

.....
Константин Монастырский
.....

.....
Функциональное питание

Как предупредить «болезни от еды» и раннее старение с помощью питания
.....



Ageless Press

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	1
Бытие определяет сознание, диета – бытие	2
Этот сапожник, наконец, с сапогами!	4
Госпиталь – опаснее для жизни, чем передовая	6
Есть или не есть, жить или не жить? Смотря какой риск.....	7
Лечение и результаты	9
Функциональное питание: не только не болеть.....	10
ОСНОВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	12
Питание, полнота и... все болезни	12
Ах, переехать бы на Кавказ!	14
Все течет, все меняется	16
Что такое функциональное питание.....	18
Живем дольше? Тоже нет!	23
Гибель и расцвет наций – функция диеты	26
Физиология пищеварения – база функционального питания	28
Как происходит пищеварение	29
Эволюция органов пищеварения	30
Пища, которая усваивается без остатка	31
Непереваренные остатки гниют и бродят.....	32
Пока толстый сохнет, худой сдохнет	37
А как же Брэгг, Шелтон и иже с ними?	37
Почему мясо оказалось в «отказе»	38
Лучше поздно, чем никогда: ода мясу!.....	41
Эволюция органов пищеварения	46
Холестерин: без вины виноватый.....	47
Бежим от маразма	48
Жир от всех бед.....	49
А куда же девать инфаркты?.....	53
Если у вас высокий холестерин	54
Функциональная диета и уровень холестерина	55
«Калорийный» миф – вот уж где поле чудес в стране дураков!	56
Если калория жирная, то Земля – плоская.....	56
В луже крови – ни капли жира!.....	57
Судите сами, кто с усами	58
Функциональное питание и лишний вес	62
Дело не в количестве, или зри в корень	64
Полнота – это проблема здоровья.....	66

Хорошо забытое старое.....	68
Ключевые характеристики функционального питания	70
Функциональные зубы – первый шаг к здоровью.....	71
Организм предпочитает пищу без остатка	72
Белки и углеводы в желудке несовместимы.....	73
Чем жирней, тем лучше	74
Коровье молоко – для теленка, грудное – для ребенка.....	76
Жвачка, курение, алкоголь и духовые инструменты	77
Белок, желток и oral sex	79
Полноценное питание невозможно без пищевых добавок.....	81
Однажды убитые – мертвые навсегда	82
Пейте воду, только если хочется или натошак	82
Нирвана для гурмана и мечта для кулинара	86
Режим питания и однообразиие пищи	88
Категорически не есть!.....	89
Лучше не есть, но менее категорически	92
Разнообразие функционального стола	94
РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	97
Блажен, кто верует.....	97
Реабилитация органов пищеварения.....	101
Не ждите у моря погоды!	103
Показания для реабилитации	104
Почему функциональное питание требует подготовки	106
Методологии и цели реабилитации	107
Функции добавок для реабилитации ЖКТ	108
Болезни органов пищеварения.....	110
Пищеварение начинается с жевания	112
Изжога	123
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.....	133
Дисбактериоз: не описано – не лечим!	151
Хроническое расстройство тонкого кишечника (enterit)	154
Запоры	155
Геморрой	163
Реабилитационная и переходная диеты.....	167
Углеводы в период реабилитации	167
Правила реабилитации	169
Что означают следующие симптомы.....	172
Реабилитационная диета.....	174
Разновидности реабилитационных диет	174
Питание и добавки в период реабилитации ЖКТ (Р-1)	175

