

Михаил Советов



ЕДА
по законам
природы

Путь к естественному питанию



Советы врача

Михаил Советов

**Еда по законам природы. Путь
к естественному питанию**

«Питер»

2018

УДК 615.89
ББК 53.59

Советов М.

Еда по законам природы. Путь к естественному питанию /
М. Советов — «Питер», 2018 — (Советы врача)

ISBN 978-5-00116-086-1

Михаил Советов – дипломированный врач, больше 12 лет проработал врачом-урологом. В настоящее время занимается лечением людей естественными природными методами: через изменение питания, очищение организма, физические упражнения. Создатель Школы Здоровья <https://vk.com/schoolhealthms> – бесплатного интернет-проекта о здоровом образе жизни, о различных системах и естественных методах оздоровления организма. Часто ли врачи, к которым вы обращаетесь, интересуются вашим питанием, пищевыми привычками и ежедневным рационом? Скорее всего, это случается очень редко. Тем не менее, даже для человека, который в самых общих чертах представляет себе законы функционирования организма, очевидно, что питание чрезвычайно важно для хорошего самочувствия и здоровья в целом. В книге, которую вы держите в руках, автор старается разобраться с тем, какое питание способствует оздоровлению и укреплению организма, а какое, напротив, отнимает силы и приводит к развитию заболеваний. Михаил Советов уверен, что хорошее здоровье и жизненную энергию может обеспечить только естественное питание, которое природа предусмотрела для человека как биологического вида. Живи по законам природы – и будешь здоров!

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-00116-086-1

© Советов М., 2018

© Питер, 2018

Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Что такое здоровье?	12
Глава 2. От здорового питания к естественному	21
Глава 3. Вредные продукты	26
Глава 4. Продукты животного происхождения	32
Глава 5. Растительные продукты	43
Глава 6. Основные типы питания в современном мире	60
Глава 7. Как найти свой путь к здоровому питанию?	69
Глава 8. Принципы перехода на здоровое питание	79
Глава 9. Практические советы по переходу на здоровое питание	90
Заключение	102

Михаил Советов
Еда по законам природы. Путь
к естественному питанию

© ООО Издательство «Питер», 2018
© Серия «Советы врача», 2018
© Советов М., 2018

* * *

Предисловие

Часто ли врачи, к которым вы обращаетесь по поводу своих заболеваний, интересуются вашим питанием, пищевыми привычками и ежедневным рационом? Уверен: даже если они и задают вопросы на данную тему, происходит это в редких случаях. Тем не менее, для каждого человека, который в самых общих чертах представляет себе законы функционирования организма, очевидно, что питание чрезвычайно важно для хорошего самочувствия и здоровья в целом. И в книге, которую вы держите в руках, мы постараемся разобраться с тем, какое питание способствует оздоровлению и укреплению организма, а какое, напротив, отнимает силы и приводит к развитию заболеваний.

Моя врачебная практика началась после того, как я окончил медицинский институт в Москве и получил последипломное образование. В течение 12 лет я работал урологом в различных медцентрах столицы. За это время мне удалось разработать несколько методов лечения, которым, как выяснилось, нет аналогов в мире, поэтому число моих пациентов значительно выросло, в том числе и за счет людей, которые приезжали из других стран.

Как врач я всегда видел свою цель в том, чтобы пациенты, которые приходят ко мне за помощью, выздоровели полностью и больше не испытывали необходимости спустя какое-то время возвращаться к лечению ни у меня, ни у любого другого врача. Меня всегда интересовало, возможно ли это в принципе. Поначалу к данной цели я двигался в рамках традиционной медицины, хотя понимал, что вряд ли мне удастся прийти к этому, потому что подобных примеров за всю историю медицинской науки просто нет. И совершенно непонятно, с какой стороны братья за эту задачу и каким путем идти, чтобы в итоге достичь именно таких результатов.

Параллельно с профессиональной деятельностью буквально всю свою жизнь я занимался саморазвитием. Освоил йогу, цигун и другие энергетические практики, в которых у меня тоже были свои цели и определенный прогресс. В итоге однажды это привело меня к вопросу о том, какое питание в максимальной степени способствует успеху в энергетических практиках, как нужно изменить рацион, чтобы добиваться большего результата, большего эффекта.

Тем, как я развиваюсь, занимаясь той или иной практикой, я всегда очень интересовался, но с вопросами изменения питания никогда не сталкивался. Я питался самым обычным образом, абсолютно традиционно, ни в чем себя не ограничивая, и никогда не думал о том, чтобы менять свои привычки, не понимал, для чего вообще это нужно.

Изучение данного вопроса я начал с чтения книг на эту тему, которые были доступны для меня в тот момент. В них была разная информация, часто противоречивая, но практически все авторы сходились на том, что если вы измените свое питание, то обязательно получите прекрасные результаты. Мне не в первый раз приходилось сталкиваться с обещаниями, прежде уже были как обещания, так и последовавшие за ними разочарования. Но я понимал, что если меня обманули один раз, то вовсе не обязательно будут обманывать и дальше. Поэтому главный вывод, который я сделал после чтения этих книг: если сейчас не попробуешь и не проверишь, то никогда не узнаешь, правду ли пишут, или все это ерунда.

