Врачи. Это помогало на какое-то время, но не решало проблему. Я делал все, как говорят: не ел фастфуд, занимался спортом, проходил обследования, ел здоровую (как я думал) пищу, мешками покупал лекарства. Но что-то не складывалось. Что-то не давало мне покоя. Я был уверен, что есть другой путь. И я его нашел.

Шаг за шагом я погружался в изучение самых передовых способов оздоровления, изучал последние научные труды. Проходил обучение в различных школах. И это дало результат.

Можете считать это знаком или даром Создателя. Но судьба подарила нам с супругой особенного ребенка. Врачи развели руками и предложили инвалидность. Но я уже знал, что делать. К моим знаниям по физической реабилитации я добавил изучение методов нейрореабилитации. Программы обучения «Сенсорной интеграции», методу Фельденкрайза, методу Анат Баниэль (АВМ) и другие дополнили мою Программу. Сейчас мой сын ходит в начальную школу.

Не остались в стороне супруга и дочь. Жене делают комплименты и не верят в ее возраст. Программа помогла ей выглядеть значительно моложе, иметь здоровые волосы, ногти, кожу и так далее, а при этом полка с косметическими средствами опустела.

Дочь прекрасно знает, как питаться и что вызывает изме-

нения в ее состоянии. Она сознательно отказывается от большинства пищевых соблазнов. Мы ничего не запрещаем!

Вот вам мое определение здорового человека:

Здоровый человек – тот, кто понимает, в чем причина изменения его состояния.

Как этому научиться – читайте.

Чем помочь? Не мешать!

Как я уже сказал, диплом инженера помогает мне устранить причину, а не следствие. Когда мы хотим предположить, будет ли дождь, мы должны смотреть на небо, есть ли тучи, а не на асфальт – есть ли капли. Организм человека руководствуется древними инстинктами, и во главе списка – выживание. Главное – выжить. Не поверите, но многие наши привычки, зачастую не лучшие, мы наследуем от родителей неосознанно. Наш внутренний древний мозг считает, что раз наши родители дожили до репродуктивного возраста и смогли произвести нас на свет, то их поведение было оптимальным для сохранения жизни и воспроизводства. И заставляет нас копировать зачастую устаревшие и неэффективные паттерны поведения. вспомните, как вы отвечаете своему ребенку той же фразой, которую слышали в детстве от папы и мамы в похожей ситуации. Как велик соблазн наказать чадо, вместо того чтобы поговорить и решить ситуацию.

Да, безусловно, есть мудрость и опыт поколений. Но это другое. Это можно воспринять на более осознанном уровне, рассуждая и думая. Я сейчас говорю о более примитивных механизмах, ближе к рефлекторным.

Также основным маркером состояния организма является состояние его иммунной системы. Это наш щит. Та невидимая внутренняя полиция, которая не дает нас в обиду. Ко-

гда состояние иммунитета удовлетворительное – все процессы развития и жизнеподдержания протекают штатно – как должны. Но если иммунная система слабеет и организм чувствует угрозу, он у детей перестает развиваться, а у взрослых начинает отключать функции, отсутствие которых не является жизнеугрожающим. К сожалению, к таким относятся высшие нервные функции, такие как интеллект и речь у детей. Механизмы, стимулирующие построение новых связей в мозге, начинают дремать. Взрослые же не могут полноценно использовать привычные вещи, например, свою память и внимание. Вспомните, как организм людей, которые принимали химиотерапию или лучевую терапию, избавляется от волос. После этих процедур сильно слабеет иммунная система, избавление от волос как от лишней нагрузки – механизм защиты.

Помните, в начале книги я говорил об одной причине всех бед? Погружаясь в опыт моих исследований, вы поймете причины и правильно сможете пройти реабилитацию.

Пример успеха

У меня проходила реабилитацию женщина. 44 года. Были проблемы с пищеварением и новообразование – киста. Мы начали процесс иммунной реабилитации по моей Программе. В течение месяца пищеварение полностью нормализовалось. Восстановился кишечник.

