

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. ОТЗЫВЫ О КНИГЕ	10
ОБ АВТОРЕ	12
О редакторе Ольге Серебряковой	13
РОЖДЕНИЕ КНИГИ — ОТ АВТОРА	14
Первая причина — технологическая	14
Вторая причина — когнитивная.....	15
Третья причина — современная еда	15
Четвёртая причина — смерть экспертизы и отсутствие знаний по многим жизненно важным вопросам.....	19
1. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ	23
Три культуры ЗОЖ.....	24
Взаимосвязь человека с природой	24
Природа — источник силы и здоровья.....	25
Микробиом — мир внутри нас!.....	26
Кто главный — кишечный или головной мозг?.....	28
Триединый мозг и микробиом	29
Иммунная система	30
Клетка — ячейка жизни.....	31
Митохондрии	31
АТФ — клеточное горючее.....	32
Ненужные органы. Есть ли такие?	33
Вилочковая железа	33
Желчный пузырь	34
Миндалины — полезны или опасны?.....	36
Аппендикс — золотой семенной фонд.....	37
Матка или инкубатор?.....	37
Зубы мудрости.....	38
Заключение.....	40
2. ФАКТОРЫ РИСКА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ	41
СОВРЕМЕННАЯ ЕДА — НАША ОБЩАЯ БЕДА	43
Причины продовольственного кризиса.....	43
Мы — то, что мы едим	44
Пища — яд или лекарство?	46
«Идентичный натуральному»	46
О маркировках «натур» и «био»	47
ГМО — угроза здоровью или будущее планеты?.....	48
ГМО-досось — гибель для человека.....	49
Химикаты в пище	50
Превращения молока.....	53
Пищевая добавка E171 — смертельная белизна.....	54
Микроволновая печь	55
Гидропоника. Что это такое и с чем её «едят»?	56
Салат в упаковках опасен!.....	57
Суперфуды. Миф или реальность?	57
Почему нельзя есть колбасу?	58
Растительные масла — друзья болезней!.....	59
Осторожно! Трансжиры.....	60
Смертельное трио: сахар, соль, жир	61
Гликация.....	62

Фруктоза и «жирная» печень	63
Хрустящие суставы и утиная походка	65
ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	66
Герои нашего времени	66
Мозг и адреналин	67
Реакция на стресс как причина бессонницы	68
Человеческий фактор и нечеловеческие условия.....	68
Парадоксы головного мозга.....	69
Пять сигналов SOS мозга.....	70
«Нервная» нервная система	72
Жизнь в пузырях	73
ЭКОЛОГИЯ	75
Всемирный экологический долг.....	76
Борьба за жизнь под солнцем.....	77
Опасный воздух	78
Угроза с воздуха — PM _{2,5}	78
Безвредная высота.....	79
«Чистая» вода из грязных источников.....	80
Красные приливы	82
Беспощадная четвёрка.....	83
Радиация	84
Токсичные металлы.....	85
Инфекции	86
Промышленные токсины.....	87
Пестициды и удобрения	87
Дуст, или ДДТ. Где он сегодня?.....	88
Убийца атразин	89
Бисфенол А — главный кошмар человечества	89
Заразная косметика и синтетическая одежда	90
Опасные «секреты» зубных паст	91
Ядовитая пена.....	91
Тайный убийца фтор.....	92
Осторожно: триклозан!.....	93
Факторы окружающей среды и рак	94
МЕДИЦИНА.....	96
Полифармация — беда XXI века	96
Почему люди любят лекарства?	97
Антибиотики — лекарство или яд?	98
Вся правда о БАДах.....	100
Стаины: вред или польза?.....	102
Парадоксы витаминов	103
История витамина Е	104
Опасный витамин Е.....	105
Витамины группы К.....	106
Стоп: ИПП!.....	107
Смертельно опасные Z-снотворные.....	108
С гормонами не шутят!	108
Наночастицы и их задачи в медицине	110
БОЛЕЗНИ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ.....	113
Сердечно-сосудистые заболевания.....	113
Коронавирус. Мифы и реальность.....	114
Атака вирусов. Вирус — носитель информации?.....	115
Фотографический атлас коронавируса	116
Постковидный синдром убивает россиян	117
Рак.....	120
SOS! Сводка по раку.....	120
Рак: для чего и почему?	121
«Солянка» с раком.....	122
Чем питается рак?.....	125

