

УДК 613  
ББК 51.204.0  
Т89

*Фотография на обложку Эван Леперт*

**Турчинская, Ирина.**

Т89 Телософия: как мозг толкает тело / Ирина Турчинская, Георгий Лебе-  
денко. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (*Звезда Рунета*).

ISBN 978-5-17-107515-6

Опытный тренер видит состояние тела на первом же занятии, врач — по бе-  
глому осмотру кожи, белков глаз и языка. Так о чем говорит наше тело? О здоро-  
вье и о болезнях. Всегда.

Тренер, специалист по коррекции лишнего веса Ирина Турчинская и Георгий  
Лебедеенко, врач pro-age медицины, знающий особенности метаболизма спор-  
тсменов, хотят поговорить с вами о форме и содержании, то есть о внешности  
и самочувствии.

Ваше тело как большой оркестр из множества инструментов, и вы можете  
правильно им управлять. Если научиться этому и действовать.

УДК 613  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-107515-6

© Турчинская И.  
© Лебедеенко Г.  
© ООО «Издательство АСТ»

## ОБ АВТОРАХ

**Ирина Турчинская** — специалист по коррекции лишнего веса. Автор методики тренировок «Три возраста», тренер телепроекта «Взвешенные люди» (СТС), соавтор программы онлайн-тренировок, создатель программы по коррекции веса в условиях Среднего-рья (г.Кисловодск). Автор книг «Система IT Ирины Турчинской. Новая жизнь в новом теле», «Фитнес для женщин» (в соавторстве с Владимиром Турчинским).

**Георгий Лебеденко** — врач-терапевт, врач ультразвуковой диагностики, специалист превентивной медицины. С отличием окончил Владивостокский государственный медицинский университет. Проходил стажировку в Страсбургском университете им. Луи Пастера. Вице-чемпион Дальнего Востока по армлифтингу.

Это, конечно, очень личная книга, а не просто методичка по медицине, физиологии и спорту. Это история о том, как мы уберегли как минимум одного конкретного человека от неминуемо надвигавшегося инсульта. И дело не в том, что мы — супергерои. Дорогие мои, герой — любой, кто нам поверил и позволил показать верный путь. Моя заветная цель — жить в мире, где каждый из вас может быть красивым и здоровым. Поняв, что «вредная привычка» безответственного отношения и самому себе исправима, вы будете учиться и действовать. Просто взяв ответственность за свою действительность и честно попросив помощи специалистов. И мы поможем, с удовольствием и всем нашим опытом.

*Ирина Турчинская.*

У нас с Ирой почему тандем получился? Она моя пациентка, а я её спортсмен. Я молчу у неё в тренажёрном зале, она молчит у меня на приёме. При этом мы всё обсуждаем и вместе рождаем лучшие идеи — какие анализы сдать, как лучше прокачаться. Идеальный и уже проверенный симбиоз. От этого выигрывают наши общие пациенты — они получают одновременно экспертное мнение врача, понимающего в спорте, и тренера, знающего физиологию. Я честно считаю, что за таким сотрудничеством счастливое развитие и будущее.

*Георгий Лебеденко.*

# ЛЮДИ ВСТРЕЧАЮТСЯ...

Ирина Турчинская

Я всем верю. Когда приходят на тренировку новые люди, верю каждому слову. И каждому сложному описанию семейных трудностей и нехватки времени, и каждому объявленному диагнозу. Почему же не верить, если 20 лет вижу людей в телах разной степени запущенности с аналогичными историями? И не тороплюсь сказать: «Ничего, мы всё поправим». Когда клиент просит: «Сделайте со мной хоть что-нибудь», гипертрофированно объясняю и демонстрирую, почему это его зона ответственности. Это его тело, его вес, он пришёл ко мне в таком состоянии, и это он сам себя так запустил. Экстремальный вес — это не просто эффектный эпитет. Это чрезвычайная по опасности, крайне избыточная масса тела, постоянное повышение которой несёт угрозу жизни. Важно понять — действительно ли это связано со здоровьем? В 95 процентах случаев это распушенность и лень, но категорически важно исключить ключевые проблемы организма — нюансы работы щитовидки, особенности обмена веществ. Увы, я не эскулап, а специалист по внешней эстетике, который был вынужден верить людям практически на слово.