Поэтому я решил попробовать и в один прекрасный день полностью перешел с обычного традиционного питания на 100 %-ное сыроедение. Сразу, резко, в один день. Это было в 2008 году. С тех пор прошло немало времени, и, анализируя свой опыт, я понимаю, что тогда был к этому совершенно не готов, мое тело оказалось совсем не подготовленным. У меня были и срывы, и откаты, и разочарования, и обострения, возникали проблемы со здоровьем

и так далее. Тем не менее ресурсы моего организма позволили мне столько лет продержаться на сыроедении, хотя это был очень тяжелый период.

Должен подчеркнуть, что я всегда был очень здоровым, выносливым человеком, и, по всей видимости, именно это обстоятельство позволило мне идти таким путем вплоть до настоящего дня. Сегодня мне уже намного проще, чем вначале, и к тому же, наконец, настал момент получать бонусы и плюсы от нового режима жизни, которые мне в тех самых книжках и обещали.

Когда я переходил на сыроедение, то, как и многие другие, совершенно не думал и не предполагал, к каким эффектам и последствиям это приведет. Как правило, перемены и обещания светлого будущего сулят только хорошее. Все в основном ждут крепкого здоровья, сильной энергетики, бодрости и отличного настроения. Думают, что улучшится самочувствие, повысится уверенность в себе, а потребность во сне значительно сократится. Но никто никогда не предполагает, не говорит и практически не пишет о том, как меняется мировоззрение человека, его образ мыслей и представление о разных сторонах жизни. И происходит это во многом очень неожиданно. В моем случае перемены привели к тому, что я стал совершенно иначе смотреть и на свою профессиональную деятельность.

Прежде эти две стороны жизни – работа в области традиционной медицины и занятия саморазвитием с помощью энергетических практик – существовали как бы отдельно и в моем сознании не были связаны друг с другом. Но однажды я понял, что те самые результаты, которых я жду, можно получить намного проще и быстрее, но другими путями. То есть методы их достижения выходят за рамки официальной медицины. Однако я действительно хотел работать с людьми и всегда стремился к тому, чтобы мои пациенты не просто выздоравливали после болезни, а становились полностью здоровыми. И достигнутое понимание приблизило меня к этой цели. Я четко осознал, как нужно идти к своему здоровью и что ради этого следует выйти за рамки традиционной медицины.

Поэтому с 2009 года я стал совмещать обычную медицинскую практику с работой врача-натуропата. То есть с теми пациентами, которые разделяли мои взгляды, могли это понять и хотели начать двигаться в этом направлении, мы стали сочетать традиционные методы с натуропатическими. С теми, чье состояние было тяжелым настолько, что никакие общепринятые способы лечения уже не помогали, мы двигались только путем натуропатии. Примерно три года я совмещал эти методы в своей работе, а затем полностью оставил традиционную медицинскую практику и теперь занимаюсь исключительно натуропатией.

В чем я вижу основную разницу между этими подходами? Чтобы ответить на этот вопрос, давайте представим стандартную ситуацию. Обычный человек заболевает, идет к врачу и жалуется: «Доктор, у меня кашель и насморк. Скажите, что мне делать?» Доктор выдает ему таблетку от кашля и таблетку от насморка.

Пациент: «Хорошо, доктор, я выпью эти таблетки, а что будет дальше?»

Доктор: «Кашель и насморк пройдут».

Пациент: «А после этого я стану здоровым?»

Доктор: «Ну конечно, ведь кашель и насморк пройдут, значит, вы станете здоровым».

Пациент: «Отлично, а кашель и насморк могут у меня снова появиться? Могу ли я опять заболеть?»

Доктор: «Конечно, ведь все могут заболеть».

Пациент: «Доктор, а что мне делать, если я снова заболею?»

Доктор: «Снова выпьете таблетки, и симптомы снова у вас исчезнут».

Эта ситуация всем прекрасно знакома, и она красноречиво отражает суть взглядов представителей традиционной медицины на здоровье человека, которые озабочены лишь

наличием или отсутствием симптомов. При этом, как правило, ни одного врача совершенно не интересуют ни причины появления этих симптомов, ни спровоцировавшие их процессы, которые протекают в человеческом организме. Вообще мало кто задумывается о том, что привело к возникновению болезни, какими путями она развивалась, почему проявились именно эти симптомы, а не другие. И в чем вообще смысл всего происходящего? Для чего тело запустило такие процессы?

Взаимоотношения обычных врачей с пациентами больше всего похожи на общение мастера и клиента в автосервисе. Вот у нас есть новый автомобиль, однако у него сломалась какая-то деталь. Сейчас мы ее выкинем, поставим другую, но в целом автомобиль новый, хороший, будет ездить. Отношение к здоровью человека в современной медицине очень напоминает эту ситуацию. Вот у вас прекрасное здоровое тело, нигде ничего не болит, что-то беспокоит только в одном месте. Наверное, именно в этом месте все проблемы и сосредоточились! Сейчас мы данное место починим – дадим вот эти таблеточки и вот такие лекарства, и это место болеть перестанет. Весь организм же у вас не болит, значит, в целом все в порядке.

Очевидно, такая точка зрения на здоровье человека не основывается на каких бы то ни было представлениях о взаимодействии между разными органами и системами. Поэтому все сводится к тому, что главная задача врача – просто устранить симптомы.

Сточки зрения натуропатии излечение – это совершенно другой процесс. Основная задача врача-натуропата заключается в том, чтобы понять, какие процессы идут в организме пациента и каковы их причины. Если имеют место симптомы вроде тех же кашля и насморка, натуропата интересует, что именно привело к их появлению и чего организм хочет добиться, запуская такие процессы.