А нагрузка на иммунитет напрямую зависит, в том числе, от состояния кишечника. А через 2,5 месяца – чудо. Папилломы на разных участках тела стали отпадать сами собой! Помните, я сравнивал нашу иммунную систему с полицией. Восстановив кишечник, мы ограничили поступление в кровь веществ, нагружающих иммунную систему. Мы уменьшили количество «преступников», и у полиции появилось время заняться другими, менее угрожающими, но нежелательными элементами, такими как папилломы. Это ведь тоже новообразования. Далее через 5 месяцев она позвонила мне из парикмахерской. Парикмахер с удивлением обнаружила буйный рост новых волос. Также улучшилось состояние кожи и ногтей. Волосы, кожа и ногти для меня главные показатели здоровья человека, когда я впервые его осматриваю. Через год на очередном снимке новообразования не нашли.

Как же помочь иммунитету? Не мешать!

Вы не ослышались. Ничего не нужно начинать принимать. Нужно перестать принимать то, что нагружает наш организм и нарушает в нем коммуникацию. Все это учтено в моей Программе, и если вы выполните все с точностью до мелочей (от них многое зависит), то результат не заставит себя ждать.

У взрослых людей часто прекращается репродуктивная функция. Не помогают ЭКО. Почему? Потому что чтобы взошли семена, нужно подготовить почву. А не продолжать их разбрасывать на сухую, плотную, неудобренную грядку.

Не хочу никого обидеть таким сравнением, просто стараюсь максимально понятно донести то, что вынес из своего опыта. Организм понимает, что в текущем состоянии он не готов произвести потомство, по крайней мере, без проблем. Он сознательно не запускает репродуктивную функцию. Женщина не может забеременеть. Прежде чем требовать ответа от докторов, попробуйте максимально облегчить им задачу, пройдите иммунную реабилитацию и поверьте, ваш доктор вас похвалит.

Позже я приведу еще один пример успеха на тему беременности.

Теперь внимание. Мы уберем ненужные продукты и добавим разнообразия из разрешенных. Это не диета! Мы не худеем! Нормализация веса и восстановление природной грации – побочные эффекты иммунной реабилитации, согласитесь, приятные.

Пример успеха

Другая женщина. 43 года.

Прошла мой курс. С 72 кг вес опустился до 54. Однажды она уже худела по одной из обычных диет, когда ей было 30. Но тогда фигура не стала столь красивой и гармоничной. Диета придала худобы, но бока и «галифе» никуда не ушли. А теперь вернулись прекрасные пропорции, фигура преобразилась. Вернулась природная грация.

И поверьте, всегда найдутся те, кто скажет: наши бабушки ели это годами и дожили до старости...

И здесь мы пришли к теме следующей главы.

Хитрость жизни в том, чтобы умереть молодым, но как можно позже

Эта восточная мудрость как нельзя лучше отражает мысль, которую я хочу вам донести. Да, наши бабушки и дедушки дожили до преклонных лет, но как... Помните фразы: «после 40 у мужчины должно что-то болеть», «после родов с весом уже не справиться, это возрастное»... Нет! Это не так. Можно добиться не просто долголетия, а здорового долголетия. А на скептические высказывания о том, что то, что ели годами, никого не убило, я всегда привожу пример с лягушкой. Если бросить лягушку в кастрюлю с кипящей водой – она выпрыгнет. Но если посадить ее в кастрюлю с холодной и включить нагрев, она сварится заживо. Конечно, сам я не проводил этот жестокий эксперимент, но нашел подтверждения его состоятельности. Никакой курильщик не умер от одной сигареты. Просто его жизнь может и не сократилась по продолжительности, но на ее закате он не смог позволить себе того, что мог некурящий. Элементарных прогулок, не говоря о пробежках или походах.

Ежедневное употребление веществ, нагружающих организм, ведет к постепенному снижению качества его функционирования. А теперь подумайте. Чего хотите вы? Жить, к

примеру, 80 лет, но последние 30 постоянно болеть, недомогать, не иметь возможности заниматься чем хотите, но при этом кушать все. Или изменить свое пищевое поведение (я это именно так называю) и жить долго и качественно на протяжении всей жизни. Решать вам.

Также не забывайте, что наши бабушки и дедушки не ели ГМО продукты, не использовали столько пластиковой посуды, мылись натуральным мылом, не пили «жидкий сахар», о нем я тоже расскажу. У них не было тефлоновой посуды и микроволновой печи. И так далее...