Питание в период обострения (Р-2 и Р-3).....	176
Переходная диета.....	180
Стандартная переходная диета (П-1).....	180
Модифицированная переходная диета (П-2).....	181
Продолжительность переходной диеты.....	182
Несколько рекомендаций «на закуску».....	183
Как справиться с зависимостью от кофеина.....	183
К вопросу о стоимости качественных продуктов и добавок.....	184
К вопросу о «скуке» и «голоде».....	185
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ.....	186
Пищевые добавки – «смазка» функционального питания.....	186
Нет времени учиться – повторяй за экспертами!.....	186
Обратная сторона прогресса.....	187
Молоко матери – эталон для добавок.....	190
Рекомендации Академии Наук США.....	193
Внешние факторы и образ жизни.....	196
Витамины – катализаторы метаболизма, и не только.....	198
Нужны мне ваши витамины!.....	199
Роль витаминов в организме.....	202
Функции минеральных добавок.....	213
Может ли навредить избыток минералов.....	215
Диета и минеральный баланс.....	215
Роль минералов в метаболизме костных тканей.....	218
Причины деминерализации костных тканей.....	221
Нужны мне ваши минералы!.....	228
Роль минералов в организме.....	229
Незаменимые жирные кислоты.....	240
Omega-3 и Omega-6 жирные кислоты.....	240
Аминокислоты – основа всех белков.....	242
Метаболизм аминокислот.....	244
Аминокислотные препараты.....	245
Пищеварительные ферменты.....	246
Как принимать добавки.....	249
Что посеешь, то пожнешь: усвоение пищевых добавок.....	250
Одно лечим – другое калечим: лекарства и витамины.....	253
Первые ласточки дефицита.....	254
Что, где, когда, как: правила приема добавок.....	255
Почему мой врач не говорит о важности добавок?.....	260
Образование.....	264
Экономические причины.....	264

Профессиональные причины	264
Почему вы должны полагаться на себя, а не на лечение	265
Критерии качества пищевых добавок	266
Синтетические или натуральные	267
Коллоидные минералы и витамины	267
Таблетки или капсулы	268
Категории качества пищевых добавок	268
Качество потребительских добавок	269
Качество фирменных добавок	270
Качество натуральных добавок	271
Качество профессиональных добавок	271
Добавки для детей	272
О РАЗНОМ, НО ВАЖНОМ	275
Скисло? На здоровье!	275
Здоровье маслом не испортишь	294
Чем больше трески – тем меньше треска	299
Рецепты на каждый день	305
«Физиологический» бульон	306
Бульон из органической курицы или индюшки	306
Бульон из мозговых костей	307
Бульон из рыбьих голов и хвостов (уха)	307
Топленое сливочное масло	308
Бефстроганов	309
Жаркое из баранины	310
Жаркое из курицы (индюшки, утки)	311
Тефтели из говядины	311
Цыпленок табака	311
Бараньи ребра (rack of lamb)	312
Бифштекс из натуральной вырезки (filet mignon)	313
Утка запеченная	313
Рыбные блюда	314
Гарниры функционального стола	315
Отварной рис	316
Огуречный сок	317
Питательная ценность основных продуктов	317
Где и как узнать о составе пищевых продуктов	321
Где приобрести натуральные продукты	322
Как добавишь, так и проживешь!	323
Какова смазка, таков результат	324
Цели диктуют средства	326

Курс реабилитации желудочно-кишечного тракта.....	327
Ageless GI Recovery™.....	328
Ageless IntestiPack™.....	329
Ageless Hydro-C.....	330
С чем едят базовый курс добавок.....	333
ПОСЛЕСЛОВИЕ	336
Абсолютное здоровье – функция оптимизма.....	336
Детальный план – Rx успеха.....	338
Разница между хочу и буду.....	339



Об авторе

Константин Монастырский закончил фармацевтический факультет Львовского медицинского института. Живет и работает в США с 1978 года. Константин – Certified Nutritional Consultant и член American Association of Nutritional Consultants. С 1996 года занимается исследованиями в области функционального питания, автор книг «Нарушения углеводного обмена», «Fiber Menace» и «Fixing Up The Atkins Diet».

Функциональное питание и пищевые добавки (nutritional intervention) лежат в основе рекомендаций автора по предупреждению желудочно-кишечных расстройств, нарушений углеводного обмена, полноты, сердечно-сосудистых заболеваний, раннего старения и других «болезней от еды».

Обратите внимание

Медицинская информация, концепции, идеи и меры по предупреждению болезней, содержащиеся в этой публикации, являются результатом многолетних исследований, анализа научной литературы и обобщения личного опыта автора. Эти сведения ни в коей мере не могут заменить консультации с квалифицированными медицинскими работниками в случае болезни.

Автор и издательство не ставят перед собой цель пропагандировать специфический курс предупреждения болезней, но считают, что материалы этой публикации эффективны для профилактики и устранения желудочно-кишечных заболеваний и должны быть доступны широкому кругу читателей, исследователей, врачей и других медицинских работников.