Таким образом, практика врача-натуропата предполагает не противодействие организму, а сотрудничество с ним. Мы должны выяснить, что тело хочет нам сообщить, какую проблему оно пытается решить, когда выдает такие симптомы и такие реакции. Соответственно, задача будет заключаться в том, чтобы помочь телу провести те процессы, которые оно запускает, и, таким образом, привести себя в порядок.

Задача натуропата заключается в том, чтобы взаимодействовать с телом и помогать ему, облегчать протекание тех процессов, которые оно инициирует, – ускорять или замедлять в зависимости от ситуации. Но ни в коем случае не противодействовать. Только таким образом можно прийти к здоровью, к которому мы никогда не придем благодаря методам, принятым в традиционной медицине.

Если человек, который болеет, по-настоящему хочет вернуть себе здоровье, то его цель – не просто избавиться от симптомов, а в перспективе добиться того, чтобы эти симптомы больше вообще никогда его не беспокоили. И он должен знать, что это возможно. Но в таком случае ему нужно иметь представление о тех процессах, которые идут в его теле и которые привели к возникновению этих симптомов.

Питание в данном случае действительно имеет большое значение. На мой взгляд, как минимум 80–90 % причин всех современных болезней так или иначе связаны с питанием.

Безусловно, определенную роль играют и экологическая обстановка, и питьевой режим, и качество воды, которую люди пьют, и чистота воздуха, которым они дышат, и всевозможные электромагнитные излучения – то есть целый ряд факторов внешней среды. Кроме этого, конечно, важен психологический настрой. Как говорится, все болезни – от головы или от нервов, и в этой расхожей фразе немало правды.

Поэтому каждый человек должен быть для самого себя в некоторой степени врачом-натуропатом, чтобы иметь ясное представление о том, какие процессы идут в его орга-

низме и по какой причине. Такое понимание даст ему возможность самому управлять этими процессами и не позволять им выливаться в различные болезни. И начать прежде всего необходимо с оценки и корректировки своего питания, поскольку именно этот фактор является в большинстве случаев определяющим.

Люди, которые сомневаются в том, что происходящими в организме процессами можно эффективно управлять, иногда задают мне каверзные вопросы и приводят примеры, не укладывающиеся в общепринятые представления о норме. Например, сообщали о француженке, которая прожила 122 года, при этом бросила курить в 117 лет, съедала до килограмма шоколада в день и очень любила вино. Дескать, именно это она считала одним из секретов своей долгой жизни, а вообще была далека от принципов здорового питания.

Откровенно говоря, я и сам могу привести несколько таких историй. Классика – это пример Уинстона Черчилля, который каждое утро начинал с бокала коньяка и большую часть своей жизни не расставался с сигарой, а прожил при этом 90 лет, отличался железным здоровьем и железной волей. О чем нам это все говорит? О том, что мы можем следовать примеру таких людей – есть по килограмму шоколада в день и пить вино или начинать утро с бокала коньяка – в надежде прожить до 122 лет? На мой взгляд, это совершенно бессмысленно.

Здесь, безусловно, возникнет вопрос еще о качестве и смысле жизни. Одно дело – прожить до 122 лет, и другое – в каком состоянии? Меня больше интересует, как эта женщина себя чувствовала, сколько у нее было сил, сколько энергии, что она сделала за эти 122 года? Жизнь дается человеку не для того, чтобы он протянул как можно дольше, а для того, чтобы что-то сделал, привнес в этот мир. Я считаю, что жизнь должна быть не просто долгой, но еще и качественной, активной. У человека постоянно должна быть энергия. И с этой точки зрения подобные случаи не являются для меня примером.

С другой стороны, каждый человек приходит в этот мир, имея определенные физические данные, разный запас жизненных сил. И если у одного ресурсов достаточно, чтобы компенсировать вред от нездоровых привычек, то у другого их может не хватить. Возможно, что у Черчилля и этой француженки изначально ресурсы были хорошими, поэтому, как бы в течение жизни они не выматывали себя, их здоровье позволило им жить долго. Но лично мне кое-как продержаться еще денек, еще недельку не очень интересно. Мне важно жить полной жизнью, а это возможно лишь в том случае, если у здоровья будет прочная, надежная основа.

В этой книге я постараюсь дать вам представление о том, к каким последствиям в организме приводят те или иные пищевые привычки и что можно сделать, чтобы питание стало залогом крепкого здоровья и отличного самочувствия. При этом я буду давать пояснения и точки зрения официальной медицины, и с позиции натуропатии.

Должен сказать, что нередко и традиционное лечение может дать какие-то позитивные результаты. По крайней мере, в плане снятия симптомов. Принимать таблетки и лекарства не всегда плохо, просто нужно знать, к чему это приводит и какие последствия нас ждут. И чтобы это действительно понять, нужно смотреть на процесс излечения именно точки зрения натуропатии, задавая себе вопросы о том, что происходит в организме, какие процессы там идут, что тело пытается сделать и о чем хочет сообщить теми или иными симптомами.

Я, безусловно, не претендую на абсолютную истину, поскольку сам нахожусь на пути познания и вполне допускаю, что не ведаю очень многих вещей. Поэтому постоянно стараюсь учиться, читать книги, общаться с людьми и интересоваться их опытом. Каждый пациент, который ко мне приходит, всегда несет с собой какое-то знание, рассказывает новую

историю, которая дополняет мою общую картину. И по-прежнему передо мной стоит основная профессиональная задача – сделать человека здоровым полностью.