Конечно, я запрашивала результаты анализов и мнение терапевтов, но как остро не хватало веского решения профессионального врача, который бы разговаривал со мной на одном языке, разделял цели и сопереживал каждому пациенту. Я мечтала о встрече с таким идеалом — специалистом, способным равно оценить и спортив-

ную, и медицинскую стороны вопроса. Эта жажда диалога росла с каждым годом моей профессиональной деятельности.

Но я верю и в то, что во Вселенной ничего не происходит просто так. Поэтому в мае 2017 года мы с Георгием Лебедеенко наконец нашли друг друга. Это произошло в лучших традициях судьбоносных встреч — он на минутку по крайней необходимости забежал в гости к нашему общему другу. И при знакомстве мне сообщили, что Георгий не только врач, специалист по профилактике преждевременного старения, но еще и спортсмен — вице-чемпион Дальнего Востока по армлифтингу. Мы проговорили после этого сутки напролёт и продолжаем говорить, каждый думающий и ищущий человек всегда находит «заслуженного собеседника», разделяющего его ценности, и дополняющего в знаниях. Случайная встреча и разговор с Георгием дала начало многим проектам, и этой книге, в том числе!

Когда мы познакомились с пациентами друг друга, то получили ещё и практический восторг совместной работы. Я узнала о здоровье своих спортсменов ровно то, что мне нужно знать, как тренеру, чтобы максимально эффективно выстроить программу тренировок и привести их к нужному результату. Я не боюсь дать недостаточную нагрузку или наоборот, перегрузить с ущербом для здоровья. И со своей стороны я предоставляю максимально конструктивные рекомендации для пациентов, которым помогает Георгий у себя в клинике.

А потом произошел знаковый для нас обоих случай, который ещё больше убедил в серьезности и актуальности нашего метода.

Андрей занимался у меня полтора месяца. Когда пришёл впервые, то весил около 125 килограммов. Внушительный взрослый человек, с устоявшимися взглядами на жизнь. При росте 175 сантиметров его желанной нормой был вес 90-100 килограммов. Помню, он сказал тогда: «Всю жизнь занимаюсь спортом, соблюдаю дневной рацион на 1400 калорий. С гормонами всё в порядке. Почему не худею?!»

Я люблю сложных клиентов. Для меня это вопрос профессионального опыта и экспериментов. И всегда прошу людей быть мак-

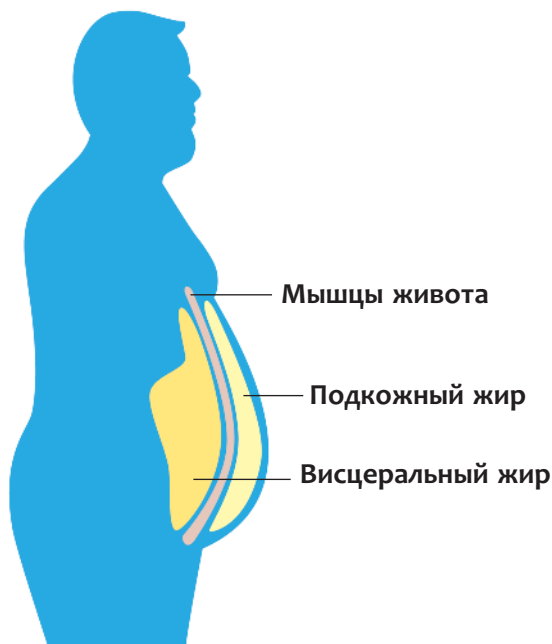
симально честными, иначе ничего не выйдет. Вуалирование: «Да нет, всё хорошо», когда руки трясутся и настроение на нуле, нам не подходит. Лучше говорить как есть: «Мне плохо». И задача с Андреем, который пришёл ко мне за помощью, была из самых интересных. Ситуация просто бесила его: «Вкладываю на 150 процентов, а получаю в отдачу 20! Тренируюсь как конь! Почему вешу как свинья?» Пригласил пронаблюдать его спортивный процесс и дать экспертное заключение. Казалось, что он привирает насчёт физической нагрузки и я была готова продемонстрировать это, подключившись к тренировкам.