Именно пища больше всего влияет на нас. Задумайтесь. Где всегда износ больше? Там, где больше событий и перемещений. Паркет изнашивается там, где больше ходят. Приемы пищи – ежедневные события. И они больше всего нас меняют. Наш вес, состав крови, давление, настроение. Ничто так не влияет на нас, как прием пищи. И никакое сравнимое влиянию на нас событие не происходит так же регулярно. Именно поэтому пищевое поведение – это то, что максимально может повлиять на человека и качество его жизни.

Возвращаясь к вопросу о детях с особенностями развития, могу сказать: да, в большинстве центров, занимающихся реабилитацией, применяют безглютеновую диету. Это здорово. Но. Первое. Я расширил список нежелательных веществ и не только веществ, но и подходов по обращению с продуктами. Второе. Современные «безглютеновые» про-

дукты на полках супермаркетов могут навредить больше, чем те, что содержат глютен. Глютен – лишь один из множества растительных белков. Но об этом позже.

Забегая вперед, лишь поделюсь с вами своим открытием. Изучая труды ученых и врачей-нутрициологов по всему миру, я обнаружил множество изложенных ими способов избавления от нежелательных компонентов в продуктах путем определенных способов их обработки, приготовления, если угодно. Но параллельно я скупал по всему миру старые кулинарные книги разных народов. И к моему удивлению, большинство способов, предложенных современными учеными, уже были изложены в старых книгах и традиционных рецептах разных культур. Люди знали эти способы и пользовались ими. Мы их забыли и утратили. Время вернуть!

И теперь еще одна хорошая новость. После того как ваш организм восстановится, мы начнем возвращать продукты по одному, определенными способами их обрабатывая. И ваш организм сам подскажет вам, какие из них вы вернете в свой рацион, а о каких навсегда забудете. Это проверено мною многократно на себе и моих клиентах, мы не можем выделить то, что нас нагружает, когда употребляем все подряд. Моя Программа построена таким образом, что вместо того чтобы сдавать множество очень дорогих анализов на непереносимость того или иного компонента, мы полностью вычистим организм от этих веществ и, возвращая их по одному, ясно почувствуем, кто враг. Возможно, ваш звон в

ушах или мигрень – это та гороховая или кукурузная каша, которую вы так любите.

Что старый, что малый

Удивительно, но старческое слабоумие развивается тоже благодаря регулярному употреблению нежелательных веществ. И здесь тоже может помочь изменение пищевого поведения. А все начинается, казалось бы, с обычных в нашем понимании «возрастных» проблем. После 40 многие начинают шутить на тему забывчивости. Пошел на кухню, покашел – забыл, зачем шел. Только это совсем не смешно. И это не естественный износ мозга и нервной системы к 40 годам. Это для нас совсем небольшой «пробег» по дороге жизни. Виновато «топливо» – та еда, которую, кстати, нередко считают здоровой. Каша полезна... А ведь это первые признаки развития деменции.

Пример успеха

Консультировал женщину 70 лет. Проблемы были уже серьезные. Не просто забывчивость, а снижение способности к мышлению. Необъяснимые поступки. Однажды ушла в магазин у дома и потерялась. Одну больше не отпускали. Но она еще была «здесь». Итак, я рекомендовал питание и провел курс из 10 сеансов телесно ориентированной практики. На 11-й сеанс она пришла ко мне без сопровождения!

А теперь вспомните: где старики живут долго и сохраняют ясность ума до самой смерти? Не поверите, но я посмотрел исследования, где составили карту тех зон на земле, которые населяют долгожители. И там питаются иначе! Места, до которых сельскохозяйственная революция не дошла, продолжают населять здоровые до старости люди. Они питаются в соответствии с традициями своих предков, по сезону и по региону! Да, это тоже важно! Сезон. Регион. В современном супермаркете мы можем круглый год покупать все, что захотим, со всех концов Земли. Все давно забыли, что куры перестают нести яйца на несколько зимних месяцев. Соответственно, и птица отдыхает, и наш организм отдыхает от яиц. Но яйца никогда не исчезают из магазина, потому что птицам дают добавки, чтобы они неслись круглый год. Вмешательство в природные механизмы на любом этапе вызывает реакцию по принципу домино. И еще, кур и других сельскохозяйственных птиц кормят зерном. Вы видели в природе утку, которая ест зерно? И не увидите. Зелень и мальки, жучки, головастики... Куры тоже хищные. Они должны пасть и ловить насекомых и потреблять свежие зеленые побеги. Но им не оставляют выбора. И что с того, спросите вы? А то, что лектины из зернового корма наполняют организм птицы, и мы их потребляем вместе с ней. Так что придется избавляться и от не прямых источников растительных белков – всей промышленной живности. Что же тогда кушать? Поверьте, разнообразие предложенного мной меню вас удивит.