Для ее выполнения я готов предпринять самые разные шаги, только бы они дали нужный эффект. Если они неэффективны, то какая бы под них ни была подведена теоретическая база, меня они не интересуют, потому что для меня самое главное – это результат. И соответственно, если мои действия приносят плоды, даже если их механизм непонятен, я возьму данный метод на заметку.

Поэтому почти все, о чем я говорю, больше обусловлено практикой, чем теорией. Допускаю, что могу ошибаться в каких-то умозаключениях, но что касается практики – это реальный опыт, который у меня есть. Безусловно, он тоже может быть ошибочным, но у меня есть именно такой, а не какой-то другой, и поэтому я надеюсь, что в дальнейшем смогу развивать, совершенствовать и расширять свои знания. И если в какой-то момент я приду к выводу, что был не прав, то, конечно, признаю это. На мой взгляд, уточнение истины относится к таким вещам, которым можно только радоваться и которые будут способствовать укреплению здоровья людей.

Глава 1. Что такое здоровье?

Мы все много говорим о здоровье, желаем его друг другу по праздникам и очень переживаем, когда ощущаем, что теряем его. Но все-таки, что такое здоровье? Это очень интересный вопрос. И когда он впервые встал передо мной именно в такой формулировке, я не сразу смог найти ответ. Пролистав медицинские учебники и энциклопедии, покопавшись в интернете, я нашел несколько определений, характерных для современной традиционной медицины.

Я не буду их цитировать, но рекомендую вам отыскать и почитать. Вы увидите, что это огромные словесные конструкции размером в несколько абзацев, описывающие самые разные процессы в организме. Однако, на мой взгляд, все это многословие сводится в итоге к тому, что здоровье – это отсутствие болезней, а болезнь – отсутствие здоровья. По сути дела, никакой другой информации из данных определений мы, увы, получить не можем. Вывод, который можно сделать в такой ситуации, довольно прост: современная медицина в действительности не имеет представления о том, что такое здоровье, хотя теоретически именно оно является ее целью.

Что же такое здоровье с точки зрения натуропата? Сразу замечу, что на данный момент нахожусь еще в процессе формирования своей концепции, но могу выразить свою мысль так, как вижу на сегодняшний день.

Здоровье – это состояние организма, при котором процессы очищения в нем преобладают над процессами загрязнения. И соответственно наоборот: болезнь – это состояние организма, при котором процесс загрязнения преобладает над процессом очищения.

Если в качестве примера мы возьмем обычного человека, у которого ничего не болит, то, с точки зрения представителей медицины и большинства людей, в данный момент он может считаться здоровым. Но вот однажды его самочувствие ухудшилось: появились кашель и насморк, поднялась температура. Выходит, что он заболел. Накануне у него не было никаких симптомов. Но был ли он здоров? То, что его ничего не беспокоило, – это лишь видимая сторона вопроса. Однако внутренний процесс, который и проявился впоследствии болезнью, очевидно, возник не за одну минуту, не за один час и даже не за один день. Он активно шел и раньше, еще до того, как человек почувствовал недомогание. Где же начало болезни и где конец здоровья? В какой момент человек превращается из здорового в того, кто скоро заболеет? На мой взгляд, ответ на этот вопрос напрямую связан именно с тем фактом, что у большинства современных людей процессы загрязнения в организме преобладают над процессами очищения.

О видах загрязнения и его источниках мы подробнее поговорим далее. Сейчас же мне хочется дать вам представление об общем принципе здоровья. Если организм очищается эффективнее, чем загрязняется, то ему удастся постоянно поддерживать свое внутреннее состояние, которое называется гомеостазом. У такого человека нет потребности в болезни и нет видимых причин для возникновения болезненных симптомов.

Если же у человека преобладает процесс загрязнения и очистительные системы организма с этим не справляются, то отравляющие вещества в нем накапливаются. Очевидно, что рано или поздно это приведет к каким-либо нарушениям. И тогда у организма есть два способа реагировать на сложившуюся ситуацию. В одном случае тело устроит себе усиленную уборку: все свои ресурсы, все силы оно бросит на то, чтобы избавиться от загрязнений или хотя бы уменьшить их количество. При втором варианте накопившиеся вещества при-

ведут к нарушению работы какой-либо ткани, органа или системы. И в том и в другом случае последствия будут выглядеть как болезнь разной степени тяжести, ухудшение самочувствия. Неудивительно, что эти процессы мы воспринимаем как что-то плохое.

Здесь интересно обратить внимание на то, что современная традиционная медицина считает причинами тех или иных заболеваний. Как известно, на протяжении многовековой истории ее взгляды по этому вопросу неоднократно менялись. Шутят даже, что пять столетий назад медицина считала виновными в болезнях злых духов. И для того, чтобы избавить человека от них, ему в черепе делали специальные отверстия, через которые злые духи могли покинуть тело. А сейчас причиной всех болезней стали бактерии.

Шутки шутками, но это дает очень хорошее представление о том, как развивается медицинская наука и как стоит относиться к нынешним взглядам ее представителей. Эти взгляды менялись на протяжении веков множество раз, и нет никаких оснований думать, будто сегодняшняя медицина точно все знает, все понимает и никаких принципиально новых открытий в том или ином вопросе уже не будет.

Более того, по мнению современных врачей, причины происхождения разных болезней объясняются по-разному. Очень часто они остаются загадкой. В медицинских учебниках нередко можно встретить подобное заключение: причины неизвестны или малоизучены, существуют лишь предположения о них, но нет конкретных подтверждений.