Пищевые добавки в дозах, которые упоминаются в этой книге, считаются безопасными, и они доступны в широкой продаже без рецепта. Автор и издатель не несут ответственности за их использование для самолечения. Все пищевые добавки, особенно содержащие железо, витамины А и D, растительные экстракты, пищеварительные ферменты, аминокислоты и натуральные или синтетические гормоны, должны храниться в недоступном для детей месте.

Автор и издательство настоятельно советуют проконсультироваться с квалифицированными медицинскими работниками по поводу совместимости пищевых добавок с принимаемыми лекарствами и историей болезни и не несут ответственности за побочные явления, которые могут возникнуть в результате использования информации в этой публикации для самолечения.

Разумный человек приспосабливается к миру; неразумный – упорно пытается приспособить мир к себе. Поэтому прогресс зависит от неразумных людей.

Бернард Шоу (1856-1950)

Предисловие



Принципиальная разница между теми, кто *хочет* быть здоровым и *будет* здоровым, сводится лишь к знаниям о том, *как* быть здоровым. Если действительно можно не болеть, а тем более не стареть со скоростью «среднестатистических американцев», то *как* – это уже дело техники, а не везения, наследственности, денег или лекарств.

Ваше здоровье и долголетие в большей мере определяются вашими сегодняшними и будущими действиями, чем физиологическими возможностями вашего организма. Более 62 тысяч американцев, наших современников, отпраздновали столетие, и неудивительно, что большинство из них знают о болезнях понаслышке, из разговоров и книг, и что среди долгожителей, перешагнувших порог столетия, практически нет больных-хроников! Сомневаетесь?

ЛОНДОН (Reuters) – Самая старая женщина в книге мировых рекордов Гиннеса умерла в городе Stone-in-the-Midlands всего за шесть дней до 115 лет. Г-жа Ева Моррис утверждала, что ее долголетие – результат ежедневной порции виски¹.

¹ World's Oldest Woman Dies – Reuters, 11/02/00

Неплохо, да? Если вы запланируете не болеть и не стареть и подкрепите ваши планы действиями, которые подробно описаны в этой книге, вы тоже можете рассчитывать на подтянутое, молоджавое тело и качественную, полноценную жизнь практически до последнего вздоха, потому что истинное активное долголетие опирается на здоровье, а не на лечение, процедуры, лекарства, пластические операции, ограничительные диеты и тем более не на врачей.

К сожалению, современное общепринятое представление об эффективном стиле питания, здоровье и о неизбежности немощной старости базируется на ошибочных предпосылках. Цена за эти ошибки – ваш внешний вид, карьера, здоровье и, наконец, жизнь.

Познакомьтесь с фактами и воспользуйтесь рекомендациями в этой книге, чтобы сохранить стройную фигуру, идеальную память и абсолютное здоровье! Согласитесь, возможность наслаждаться здоровым телом 30- или 40-летнего до 70-ти, 80-ти и далее сторицей оправдывает время, которое вы вложите в изучение этой книги, и усилия, которые вы приложите для воплощения моих рекомендаций в жизнь. Судите сами:

NEW YORK (Reuters Health) – Согласно опросу, проведенному в Калифорнии медицинским планом SCAN, в возрастной группе от 65 до 69 лет только 6% чувствуют себя великолепно. В группе старше 100 лет – 29% отмечают великолепное самочувствие¹.

Иными словами, среди людей, которые отлично себя чувствуют, в пять раз больше долгожителей, чем просто «жителей».

Увядание кожи и изменение фигуры – первые и наиболее очевидные признаки старения задолго до 65 лет. Чем раньше начинает меняться ваш облик по сравнению с юношеским (от 18 до 25 лет), тем ближе старение и болезни. Другие не менее очевидные симптомы преждевременного старения идут рука об руку с этими изменениями: явные – седина, хроническая усталость, импотенция, ранний климакс, раздражительность, потеря памяти, отсутствие концентрации; и скрытые – инфаркт, инсульт, рак, артрит и другие дегенеративные болезни. Поэтому профилактика раннего старения и предупреждение болезней, или, если хотите, продление молодости, должны начинаться в лучшем случае с момента рождения, в худшем – с той минуты, когда вам становится об этом известно: предотвратить всегда проще и надежнее, чем починить.