Но он действительно тренировался четыре раза в неделю — по два занятия боксом и тяжелой атлетикой. Тренинги предваряла сорокаминутная разминка. Я бежала вместе с ним, делала те же упражнения. И потом был ещё час пахоты... Признаюсь, я делала втрое меньше. Потому что каждый его удар — это совершенно другой КПД. Как разница между упражнением с весом в 5 и в 100 килограммов. И в этом темпе он работал как заведённый: разножки, скакалки и тому подобное. Действительно большой расход энергии. Гнать его в дополнительные тренировки не было смысла.

Тогда мы начали разбираться с питанием — мониторили каждый день и изучали отчёты, которые были примерно такими: «Среда. Первый приём пищи: яичница из трёх яиц с помидорами и луком, хлеб, сырники. Второй: салат из помидоров с луком, борщ, хлеб. Третий: салат овощной с оливковым маслом, хлеб, телячьи щёчки с картофельным пюре». Или так: «Первый: каша овсяная на воде с изюмом. Второй: сырники. Третий: салат овощной со сметаной. Постная говядина гриль с гречкой. Кофе много». Никакого «криминала». Андрей не любил свинину и баранину, торты и пирожные, отдавал предпочтение постной говядине и куриной грудке. И в самом деле ограничивал себя диетой, оставив минимальный калораж питания. 1400 килокалорий для взрослого мужчины — нижняя граница нормы. Он говорил: «Я и на 900 калорий сидел, это тоже не приносило результата».

И у него вправду был порядок с гормонами, включая основной формирующий мужской обмен — тестостерон. Он жил в серьёзном для опытного спортсмена режиме, выдержать который способен далеко не всякий здоровый человек. И за полтора месяца пахоты на моих глазах похудел всего на 3 килограмма — это очень мало. Тогда я поняла, что не знаю, что делать дальше. Не хватало аналитики и доказательств, чтобы помочь Андрею. И тогда я пригласила его к Георгию.

Георгий быстро оценил пациента: небольшой рост, крупная комплекция, типичный эндоморф (По физиологическим типам все люди делятся на эктоморфов, мезоморфов и эндоморфов. Эндоморфы обладают самым крупным телосложением. Подробнее об этом см. главу «Метаболический синдром».) — не рельефный, с висцеральным (Висцеральный жир (он же абдоминальный) — внутренние отложения, которые скапливаются вокруг органов брюшной полости и в отличие от подкожного жира сложнее поддаются воздействию.) ожирением.



После проведения биоимпедансометрии (Биоимпедансометрия — исследование, основанное на проведении гальванистического тока через человеческое тело. Подробнее об этом см. главу «Биоимпедансометрия как дополнительная диагностика».) оказа-

лось, что из его веса мышцы занимают только 25 процентов вместо необходимых 50. Это ниже даже женских показателей нормы. Проще говоря, в погоне за результатом, на маленькой калорийности рациона, организм Андрея решил, что в таком «блокадном Ленинграде» нельзя отдавать последний жир. От нехватки времени на восстановление и сон, на тренировках начали «гореть» мышцы. Условные 40 килограммов жира при этом оставались инертны и не участвовали в обменных процессах. 20 килограммов энергопотребляющих мышц пытались справляться с обрушившейся нагрузкой. Это похоже на попытку на малолитражке выдать скорость 180 километров в час — изнашивается двигатель, который всё равно больше пяти литров топлива на километр тратить не может — объёма недостаточно. И Андрею действительно хватало тех 1400 калорий, чтобы накормить мышцы и обогреть жир.