Как сохранить здоровье	128
Дети — наши учителя!	129
Законы экологии Барри Коммонера	130
Факторы внешней среды	134
Солнечные лучи — источник молодости	135
Пока дышу — надеюсь	136
Талая вода — кладёзь здоровья	137
Образование EZ-воды	138
Старение	138
Метаморфозы старения	139
Старение — головоломка природы	140
Эпигенетика. Управляй генами	143
Теломеры — счётчики долголетия	145
Эффект теломер	147
Гормезис — стресс со знаком «плюс»	147
«Ледяной человек» или холодовый гормезис	148
Полезны ли организму жара и баня?	148
Гормезис голодом	149
«Эксперименты» на людях	152
Долголетие и интенсивные нагрузки	153
Растрясй своё «старьё»!	155
Стресс: друг или враг?	159
Можно ли подружиться со стрессом?	159
Засыпаем по-научному	160
Груминг	162
Что такое груминг и почему о нём нужно знать?	162
Груминг души и тела	162
Окситоцин — гормон любви и молодости	163
Желание жить	164
Старый друг — лучше новых двух	165
ВЕЩЕСТВА, ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ	168
Холестерин	168
Провокатор гомоцистеин	170
Триглицериды	172
ВСЕМОГУЩАЯ СЕРДЕЧНАЯ ЧЕТВЁРКА	174
Коэнзим Q10	174
L-карнитин — перевозчик жиров	174
Рибоза	175
Магний — великий расслабитель	175
Роковая связка: mTOR, рак, старение, COVID-19	177
Сиртуин — белок долголетия и стройности	179
Бурый жир	179
Вещества, замедляющие старение	181
КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ БОЛЕЗНИ	183
Спасение утопающих — дело рук самих утопающих	183
Анализы, сохраняющие жизнь	183
Ковид: личный опыт преодоления	187
Самоучитель по ковиду	190
Правила личной гигиены при коронавирусе	190
Гены непереносимости фастфуда	191
Как обойтись без статинов?	192
ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ	194
Влияние COVID-19 на зубы и полость рта	194
Влияние еды на полость рта и зубы	194
Пародонтит заразен, опасен, но излечим!	197
Метод чистки зубов профессора Бокой	199
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	201
Пищевые пирамиды	201
100 000 приёмов пищи	202

Основной принцип здорового питания	203
Законы питания	204
Секрет Рокфеллера	208
Что есть, чтобы жить?	209
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЕДА	211
Еда — природный чернозём	211
Фитонутриенты — целебные молекулы растений	211
Целебные горечи растений	213
Принцип фолатов	215
Сохранить бесценное	217
Секреты ферментов	219
Элементы, необходимые для жизни	220
Безопасные источники кальция и профилактика остеопороза	221
Жиры, белки, углеводы	222
ЖИРЫ	223
Жиры жирам — рознь	223
Такие нужные жиры!	226
БЕЛКИ	229
Парадокс белков	229
Полезные источники белка	230
Можно ли есть птичьи яйца?	232
УГЛЕВОДЫ	233
Углеводы, простые и сложные	233
Гликемический индекс	234
4. ЗАБЫТЫЕ КЛАДЫ ПРИРОДЫ	238
Весеннее пробуждение	238
Тайны авокадо	240
Амарант — злостный сорняк?	241
Богородская трава (чабрец)	242
Козлятник — французская сирень	243
Мангольд	243
Одуванчик — зри в корень!	244
Петрушка — кудрявая подружка	244
Редис — его пользе изумись	245
Свёкла по имени Бета	246
Солодка	247
Спаржа	247
Цикорий салатный и бактерия Akkermansia	248
Черника	250
Чеснок, чтобы не свалиться с ног	251
5. РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ	254
КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ	255
Еда от природы — здоровье на годы	255
Хлеб да каша — пища наша?	257
Благородный ржаной хлеб на «живой» закваске	258
Зелёная гречка — еда долгожителя	260
Гречишный хлеб	262
«Живая» каша из зелёной гречки. Ингредиенты	263
Голубцы с зелёной гречкой и «запахом» мяса	263
Дикарка полба	266
Хлебцы из полбы	267
Полба с овощами	268
Дикий рис	268
СОУСЫ	270
Песто — ему везде место!	270
Соус сальса — в ритме вальса	270