Бытие определяет сознание, диета – бытие

Мне повезло – я вырос в тепле и заботе обеспеченной семьи в благополучной западноукраинской провинции. Меня окружали такие же дети и, в основном, заботливые нянечки, воспитатели и учителя яслей, детского

¹ New York (Reuters Health): Centenarians feel healthy by Penny Stern, MD. 9/22/00

сада, школы и мединститута. Как и большинство моих сверстников, я переболел корью, скарлатиной, желтухой, свинкой, дизентерией, гриппами, ангинами и многими другими детскими болезнями, которые формировали мой будущий иммунитет, тело и характер.

Самым трудным для меня было время между 1970 и 1972 годами – девятый и десятый класс: несмотря на недюжинные способности и почти фотографическую память, я не мог концентрироваться ни на уроках, ни на книгах и конфликтовал с теми учителями, которые «позволяли» себе проявить по отношению ко мне хотя бы малейшую нетерпимость.

Как ни странно, обучение в относительно требовательном медицинском институте прошло практически бесконфликтно: на протяжении всех лет учебы после первой пары я выпивал в шашлычной по соседству бокал пива (0,5 л) и полстакана *Перцовки* (0,125 г), а после второй – в студенческой столовой бутылку *Жигулевского* пополам со стаканом сметаны. Только так, «под газом», в полудреме, мне удавалось концентрироваться на предметах и сдерживать агрессивность. Да, было время, ростили кадры...

Тридцать лет спустя, работая над этой книгой, я наконец понял, что в те годы я страдал от СНВГ – *синдрома нарушения внимания с гиперактивностью*, (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD), а алкоголь всего лишь выполнял функцию успокоительного, которую в нынешних США выполняют:

- По совету врача, транквилизаторы типа Ritalin, начиная уже с дошкольного возраста, или...
- По совету друзей, марихуана, кокаин, пиво, виски и им подобные, или...
- Просто саморазрушительное поведение – от отстрела сверстников до беременности в 12-13 лет.

Нас (меня – тогда, почти всех подростков – сегодня) объединяет одна общая беда – *стиль питания*, в котором доминируют углеводы: соки, сладости, хлеб, каши, молоко, конфеты, фрукты, овощи, мороженое, сладкие напитки и кофеин. Разница лишь в том, что на сегодняшних подростках обрушивается еще больше этих продуктов, многие из которых, как это ни странно, считаются «здоровыми».

Увы, если активному подростку или взрослому в день необходимо 100-150 г глюкозы, а он получает с пищей на 300-400 г больше, с организмом происходит примерно то же, что при тушении пожара бензином – горит ярче, сгорает быстрее. И это уже не говоря о таких пищевых нейротоксинах и стимуляторах, как алкоголь, кофеин и MSG (глутамат натрия, monosodium glutamate, он же E621).

На функциональном питании (т. е. без избытка углеводов и без стимуляторов в диете) *дефицит внимания* у детей и взрослых исчезает бук-

важно на следующий день. К сожалению, плохие привычки остаются намного дольше, а поломанные жизни или карьеры – навсегда.

Этот сапожник, наконец, с сапогами!



В США я оказался в 1978 году. Поскольку в те годы я еще не знал, что здоровье – это не абстрактное понятие, я безмятежно «амортизировал» мое безотказное тело новыми продуктами, новыми блюдами, новыми сигаретами и новыми привычками. Никаких проблем!

Организм, однако, не обманешь – переход количества в плохое качество не преминул вскоре дать о себе знать: перешагнув тридцатилетие, я, наконец, понял суть выражения «бренное тело». Прежде всего стали выпадать волосы, потом обнажились десны и появился пародонтоз, и пошло-поехало...

В 1984 году я бросил курить, занялся гимнастикой. Лучше не становилось. К 90-му году мое тело представляло собой печальную коллекцию хронических бо-

лезней – гайморит, гастрит, простатит, запоры, *carpal tunnel syndrome*¹, бессонница, усталость, депрессия, проблемы с памятью и концентрацией, частые простуды и прочие напасти. В апреле 1990 года, на пике карьеры, глубочайшая клиническая депрессия сбила меня с ног на семь месяцев, и я был вынужден практически полностью прекратить работу.