Мы отменили тренировки, мышцы получили отдых, а жира стало меньше на килограмм и двести граммов уже через неделю. Дополнительно назначили препарат, который помогал сжигать тяжёлый бурый жир и Андрей, занимаясь вдвое меньше, продолжил стабильно терять по килограмму в неделю.

Так Георгий сумел найти правильные слова и перекроить представление человека о том, что он делает со своим организмом. Наглядно продемонстрировал, что изменение тела не всегда заключается в истязании себя. Андрей позвонил после: «Я не понимал, что такое может быть! Ребята, вы мне открыли глаза!» Он привел к Георгию двух сыновей, которые профессионально занимаются боксом. Сказал: «Хочу понимать, сколько у них мышц, жира, воды. Хочу, чтобы у них всё было чётко и грамотно. Хочу, чтобы они были здоровы».

Что было бы, не останови мы его тогда с двух сторон — медицинской и спортивной? К сожалению, это был прямой кандидат на инсульт, который твёрдо верил в правоту, истязая себя. Мы много



говорили втроём, и это счастье, что нам удалось объяснить ещё одному человеку, что такое спорт и грамотный подход к нему.

Мы с Георгием стали проводить совместные просветительские эфиры в социальных сетях и получили невероятное количество вопросов, связанных не только со спортивными тренировками и проблемами со здоровьем. Мы поняли, что многие не знают элементарного — правил профилактики, законов работы организма, не умеют вовремя почувствовать сигналы тела, сообщающего о «поломке». Мало кто обращает внимание на здоровье до того, как становится слишком плохо и увы, слишком поздно. И тогда мы приняли решение говорить с людьми как можно больше.

В нашей совместной книге мы постараемся разобрать человеческий организм максимально подробно, чтобы обратить ваше внимание на нюансы, которые современные люди обычно упускают. Мы постараемся рассказать, как спорт может поддержать вас во время различных недугов. Безусловно, анатомический список возможных заболеваний и особенностей организма гораздо длиннее, разобрать частные ситуации можно только на практике. И наша идея — создать как можно больше таких танцев, в которых врач и тренер пребывают во взаимном внимании к каждому пациенту.

## ANTI-AGE СМОЛОДУ

Георгий Лебеденко

Мы начинаем стареть с двадцати лет. В это время, сидя на лекции в ВУЗе, замечаем, что видим слайды не слишком чётко. И это не последствия бурной ночной жизни или проблемы в настройках

проекторов. Дело в том, что с двадцати лет снижается острота зрения. В тридцать наступает дермопауза — тормозится выработка собственного коллагена, кожа становится тоньше и проявляются морщины. В сорок у женщин начинается дефицит собственных эстрогенов — женских половых гормонов, а у мужчин — тестостерона. Дамы становятся чувствительнее к инфекциям, у некоторых проявляется излишняя раздражительность. Развиваются хронические заболевания. В пятьдесят женщина вступает в менопаузу, мужчина в андропаузу. Обостряется цистит, многие страдают недержанием мочи. Букет хронических заболеваний растёт с каждым днём. В шестьдесят заболевания прогрессируют, в семьдесят совсем страшно — одна болезнь перетекает в другую, развивается слабумие и всё, до свидания. Так вот — так быть не должно. И значительно замедлить этот удручающий процесс возможно, если заняться этим вовремя.

Моя 14-летняя племянница знает, что, не намазав лицо увлажняющим кремом, спать ложиться нельзя. Так мы начали приучаться к anti-age — профилактике преждевременного старения. И в каждом возрасте есть секреты, которые могут улучшить качество жизни и помочь организму нормально функционировать. Даже косметические крема делятся по категориям: 25, 35, 45+ и так далее. Потому что есть вещества, которые должны попадать в кожу в своё время.