Тем не менее даже в такой картине общая тенденция все же ясна: в качестве причины подавляющего большинства заболеваний воспалительного характера из разных разделов медицины чаще всего рассматриваются некие внешние агенты. Как правило, инфекционные, то есть бактерии. Это очень удобная теория, потому что она позволяет не думать о естественных изменениях состояния человека, которые происходят с ним при следовании тому или иному образу жизни.

В итоге получается, что в абсолютно здорового и счастливого человека случайно попадает какая-то злая бактерия. И это может произойти с каждым! Если бы она в него не угодила, в жизни этого человека все было бы прекрасно. А она взяла и попала – и здоровяк в одно мгновение стал больным. Или же прошел некий инкубационный период, бактерия закрепилась, размножилась и привела к развитию воспалительного или другого патологического процесса.

Задача врача в такой ситуации – убить эту бактерию и остановить все те процессы, которые она запустила в организме. Тогда человек снова станет здоровым и счастливым.

Интересно, что в медицине есть такой значительный раздел, как иммунология, которая изучает способность организма поддерживать гомеостаз, постоянство своей внутренней среды. Иными словами, врачи не отрицают, что организм умеет себя сохранять и защищать от всех воздействий чужеродных агентов. Но, несмотря на то что иммунология существует и развивается, специалисты из других областей медицины пользуются ее достижениями крайне редко и ограниченно. Чаще всего они рассуждают вышеописанным образом.

Если же мы попытаемся взглянуть на эту проблему с позиции натуропатии, то увидим совершенно другую картину. Прежде всего, необходимо признать, что в природе у человека нет врагов. И никакие бактерии, никакие паразиты, простейшие или вирусы не являются для него чем-то однозначно злым, плохим, разрушительным и деструктивным. На мой взгляд, все растения и животные, так или иначе, взаимодействуют с человеком и даже сотрудничают.

И если у нас нет врагов во внешней среде, значит, причину болезней нужно искать внутри самого человека, в его теле. Как я уже говорил, ухудшение самочувствия и болезненные симптомы возникают из-за того, что организм не успевает очищаться и вынужден накапливать загрязнения, которые в него попадают.

Что же это за загрязнения и откуда они берутся? На самом деле источников довольно много: от воздуха, которым мы дышим, до информации, которая витает вокруг нас. Но все же основным поставщиком всевозможных загрязнений, безусловно, является наше питание, а если говорить точнее, неестественное питание.

Естественная пища – это пища, которую природа предусмотрела для человека как биологического вида. Все, что к ней не относится, во-первых, будет менее питательным, а во-вторых, станет в большей степени засорять наше тело.

В процессе переваривания такой пищи образуется значительное количество веществ, которые не представляют питательной ценности для организма, поэтому он вынужден усиленно от них избавляться. При этом выделительные системы испытывают повышенную нагрузку и не всегда справляются с ней. В результате такие вещества откладываются в укромных уголках тела и «ждут своего часа», когда организм будет в состоянии их вывести.

Это очень интересный процесс, который легко проиллюстрировать на примере возрастных изменений. Представьте себе одного и того же человека в 20, 40 и в 60 лет. Прямо сейчас в вашей голове автоматически срабатывает программа, которая примерно прикидывает состояние тела и здоровья на данных этапах жизни. Какую разницу вы при этом наблюдаете?

Если подумать, чем эта разница обусловлена, то становится понятным, что состояние тела человека напрямую зависит от того, сколько загрязнений оно успело накопить соответственно к 20, 40 и 60 годам.

Теперь для сравнения давайте посмотрим на животных, например на домашних собак и кошек. Их продолжительность жизни составляет в среднем 15 лет (у кошек – до 20, немного дольше, чем у собак). При этом репродуктивного возраста эти животные достигают примерно к году, то есть уже в возрасте 1 года (собаки – в 1,5 года) они способны производить потомство. Человек же становится половозрелым к 15–20 годам при средней продолжительности жизни в 70 лет. Получается, что у человека репродуктивный период всего в 3 раза длиннее периода созревания, в то время как у собак и кошек – в 14–15 раз!

Более того, если мы сравним, например, собак в расцвете сил, в возрасте 2–3 лет, и в период угасания, лет в 9–10, то увидим, что и внешне, и по поведению они практически не будут отличаться. Специалист, возможно, разницу заметит, но для большинства она будет неразличима. Старая собака будет так же игрива и чувствительна, как и молодая. И то же самое можно сказать практически обо всех животных, причем о диких – даже в большей степени, чем о домашних, на состояние которых люди умудрились повлиять не самым лучшим образом.

Что же происходит с людьми? Почему состояние тела так сильно меняется в 20, 40, 60 и тем более в 80 лет? Ответ очевиден: организм человека постоянно, планомерно загрязняется из-за потребления самой неестественной, самой неподходящей для него пищи.

Беда еще и в том, что количество этой пищи несоизмеримо больше, чем нам реально необходимо для выживания. Мы едим для удовольствия, а не для поддержания жизни, и это неизбежно отражается на нашем здоровье.

На своих выступлениях я люблю задавать аудитории такой вопрос: что будет, если урезать рацион обычного человека в 5 раз? Он умрет? Нет, не умрет – оставшейся пищи ему вполне хватит. Он заболит? Возможно, его

тело пройдет какой-то период очищения, который будет напоминать болезнь, но принципиально, поверьте мне, его здоровье со временем только заметно улучшится.