Несомненно, мои проблемы со здоровьем усугублялись интенсивной, насыщенной стрессом работой, но на гимнастику уже не было сил, а от врачей – проку: *Konstantin, you look great! Take it easy, Konstantin! Konstantin, it is all in your head! Konstantin, change your job!*² За исключением, пожалуй, депрессии, ни одно из моих состояний, по мнению врачей, не вело к недееспособности и не считалось болезнью в клиническом смысле.

И мне еще повезло – у меня к тому времени не было ни операций, ни серьезных травм, ни лишнего веса, ни болей в спине или других хронических недомоганий. Многие мои ровесники, согласно статистике, находятся в еще более скверной форме. Чтобы хоть как-то выбраться из депрессии, я начал изучать академическую и популярную литературу по

¹ Синдром запястного канала или кистевой туннельный синдром.

² *Константин, ты хорошо выглядишь! Константин, не напрягайся!, Константин, это все у тебя в голове! Константин, смени работу!* (англ.)

вопросам профилактики здоровья и частично изменил образ жизни – сократил объем работы и перешел на вегетарианскую диету.

Как и все новое, вегетарианство немного «оживило» меня, но помогло только отчасти и только на короткое время. К 1996 году, на «здоровой» диете, я незаметно поправился на 10 кг, а в сентябре опять началась тяжелейшая депрессия, не говоря уже о прогрессирующем диабете II типа со всеми вытекающими отсюда последствиями – повышенным давлением, раздражительностью, бессонницей, постоянной усталостью, ночными хождениями в туалет, вспученным кишечником.

Сегодня я мудрее, здоровее, энергичнее, трудоспособнее и крепче, чем когда-либо в моей жизни. Я вернул себе здоровье, интеллектуальную и эмоциональную форму и нормальный вес не с помощью диет, лекарств и упражнений, а скорее – вопреки им. К сожалению, миллионы моих соотечественников и в США, и в России не могут себе позволить изучить десятки тысяч страниц американской и русской академической литературы на специализированном жаргоне, не подготовлены ее критически осмыслить, часто не имеют доступа к специалистам и, в результате, начинают болеть и стареть намного раньше времени и без объективных на то причин. Хуже того, некоторые из нынешних лекарств, методологий лечения и профилактики болезней могут принести больше вреда, чем пользы, а когда это становится очевидным, часто уже поздно.

К сожалению, большинство врачей знают о механизмах старения не более того, чем их этому учили в медицинской школе много лет тому назад по учебникам, написанным и изданным еще раньше. Наверное, немного... Впрочем, они и не должны знать больше – вы ведь не обратитесь к гинекологу с геморроем, несмотря на «соседство» проблем. О диетологах и говорить не приходится – результат их деятельности (или бездеятельности) очевиден любому зрячему, а на ощупь – даже абсолютно слепому.

Не подумайте, что я настраиваю вас против медицинских работников – и мое образование, и все мои знания, исследования, книги и публикации базируются на информации, почерпнутой от специалистов в области превентивной и функциональной медицины. Да и одного визита в отделение реанимации городского госпиталя достаточно, чтобы убедить даже закорюченного циника в компетентности большинства врачей и ценности их помощи в кризисных ситуациях.

Доктор в переводе с латыни – *учитель*. Хороший врач, во-первых, учит, во-вторых – ищет причины болезни, в-третьих – помогает вашему организму устранить их и только в экстренных случаях прибегает к лекарствам или скальпелю. Цель этой книги – убедить вас в том, что быть здоровым легче, дешевле и надежнее, чем лечиться, и научить вас, как быть здоровым. Знания и здравый смысл – гарантия здоровья и долголетия, в то время как даже лучший врач – всего лишь шанс быть вылеченным.