Домашняя горчица — жгучая сестрица.....	271
Майонез.....	272
Яблочный уксус*	273
САЛАТЫ И ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	274
Большой радужный салат.....	274
Ламинария и фукус	276
Салат с авокадо	277
Лодочки из авокадо с соусом сальса (один из вариантов).....	277
Брокколи — королева капуст	278
Квашеная капуста — на столе не пусто*	279
Винегрет	280
Омлет со спаржевой фасолью	281
Килька пряного посола	282
Холодец из моего детства в современной научной интерпретации	283
Паштет из печени	284
ДЕСЕРТЫ	287
Родовой черёмуховый торт	287
Модификация торта из XXI века	288
Льняное пюре со свежими ягодами	289
Домашнее мороженое из черники.....	290
НАПИТКИ	291
Квас из шиповника.....	291
Кислые щи	292
Чайный гриб.....	293
ЧАЙ	294
Зелёный чай.....	295
Благородный зелёный чай матча	296
Копорский чай*	297
Царский чай — земляничный*	299
Чигирский, или монгольский, чай*	299
Черничный и ежевичный чай*	299
Ягодные «чайи»*	300
Настои трав — природные антисептики и ароматизаторы*.....	300
Рецепты для ухода за собой и уборки дома*	301
Приготовление щёлока*	301
Смесь для волос*	301
Физиологический крем — бабушкин секрет*	302
Хвощ зимующий — природная мочалка*	303
Полынный веник*.....	303
ПОСЛЕСЛОВИЕ	304
Время собирать камни.....	304
Как отход от мира природы сказывается на мировоззрении* (от редактора Ольги Серебровой)	304
С новыми привычками в здоровую жизнь	308
Жизнь состоит из серых и розовых жемчужин.....	309
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	311

ПРЕДИСЛОВИЕ

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы с автором и издателем повернули на светлую сторону жизни. Книга — подарок вам. Про подарок — не фигура речи, а факт. В книге собран и обобщён опыт полувековой работы, научных открытий и жизненных уроков доктора медицинских наук, профессора Валентины БОКОЙ.

Валентина Георгиевна — удивительный человек и доктор. Щедрый. Когда я спросила ее, зачем столько сил и труда, своего времени она вкладывает в эту книгу, получила ответ: «Нельзя прятать свои знания, они должны быть доступны всем».

От себя добавлю: для всех, кто хочет жить осознанно, сохраняя и поправляя здоровье не только за счёт лекарств. Книга — не коммерческий проект, не PR доктора, не маркетинговый ход. Доктор Бокая давно сама себе и бренд, и PR. Эта книга — подарок. Сумейте принять его и применить.

*Ольга Юрченко,
член союза журналистов России*

Дорогие читатели! Имею честь быть лично знакомым с автором, поэтому говорю как на духу: эта женщина никогда не будет советовать искупаться в реке в летний зной, пока сама досконально не изучит дно. Весь её опыт — бесценный, не знающий берегов, всё это было лично прочувствовано, пропущено через себя.