Какие объективно негативные эффекты возникнут от этого сокращения пищи? Плохое настроение в первое время, – вот этого можно ожидать со 100 %-ной вероятностью. Оно ухудшится, потому что пища для человека – в основном источник эмоций и развлечения, но никак не источник жизни. Именно эта особенность питания современных людей ведет к тому, что в организме большинства из них постоянно идет накопление загрязнений, которые, так или иначе, отражаются на здоровье.

Пришло время разобраться, о каких именно загрязнениях мы говорим. Условно их можно разделить на две группы: первая – это **шлаки**, вторая – **токсины**.

Шлаки – это вещества, которые накапливаются, но не вызывают в организме изменений или повреждений.

Проще говоря, шлаки – это мусор, скапливающийся в теле, который нужно просто вынести. Проблема заключается не в наличии шлаков, а в их количестве. Если выделительные системы справляются с выведением шлаков, которые мы получаем с пищей, тогда они не откладываются и, соответственно, здоровью в перспективе ничего не угрожает. Но если количество этих шлаков превышает возможности выделительных систем, создаются предпосылки для возникновения заболеваний.

Если говорить о разновидностях шлаков, то я выделил бы три основные формы. Возможно, их больше, но на сегодняшний день мне известны лишь эти.

1. *Слизь* – самая известная и изученная в натуропатии форма шлаков. Еще более ста лет назад Арнольд Эрет написал ряд книг о бесслизистой диете. Он предложил идею питания продуктами, не провоцирующими образования слизи в организме. При использовании диеты сначала происходит очищение от уже накопленной слизи, а затем здоровье человека полностью восстанавливается.

Эрет полагал, что слизь для организма человека – самое главное зло, основной вид загрязнения, следствие традиционного питания. И тот факт, что каждый неоднократно наблюдал у себя эту слизь, подтверждает, что данный вид шлаков по-прежнему актуален, хотя и не является преобладающим.

Каждый из нас хотя бы раз в жизни болел простудными заболеваниями и не понаслышке знает о таких явлениях, как насморк и кашель с выделением этой пресловутой слизи из носа и бронхов. Также, если вы потрудитесь заглянуть в стандартные медицинские бланки общего анализа мочи и кала, то увидите там отдельным пунктом (как правило, на последнем месте) показатель наличия слизи. И врач-лаборант, который заполняет этот бланк, должен оценить объем слизи в данном анализе и поставить нужное количество плюсов. Нередко оно бывает максимальным.

Откуда берется слизь в моче, кале, а также в носоглотке при кашле и насморке? Причина ее появления одна – это питание слизеобразующими продуктами.

Очень часто я сталкиваюсь с тем, что люди неверно понимают, что такое слизь, и называют этим словом секрет, который выделяют слизистые оболочки. Вероятно, тот, кто ввел термин «слизистые оболочки», тоже был искренне убежден в том, что они выводят слизь. На самом же деле железы, присутствующие на слизистых, вырабатывают естественную жидкость – секрет для их увлажнения. Если у вас нет насморка и вы потрогаете слизистую носа, то заметите, что ее поверхность просто влажная, на ней

нет слизи. Если вы вдохнете много пыли, то железы выработают больше секрета, и этот секрет смывает осевшие пылинки. Точно так же в суставах синовиальная жидкость – это естественная жидкость, необходимая для уменьшения трения. Подобные жидкости присутствуют в плевре, перикарде, в брюшной полости, – но все это не слизь!

Слизь, которая появляется в организме при употреблении слизиобразующих продуктов, не является естественной жидкостью. Она образуется в пищеварительном тракте, всасывается в кишечнике, распространяется по организму и становится причиной хронических насморков, гнойничковых проблем с кожей и других неприятностей. Именно это явление мы считаем разновидностью шлаков.

2. *Отеки.* Как известно, отеки возникают из-за застоя воды в теле. Вы можете удивиться: неужели вода является шлаком? Здесь надо сразу оговориться, что отеки возникают из-за высокой концентрации токсинов в организме. Чтобы ее снизить и предотвратить масштабное отравление, организм вынужден разбавлять токсины в соединительной ткани большим количеством воды. Если вода присутствует в теле исключительно с этой целью и не выполняет больше никаких функций, ее можно рассматривать как загрязнение организма.

3. *Камни* – еще одна широко известная разновидность шлаков. Все знают, что они образуются в почках и становятся причиной мочекаменной болезни. Однако камни состоят из микроскопических кристаллов, которые могут присутствовать не только в почках. Например, они способствуют развитию ревматизма, когда накапливаются внутри сустава. Кристаллы уменьшают его подвижность и, раздражая поверхность сустава, провоцируют воспаление.

Главный источник всех проблем с суставами – как раз накопление подобных нерастворимых солей. Важно, что этот процесс начинается буквально с первых дней жизни человека и идет достаточно активно. Именно поэтому с возрастом люди теряют природную гибкость и приобретают болезни, которые делятся годами и десятилетиями, переходя в хронические.

В данном случае современная медицина совершенно бессильна предложить какой-либо путь решения подобных проблем и определяет эти болезни как трудно излечимые или неизлечимые вовсе. Однако избавиться от них все же реально благодаря очищению организма от солевых отложений.

Помимо шлаков, как мы уже отметили, организм загрязняется токсинами. И если шлаки откладываются, даже при большом скоплении никак его не повреждая, то токсины вызывают отравление даже в малых количествах.