Госпиталь – опаснее для жизни, чем передовая



Компетентность компетентностью, однако, согласно данным Института Медицины Академии Наук США¹, более 98 тысяч человек ежегодно умирают из-за медицинских ошибок во время лечения в госпитале. Эта статистика касается только тех летальных ошибок,

которые стали известны, и не включает в себя травмы или ошибки, которые были просто списаны на возраст или другие болезни. Для сравнения: за всю многолетнюю Вьетнамскую войну погибло 60 тысяч американцев, в автомобильных катастрофах в течение года погибает около 50 тысяч, в авиационных – менее 200 человек.

Как это ни прискорбно, ежедневные поездки за рулем по перегруженным дорогам Нью-Йорка в два раза менее опасны, чем визит в самые дорогие, самые престижные, самые лучшие в мире больницы и госпитали США, задача которых вас вылечить. Ситуация настолько абсурдна, что 6 апреля 2000 года Сенат США принял к рассмотрению *SAFE Act*, призванный защитить потребителей от медицинских ошибок.

«Утешает» одно: если вы основательно заболели и у вас есть хорошая страховка, средства и время на стопроцентную реабилитацию, возможно, в США вас вылечат лучше, чем, скажем, в России. В случае травмы, инфекции, инфаркта или инсульта американская медицина, бесспорно, одна из лучших в мире. Во всем остальном – судите сами: по продолжительности жизни США на 19 месте в мире; детская смертность в США на уровне стран третьего мира; использование лекарств – самое высокое в мире; стоимость медицинского обслуживания – самая высокая в мире².

Есть над чем задуматься, не правда ли? Даже сами врачи часто становятся жертвами ошибочных методологий – согласно данным Американской медицинской ассоциации (АМА), средняя продолжительность жизни врача в США составляет 67 лет, гораздо меньше среднестатистического американца.

Согласитесь, здоровье – единственный надежный способ предотвращения медицинского риска: чем дольше вы будете здоровы, тем меньше у вас вероятность стать жертвой медицинской ошибки.

¹ To Err Is Human: Building a Safer Health System, 2000; полный текст: www.nap.edu/books/0309068371/html

² World Health Organization; www.who.org

Есть или не есть, жить или не жить? Смотря какой риск

Догмы – догмами, статистика – статистикой. Можно с пеной у рта отстаивать доктрину «здорового питания», но статистика не врет. Если бы питание в США было действительно здоровое, а медицинское обслуживание действительно эффективное, разве к 75 годам 43% мужчин и 32% женщин страдали бы от болезней сердца, 62% женщин и 43% мужчин – от артрита, 33% женщин и 43% мужчин – от глухоты? Конечно, нет! Судите сами:

Национальный центр статистики здоровья США¹ По материалам опроса населения о состоянии здоровья

Основные болезни среди мужчин (США, на 1000 чел.)

Болезнь / Возраст	до 45	45-64	65-74	75+
Болезни сердца	24	143	316	439
Артрит и остеопороз	-	-	386	437
Глухота	41	204	333	433
Повышенное давление	34	233	352	345
Инфаркт	4	80	162	217
Желудочно-кишечные болезни	62	145	222	219
Катаракта	2	17	72	214
Деформация конечностей	90	187	167	164
Хронический гайморит	115	140	129	143
Сахарный диабет	6	62	131	111
Аритмия сердца	15	34	88	108
Варикозное расширение вен	4	17	47	41
Болезни предстательной железы	2	35	125	106

Среди женщин статистика еще хуже – роды, диеты и уход за детьми и мужьями дают о себе знать гораздо раньше. Женщинам повезло хотя бы в одном – у них нет предстательной железы и, соответственно, проблем с ней.

Основные болезни среди женщин (США, на 1000 чел.)

Болезнь / Возраст	до 45	45-64	65-74	75+
Артрит и остеопороз	36	285	498	616
Повышенное давление	30	213	424	465
Болезни сердца	34	100	229	318
Глухота	26	90	159	307
Катаракта	1	22	132	247
Желудочно-кишечные болезни	77	223	278	325
Деформация конечностей	101	165	168	211
Хронический гайморит	142	216	179	152

¹ Number of selected reported chronic conditions per 1,000 persons, by sex and age: United States, 1995, National Health Interview Survey, 1995. National Center for Health Statistics. Vital Health Stat 10 (199), pp 79-80. 1998; www.cdc.org