Хочу также отметить про локацию, регион. Нашими предками накоплен определенный опыт питания. Он передается с генетической информацией и молоком матери из поколения в поколение. Конечно же, раньше продукты не перемещались не то что между континентами, но даже между отдаленными государствами. И люди, выросшие на одной территории, знать не знали экзотических фруктов с другой. Теперь все иначе. В любом фуд-корте можно попробовать кухни со всего мира. Это, конечно, приятно и интересно, но для нашей системы пищеварения и наших кишечных бактерий это невыполнимая задача. Наверное, у каждого была диарея на второй-третий день пребывания на экзотическом курорте. И причиной тому не антисанитария или плохой виски из бара. Наш организм просто не знает, что делать с некоторыми веществами. Нет у него «инструкции» от предков, потому что они такое никогда не ели.

Также будьте уверены: чтобы довести до вашего супермаркета, фрукты собрали неспелыми и обработали. Обработали – понятно, любые консерванты мы не любим и знаем, что это вредно. Но вот с неспелостью все куда сложнее. Дело в том, что пока плоды неспелые, растение не хочет, чтобы их съели. Внутри плодов должны созреть семена, животные должны их съесть, обработать в своей пищеварительной системе и посадить вместе с калом где-то в новом месте. Вот задумка природы. Но пока плоды не спели, в них содержатся защитные токсины, которые животные знают и чувствуют. И

никогда животные не станут есть неспелые плоды. Более того, только материнское растение способно «снять защиту» и «отозвать» токсины, когда плод поспел и находится на ветке. Все, что поспело на подоконнике – опасно. А многие фрукты просто обрабатывают определенным газом, они лишь меняют цвет и становятся привлекательными, но не поспевают. Поэтому я рекомендую кушать овощи и фрукты только по сезону и локации. А в зимний период употреблять соленья и ферментированные заготовки. Фрукты полезны. Да. По сезону и локации. Конечно, находясь на отдыхе в теплых краях, не отказывайте себе в удовольствии покушать свежие фрукты, поспевшие на дереве. Но воздержитесь от экзотики в большом количестве. Иначе ваша пищеварительная система поднимет бунт. Также вы должны знать, что фрукты – это те же сладости, и употреблять их нужно в меру.

Армия и полиция

Конечно, исключить все нежелательные элементы в современных условиях не удастся. Есть ли механизм, призванный не пустить их в организм? Задержать их раньше, чем ими вынужден будет заняться иммунитет? Есть ли такой орган? Есть! Это кишечник. Это наша армия – наши пограничные войска, которые должны задержать врагов. Не пустить их в границы нашего организма, где иммунитет должен будет ловить и уничтожать их. Как думаете, если убрать пограничные посты и распустить армию или сократить до минимума, полиция справится с наплывом нелегалов? Сможет выполнить функции армии при нападении? Думаю, на какое-то время да. Но такая нагрузка быстро истощит силы полиции. Беспорядок будет нарастать. Первыми останутся без расследования бытовые и мелкие преступления. Затем более тяжкие. И так по нарастающей. Функции полиции вынуждены будут брать на себя другие службы, при этом каждая из них будет хуже выполнять свои функции. Все еще следите за моей мыслью? Если кишечник слаб – иммунитет перегружен.

О кишечнике. Это наш внешний щит. Вы не ослышались. Внешний. Если вы правильно его представите. Есть вход – рот и выход – анус. Это наша наружная поверхность уложенная внутри. Площадь кишечника очень большая. Если просто умножить длину на ширину, получим площадь в преде-

лах 1 квадратного метра. Но вся внутренняя поверхность кишечника покрыта ворсинками-выростами, которые и увеличивают его внутреннюю «рабочую» поверхность. И с учетом этих ворсинок его площадь около 250 квадратных метров, что сравнимо с площадью теннисного корта. Вся эта огромная поверхность защищена специальной пленкой, очень тонкой, толщиной всего в одну клетку. Это слизистая оболочка кишечника. И он населен огромным количеством бактерий. В теории – полезных, симбионтов. Они организуют процессы пищеварения и следят за сохранностью защитной пленки – защиты первого уровня. Если с этим непорядок, в кишечнике возникает воспалительный процесс. Словосочетание «синдром раздраженного кишечника» знакомо всем. Видя воспалительный процесс в кишечнике, организм начинает создавать в этой области запасы. Жировые, конечно же. Поэтому невозможно избавиться от пивного живота, не устранив причину – нездоровое состояние кишечника. **Жир откладывается там, где идет воспалительный процесс.** Это не следствие употребления большого количества продуктов (калорий). И не следствие недостатка движения. Организм человека прекрасно умеет регулировать метаболизм в зависимости от количества поступающей в него пищи и нагрузки. Это следствие употребления не тех продуктов.