Ирина не даст соврать, в спорте то же самое: юниоры, взрослые, ветераны. Возрастное разделение придумано не просто так. «Люблю» такие истории: «Тренер расписал мне программу, сейчас дам её маме и сестре». Здрасьте, сэкономии. В 25 лет можно допускать одну физическую нагрузку, а в 60 — совсем другую. И это тоже профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. По Аристотелю: «Движение — это жизнь». Но движение должно быть контролируемым и своевременным. Не все это понимают.

Медицинские «советы» не легче: «Мне гинеколог прописала эти контрацептивы, так классно, пей такие же...» И все поголовно едят пачками Флуконазол — лечат собственноручно диагностирован-

ную молочницу. А делать этого нельзя. Профилактика преждевременного старения — это прежде всего чёткие назначения врача по итогам подробной диагностики.

Когда говоришь об anti-age, многие начинают сомневаться в подходе, потому что это ещё развивающееся современное направление: «Где же тот самый «эйдж», до которого человек дожил, используя эти технологии? Докажите мне, что так проживу до ста лет!» Здесь неправильное понятие. Не люблю подстрочный перевод anti-age — «против возраста». Увы, мы все умрём. Но когда человеку 30, а его внутренние органы работают на 40 — это неправильно. И сегодня мы говорим о профилактике преждевременного старения. О том, что делать, чтобы признаки возраста не были очевидны и не мешали жить полноценно.

Что ускоряет старение? Малоподвижный образ жизни — да, избыточное потребление жиров и белков — да, недостаток микроэлементов, макроэлементов, питательных веществ — да, да и ещё раз да. А также нехватка продуктов питания, полезных для организма, и токсические загрязнения. С этими факторами и нужно бороться. Как?

Конечно, наука антивозрастной терапии ещё молода. Но в ней столько всего! Каждые полгода мы находим что-то новое. Обязательное регулярное отслеживание гормонального фона помогает оперативно определить состояние организма. Уже обозначены принципы правильного рационального питания и перестройки пищевых привычек, которые реально помогают организму восстанавливаться. Есть прекрасные протоколы детокса — мы о них поговорим подробнее. Есть выделенные антиоксиданты и препараты, которые работают, компенсируя дефициты веществ, нужных по показаниям.

Физическая нагрузка — это отдельный обязательный пункт. Огромны возможности спорта, которые сегодня можно использовать. Таких ресурсов не было никогда! Хочешь — занимайся скандинавской ходьбой, прыгай на батутах, или зарубайся в кроссфитах и воркаутах — занятия есть на любой вкус и кошелёк, как сказали бы в рекламе.

Таким должно быть нормальное функционирование и полноценное качество жизни. Суть профилактики преждевременного старения — выглядеть хорошо на свой возраст без искусственных, псевдокосметических методов. Багаж знаний, который сейчас открывает антивозрастная медицина — колоссальный. Это открытая информация, о которой вы так или иначе слышите. И как только применение становится комплексным, организм моментально отвечает благодарностью.

## КЕНТАВР ИЗ КИСЛОВОДСКА

Ирина Турчинская

Как я уже говорила, люди часто приходят на занятия спортом с осторожной позицией «больного»: «Конечно, я ведь не спортсмен, не могу себя нагружать, не могу серьёзно тренироваться». Хочу разбить эту иллюзию. Пока обыватели говорят: «Мне нельзя заниматься», спортсмены тренируются через ту же боль и травмы, ставят занятия в приоритет, потому что понимают, что без работы нет идеального тела и результата.

Я много езжу по стране и за границей, вижу всевозможные оздоровительные центры, в том числе спортивные комплексы, где тренируются профессиональные спортсмены. Это базы для национальных сборных от бокса до лёгкой атлетики, футбола и регби. Это высочайший уровень медицинского персонала и оборудования, с которым работают медики, помогая атлетам. Это выдающаяся глубина изучения здоровья и функциональных возможностей человека.