Инфаркт	2	32	90	129
Сахарный диабет	10	65	134	121
Варикозное расширение вен	23	73	102	115
Аритмия сердца	25	54	96	97
Гинекологические заболевания	39	54	25	12

А может быть, эти болезни просто от старости? Простите, 9% мужчин и 10% женщин в возрастной группе до 45 лет с деформированными конечностями и позвоночником – от старости? Расскажите это вашей тётке... А может быть, эти болезни все-таки от еды? Вот всего несколько примеров наиболее «популярных» старческих заболеваний:

- *Болезни сердца.* Согласно мнению большинства экспертов, возрастные (дегенеративные) болезни сердца – следствие диеты, богатой простыми углеводами и процессированными жирами, но бедной белками и минералами.
- *Артрит и остеопороз.* Связаны исключительно с дефицитом в диете белков, жиров (омега-3 и 6), витаминов (С, К), микроэлементов (бора, меди и серы) и в значительно меньшей мере макроминералов – кальция, магния, кремния и других. Все эти компоненты необходимы для синтеза коллагена – белка, из которого состоят кости, хрящи, связки и мышцы.
- *Деформация позвоночника и конечностей (остеомалация).* Связана с дефицитом в диете минералов, которые придают костным тканям механическую жесткость.
- *Глухота.* Обусловлена разрушением звукопередающих механизмов внутреннего уха которые, как и кости скелета, состоят из коллагена.
- *Повышенное давление.* Преимущественно результат хронически повышенных уровней инсулина и триглицеридов в крови вследствие избытка углеводов в питании и прогрессирующих нарушений углеводного обмена.
- *Ишемическая болезнь сердца (инфаркт).* Инфаркт и нарушения углеводного обмена (диабет, ожирение) – сопутствующие заболевания. Возрастной диабет – следствие диеты, богатой простыми и сложными углеводами. Существенная взаимосвязь между пищевым холестерином (мясо, яйца, жиры) и липопротеинами низкой плотности в крови (LDL холестерином) не обнаружена.
- *Желудочно-кишечные заболевания.* Результат выбора продуктов, режима питания и плохих привычек. С возрастом – следствие приема множества лекарств от других болезней, особенно антибиотиков и лекарств, понижающих кислотность.
- *Катаракта и глаукома.* В основном связаны с дефицитом белков, витаминов и минералов в диете, необходимых для синтеза коллагена.
- *Сахарный диабет.* За исключением 1%-2% инфекционных осложнений, в основном в детском возрасте, диабет – следствие диеты, бога-

той простыми и сложными углеводами и бедной витаминами и минералами.

- *Варикозное расширение вен.* Результат нарушения синтеза коллагена – белка, который дает эластичность коже и тканям, – из-за дефицита в питании незаменимых аминокислот (в основном, из животных белков), минералов (медь, сера) и витаминов (С, А).
- *Болезни предстательной железы.* Связаны с дефицитом цинка, витамина С, незаменимых жиров в диете.

Если вы уже столкнулись с одной из этих болезней, не валите вину на старение, а пеняйте на себя. Меньшинство пока еще здоровых мужчин и женщин в вашей возрастной группе отличаются от вас генетически всего на 0,1%. Вот почему, как и во всем остальном в жизни, чем раньше вы начнете профилактику, тем эффективнее, дешевле и надежнее результаты. Как это ни парадоксально, даже комплект качественных имплантов и протезов обходится дороже, чем усилие сохранить свои собственные зубы на всю оставшуюся жизнь.

Лечение и результаты



Досадно, но факт: хотя русская община в США – одна из самых успешных экономически, мало кто из нас привез из бывшего СССР отменное здоровье или бесследно перенес превратности иммиграции. Судя по плачевной статистике болезней даже среди коренных американцев, лишь единицы из наших соотечественников смогут насладиться плодами своего труда, если, конечно, не считать большим «успехом» доступ к «лучшим» больницам, хирургам-светилам и фирменным лекарствам. Как говорят в

таком случае американцы: Good luck!