Вы полнеете не от того, сколько вы едите, а от того, что и как вы едите.

После синдрома раздраженного кишечника мы имеем «синдром дырявой кишки». Это следствие разрушения биопленки кишечника.

Пример успеха

Ко мне на прием пришла женщина. Подруга посоветовала меня как остеопата. Нужно было поработать с морщиной на лице. Была боль в пояснице и другие жалобы. В процессе беседы женщина осторожно и как бы вскользь сказала: «Ну, живот и увеличение объема бедер после рождения ребенка – это нормально...» Кто сказал, что это нормально? Нормально умереть молодым в старости! Скажу вкратце: у большинства женщин после родов остаются нерешенные проблемы в районе таза. Организм приспосабливается к такому состоянию, но это тоже для него воспалительный процесс. И там начинается запасание жира. И только когда воспаление прекратится, запасы будут убраны. У нее были проблемы с органами малого таза и тазобедренными суставами. Я провел с ней несколько сеансов своей работы. Программу она проходить не захотела. И через пару месяцев я получил от нее благодарность. «Спасибо. Я на спор надела платье с выпускного», – прозвучало в трубке. Ушли причины воспаления – ушли и жировые запасы.

Микробиом человека

Этим непростым словом называют совокупность тех бактерий, которые населяют организм человека. Они есть у нас везде: на коже, в легких, на слизистых оболочках, половых органах и в желудочно-кишечном тракте. Это тоже наш живой щит. Эти бактерии-симбионты. Симбиоз – это совместное существование живых организмов, принадлежащих к разным биологическим видам, приносящее пользу обоим. Самые яркие примеры – это опыление растений насекомыми, которые при этом питаются нектаром растений. Распространение семян растений поедающими их плоды животными. Некоторые микроорганизмы живут внутри растений, питаются ими, при этом выделяя вещества, необходимые для роста своего растения-хозяина. Не путайте с паразитами! Эти организмы паразитируют – только берут у хозяина, ничего ему не принося. Симбионты – хорошие. Паразиты – плохие.

Мы не можем жить без них. С их помощью протекают жизненно необходимые процессы. Без помощи бактерий-помощников начинает увядать все. Кожа становится сухой и подверженной различным грибковым и инфекционным заболеваниям. Слизистые глаз и носа теряют способность противостоять внешним врагам, и мы имеем вечный насморк, слезящиеся глаза, сухие руки, которые мы должны беско-

нечно мазать специальным кремом, который восстанавливает «какие-то молекулы в коже всего за 7 дней...» Здесь остановлюсь подробнее. Сразу скажу, что я не противник ухода за телом с помощью косметических средств. Вопрос, каких и как. Зачастую мы сами запускаем цикл их использования. У вас ведь в детстве была гладкая и мягкая кожа рук. У всех. Затем нас уверяют, что сухость – это результат старения.

Да, кожа меняет свои свойства с годами. Но когда ко мне на прием приходят люди 30 лет с проблемами кожи, я уже знаю, чем они вызвали это преждевременное повреждение кожи. Это антисептики и антибактериальное мыло. Далее в рекомендациях к Программе я опишу все найденные мной опасные средства подробно.

Антисептики или антибактериальное мыло убивают не только вирусы и бактерии – возбудители заболеваний. Но и весь наш микробиом на коже. Всех бактерий – друзей, симбионтов. Кожный покров перестает быть живым, каким должен быть. Наши полезные бактерии как живой щит – наша кожа это их дом, и они не пускают туда посторонних. Но когда дом пуст, там селятся бродяги, мародеры и прочие нежелательные элементы. И опять наша полиция – иммунитет должна тратить свое время на то, чтобы отражать атаки на кожу различных бактерий, вирусов, грибков.

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.