Токсины – это ядовитые вещества, которые при соприкосновении с тканями организма повреждают их.

Клетки, а значит и ткани, которые из них состоят, под действием токсинов либо умирают, либо изменяются. Так или иначе, организм вынужден удалять эти клетки и обновлять поврежденные ткани. Кроме того, его ресурсы задействуются для того, чтобы перевести токсины уже в нетоксичную форму и вывести наружу.

В острой форме проблема токсинов обозначилась сравнительно недавно: примерно 20–30 назад во всем мире и лишь 10–20 лет назад в России. А причина, по которой она вышла на первое место среди провокаторов заболеваний, опередив шлаки, заключается в резком повышении количества токсинов в продуктах питания.

С появлением новых технологий в современной пищевой индустрии грянула настоящая революция, когда, по сути дела, произошло объединение пищевой и химической промышленности. В результате в продукты стали добавлять огромное количество синтетиче-

ских веществ, которые в питании никто никогда не использовал раньше, в предыдущие столетия и тысячелетия.

Эпоха глобализации поставила перед пищевой промышленностью задачу создать продукты с длительным сроком хранения. Это было необходимо для того, чтобы люди могли производить и продавать как можно больше таких продуктов, распространяя их по всему миру. Ведь если сегодня мы сделаем то, что завтра уже испортится, соответственно и продать мы это сможем только сегодня и только тем людям, до которых успеем донести. А если продукт пропадет не завтра, а хотя бы через две недели, то наш потенциальный рынок сбыта уже может быть шире, потому что продукт можно отвезти на продажу достаточно далеко. Если же эти две недели превратятся в полгода или несколько лет, тогда наш рынок сбыта – фактически весь мир, потому что мы в любом случае успеем доставить продукт куда угодно. И у нас будет достаточно времени, чтобы разрекламировать его и даже подождать, пока потребитель раздумывает. У продукта все равно будет хороший временной запас.

Как производителям удалось решить проблему ограниченного срока годности? Для этого к исходным ингредиентам стали добавлять такие вещества, которые приостанавливают или резко замедляют процесс естественной порчи продуктов: брожение, гниение, протухание и так далее. Это самые обычные консерванты, которые по своей сути являются антибиотиками. Любой современный человек знает, что антибиотики не стоит употреблять просто так, поскольку они угнетают естественные механизмы защиты организма. Консерванты действуют аналогичным образом: порчу продукта вызывают бактерии, и для того, чтобы он не портился, нужно добавить в него вещество, которое будет их убивать. В медицине такое вещество называется антибиотиком, а в промышленности – консервантом. Это был первый шаг.

После консервантов пищевая промышленность пошла намного дальше и создала целый ряд других химических веществ, которые добавляются в продукты питания повсеместно. Это вкусовые добавки, всевозможные красители, усилители вкуса, ароматизаторы, загустители, пеногасители и так далее. На сегодняшний день список этих неестественных веществ просто огромен. При этом можно со всей уверенностью сказать, что изучены они в минимальной степени. Ни по одному из этих веществ не проводили каких бы то ни было долгосрочных испытаний, не проверяли, как они меняют здоровье человека на протяжении 5, 10, 20 лет.

Время появления этих веществ в пищевой промышленности совпадает со временем развития сети «Макдоналдс» во всем мире. На сегодняшний день эта сеть быстрого питания является самым ярким примером производителя подобных веществ. Из рекламных кампаний «Макдоналдс» все знают, что продукция сети имеет одинаковый вкус во всех странах мира. И во многом это достигается за счет того, что в производстве используются одни и те же химические вещества.

Кроме токсинов, которые мы получаем с пищей, существуют и такие, которые образуются в процессе ее переваривания. С этой разновидностью токсинов люди на протяжении своей многовековой истории знакомы очень хорошо, потому что они появляются при употреблении продуктов, ставших уже традиционными: мяса, рыбы, яиц и других продуктов животного происхождения. Сюда же можно отнести и токсины, которые образуются из-за повсеместно распространенных разных видов термической обработки пищи – жарки, копчения и тому подобного.

Есть такой интересный пример из истории. В послевоенные годы Япония занимала одно из первых мест во всем мире по количеству онкологических заболеваний, что неизбежно сказывалось на средней

продолжительности жизни людей в стране и вызывало большую обеспокоенность в высших кругах власти. Последние хотели, чтобы продолжительность жизни стабильно оставалась на высоком уровне. Исследуя причины этой проблемы, они пришли к выводу, что к росту числа онкологических заболеваний привело употребление в пищу большого количества копченой рыбы. Как только японцы попытались полностью убрать из своего рациона копченые продукты, заменив их рыбой в любом другом виде, преимущественно в сыром или запеченном, кривая онкологических болезней резко пошла вниз. И на сегодняшний день Япония является одним из лидеров по продолжительности жизни на нашей планете.

Что касается токсинов, образующихся непосредственно при переваривании неестественных для человека продуктов, то в первую очередь здесь стоит вспомнить об источниках животного белка. Такие токсины являются причиной целого ряда болезней, например аллергии. Чаще всего, аллергическая реакция – это процесс выведения токсинов из организма через какую-то часть выделительной системы: через кожу, носоглотку, бронхи и легкие. Так или иначе, в любом случае процесс один – тело выводит из себя токсины всеми доступными ему путями.