Кстати, о лечении и лекарствах:

- *Болезни сердца.* Лекарства расслабляют стенки сосудов, угнетают деятельность сердца, гонят с мочой минералы – все это ведет к импотенции, хронической усталости, артриту, диабету.
- *Повышенное давление.* У лекарств, которые понижают давление, те же побочные результаты, что и у лекарств от *болезней сердца*, вплоть до инфаркта и рака от популярных *calcium channel blockers*, таких как diltiazem (Cardizem, Dilacor), amlodipine (Norvasc), verapamil (Calan, Isoptin, Verelan), nisoldipine (Sular), nicardipine (Cardene), nifedipine

(Adalat, Procardia), isradipine (DynaCirc), lercanidipine (Zanidip), felodipine (Plendil), и nitrendipine)¹.

- *Ишемическая болезнь сердца (инфаркт)*. Лекарства, разжижающие кровь: последствия – язвы, инсульты. Понижение холестерина: последствия – ослабленный иммунитет, болезни печени. Те же побочные явления, что и при *болезнях сердца*.
- *Желудочно-кишечные заболевания*. Лекарства блокируют выделение желудочного сока и ферментов в желудке: последствия – несварение, дефицит питательных элементов, остеопороз. Антибиотики: последствия – дисбактериоз, авитаминоз.
- *Артрит*. Обезболивающие препараты из класса NSAID (aspirin, ibuprofen, naproxen) провоцируют язву желудка и внутренние кровотечения. Эффективных лекарств, устраняющих причины артрита, нет. Согласно исследованиям², обезболивающие класса COX-2 (Vioxx, Celebrex), в несколько раз увеличивают риск инфаркта или инсульта из-за образования тромбов в крови.
- *Сахарный диабет*. Лекарства и инсулин: последствия – нарушение циркуляции и ампутация конечностей (около 100 тысяч операций в год), загубленная печень и почки.
- *Болезни предстательной железы*. Proscar блокирует фермент *5-alpha-reductase*, который конвертирует тестостерон в дигидротестостерон. Кстати, беременным женщинам не рекомендуют даже касаться этого лекарства из-за риска деформации плода. Долгосрочные же последствия для мужчин до конца неизвестны. Flomax расслабляет гладкую мускулатуру: последствия – головокружения, импотенция, хроническая усталость.

Вот почему, независимо от вашего возраста, пола, материальных возможностей и состояния здоровья, начните уже сегодня бороться за каждый миллиметр вашего организма и в первую очередь – желудка и кишечника.

Функциональное питание: не только не болеть

Давайте начнем с самого главного – с питания, которое удовлетворяет наши физиологические, социальные и эмоциональные нужды и не приносит вреда. Такое идеальное *топливо для организма* я называю *функциональным питанием*.

Преимущество функционального стиля питания, которому посвящена эта книга, именно в том, что это не ограничительная диета, а комплекс

¹ What Are the Drug Treatments for High Blood Pressure? <http://my.webmd.com/content/article/1680.50593>

² Risk of Cardiovascular Events Associated With Selective COX-2 Inhibitors. Debabrata Mukherjee, MD; Steven E. Nissen, MD; Eric J. Topol, MD August 22/29, 2001.

натуральных долгосрочных мер по устранению физиологических причин болезней от еды и раннего старения: избытка углеводов, гиперинсулинемии, желудочно-кишечных расстройств, депрессий, хронического дефицита необходимых белков, жиров и минералов.

У функционального питания нет медицинских противопоказаний, так как не нужно принимать лекарства, делать процедуры и интенсивно упражняться. Следуя этой эффективной и щадящей программе, вы не поправляетесь, не голодаете, у вас исчезают изжоги, гастриты, запоры, пищевые аллергии и обычно сопутствующие им усталость, мигрени и депрессии.

Благодаря положительным изменениям, происходящим в организме – реабилитации желудочно-кишечного тракта, устранению токсинов и восстановлению минерального баланса, – у вас также стабилизируются давление, холестерин, сахар в крови, улучшаются сон, настроение, память, концентрация, либидо и энергия.

И конечно же, нет лучшего средства для профилактики диабета, артрита, атеросклероза и раковых заболеваний, чем естественное питание, благодаря которому за миллионы лет эволюции самые сильные из наших предков передали нам свои гены. Согласно статистике последних лет по бесплодию и генетическим дефектам, питайся они, как современные американцы, человечество давно бы уже выродилось!