Поскольку я много лет занимался урологией, то могу привести немало примеров из своей практики. Чаще всего урологи имеют дело с инфекционными и воспалительными процессами. Ко мне приходило множество мужчин и женщин, у которых присутствовали все клинические проявления того или иного воспалительного процесса (например, простатита, уретрита, цистита и так далее), но анализы были абсолютно чистыми. Ситуация казалась совершенно непонятной: по всем симптомам объективно у человека шел какой-то воспалительный процесс, а возбудитель не обнаруживался. Хотя в теории, описанной во всех учебниках, в том месте, где выявлено нарушение, должно было быть большое количество бактерий.

Разбираясь в этом, я пришел к выводу, что происходит подмена источника воспаления. В одних случаях действительно воспаление слизистой может быть связано с присутствием бактерий. Они размножаются и в процессе своей жизнедеятельности вырабатывают те или иные токсические вещества, которые раздражают слизистую. В загадочных же случаях слизистая воспаляется из-за того, что организм выводит через нее собственные токсины, причем в настолько высокой концентрации, что это вызывает раздражение. Анализы показывают, что никаких болезнетворных бактерий нет, но очевидно, что, даже если они попадут в эту среду, то сами не переживут воздействия токсинов, поскольку это все те же антибиотики из пищи. Иными словами, воспаление стало носить не бактериальный, а чисто токсический характер. Я видел немало подобных случаев в собственной врачебной практике. В современной медицинской литературе такая взаимосвязь еще не описана, поскольку науке требуется время на исследование и формулирование каких-либо выводов, а в массовом порядке похожие случаи стали происходить относительно недавно.

Очевидно, что накопление шлаков и токсинов в организме со временем приводит к тому, что состояние здоровья человека ухудшается и в его теле создаются предпосылки для развития тех или иных заболеваний. Условно все эти болезни можно разделить на две группы.

1. Усиленный процесс очищения. Именно так я назвал бы первую группу заболеваний, самую многочисленную. То, что мы считаем болезнью, на деле оказывается интенсивным процессом удаления из организма шлаков и токсинов. Когда при ежедневном функционировании выделительные системы не справляются с выведением этих загрязнений, тело понимает, что надо срочно устраивать генеральную уборку, пока дело не дошло до отравления.

Оно собирается с силами, находит время и в один прекрасный день устраивает усиленное очищение.

В качестве примера можно привести практически любые болезни острого характера, в том числе простудные заболевания с повышением температуры, кашлем и насморком. Это усиленное выведение слизи, накопленной в легких, бронхах, носоглотке, гортани и носовых пазухах. Скопление слизи в этих областях достигло предела, и организм понял: еще чуть-чуть – и дыхательная система вообще перестанет функционировать, поэтому надо срочно убирать все лишнее.

Характерно, что при этом всегда повышается температура. Природа наделила нас способностью экономить свои силы, так что организм никогда не будет тратить их просто так. Однако повышение температуры с 36,6 до 37–38°C или более – это колоссальные энергетические затраты. Включается наивысшая скорость обмена веществ, задействуются все ресурсы выделительных систем – и все это для того, чтобы очистительные процессы шли в максимальном режиме, как можно быстрее и интенсивнее. Как правило, такая болезнь завершается либо тем, что организм справляется с поставленной задачей полностью, либо тем, что у него заканчиваются силы и очистительный процесс остается незавершенным. В таком случае состояние стабилизируется, но лишь до поры до времени, пока не появится новый шанс для очередной попытки очищения.

2. *Болезни, связанные с нарушением той или иной функции*, – это вторая группа заболеваний, к которым приводит накопление шлаков и токсинов. Они возникают, когда загрязнения уже вызвали повреждение каких-то тканей или расстроили работу систем организма, в результате чего произошел сбой либо нарушилась та или иная функция.

Типичный пример такого рода болезни – инфаркт миокарда. Как известно, сердце – это мышца, которая всю жизнь сокращается для того, чтобы гонять кровь по сосудам. Как и любой мышце, ей необходимо питание, а поскольку она работает без перерывов всю жизнь, питание должно быть усиленным. Однако традиционное питание современного человека приводит к накоплению шлаков, которые откладываются в том числе на стенках сосудов. Эти загрязнения не отравляют организм и не повреждают стенки сосудов. Они просто физически на них наслаиваются. В результате сосуд сужается, крови по нему проходит меньше и кровообращение тех тканей, к которым данный сосуд должен доставлять кровь, нарушается. Когда это случается с сердечной мышцей, из-за недостатка кислорода происходит омертвление какого-то ее участка. Итог в данном случае зависит от того, справится с этим организм или нет. Если справится, то поврежденный участок омертвевает и превратится в рубец. И даже если качество работы сердечной мышцы ухудшится, человек все же восстановится. Есть немало людей, перенесших несколько инфарктов миокарда, каждый из которых оставил на сердце рубец, фиксируемый на УЗИ или ЭКГ. Но, как известно, бывают и более печальные исходы.

Следует отметить, что загрязнение организма происходит не только из-за питания. Существует целый ряд факторов, оказывающих аналогичное действие и, так или иначе, влияющих на функции организма. К ним можно отнести качество воды и воздуха, всевозможные излучения, количество сна, настроение, эмоциональный фон и так далее. Количество таких факторов огромно, но питание – самый главный из них. Примерно 70–80 % шлаков и токсинов появляются в результате питания. Вот почему, говоря о восстановлении и преумножении здоровья, я подчеркиваю его важность.

Я абсолютно убежден, что полноценное здоровье возможно лишь при условии настоящего здорового питания, когда процессы очищения организма преобладают над процессами загрязнения.