Сейчас по улицам городов ходят странные существа в костюмах телефонов, рекламирующие мобильную связь. Ходят не менее странные «бургеры», рекламирующие фастфуд... Валентине Георгиевне не надо прятаться за маску или костюм. Она может ходить с гордо поднятой головой. Просто взгляните на неё. Хорошенько взгляните. Её внешность — это и есть лучшая реклама её методик, советов и рекомендаций.

Мы — то, что мы едим. Не помню, кто это сказал первым, но он наверняка имел в виду нашего профессора. Так давайте уже и мы по её примеру начнём раздражать окружающих своей красотой и непоколебимым здоровьем. А также своей нахальной молодостью, которая и так уже засиделась допоздна, но всё равно никак, решительно никак не желает уходить...

*Сергей Дроботенко,
артист, драматург, пациент автора*

Валентина Георгиевна: «Не всё, но многое в нашей жизни зависит от нас!» Эта книга даёт чёткое представление, как нужно мыслить, чтобы улучшить здоровье и оставаться в форме. Это не просто «сухая теория», это готовые советы для счастливой и долгой жизни. Если следовать этим проверенным настоящим профессором и на 100% работающим рецептам, абсолютно точно можно приумножить и сохранить

своё здоровье. Быть лучшей версией себя — вот посыл этой книги, а Валентина Георгиевна Бокая, как лучшая в своём деле, показывает, как нужно, а не как модно.

*Юлия Данилина,
доцент-лингвист, пациентка и соратница автора*

Книга, которая у вас сейчас в руках, не просто о здоровье и бережном отношении к своему организму — она даёт читателю намного больше. Это книга мудрости жизни, а её содержание наполнено необычайной любовью автора к людям и искренним желанием поделиться самым сокровенным, что было собрано и систематизировано за всю жизнь! Но самая главная ценность — это её духовная составляющая и постоянный посыл к размышлениям о простых человеческих ценностях, но таких значимых, что однозначно заставляет порой подольше задержаться на страницах книги и перенести этот опыт на себя. Только такая целостность здорового тела и духа и позволяет нам действительно получать удовольствие от себя и от жизни и этот заряд энергии передавать другим!

*Оксана Козлова,
доктор экономических наук, профессор,
пациентка автора*

ОБ АВТОРЕ

Автор книги, которую вы держите в руках, — Валентина Георгиевна Бокая. Рассказ о ней можно было бы начать с перечисления заслуг и регалий: защита кандидатской и докторской диссертаций, создание запатентованных методик лечения и профилактики болезней, открытие авторской клиники, успешно помогающей людям уже более 30 лет... Это всё так, и всё это важно, но не менее важно и интересно заглянуть в самое начало пути: в деревню под Омском, где в послевоенные годы росла маленькая Валя, дочка сельского врача.

Что такое сельский врач, сейчас нелегко представить. Мы приходим в клиники, предварительно записавшись через интернет («по воздуху», как выразился один деревенский житель, представитель ещё довоенного поколения), и нас ждут самые разные специалисты с современным медицинским оборудованием. А сельский врач — это и клиника, и «скорая помощь», и операционная; и терапевт, и психиатр, и хирург в одном лице. Это самый уважаемый человек, спасающий людей от боли, болезней и смерти.

Таким был и валин отец. Несколько лет он по-военному быстро и оперативно работал один, потом появились помощники, затем сельская больница со стационаром и аптека. Всё это он создал благодаря своему характеру, отточенному профессионализму и организаторским способностям. В такой удивительно плодотворной, насыщенной и ответственной среде и воспитывалась маленькая Валя: в атмосфере уважения и любви к людям, сострадания к больным и членам их семей, бескорыстного служения, исполнения долга и врачевания. Но профессия врача не перешла к ней «по наследству», а стала её собственным призванием.

В 1966 г. Валя с медалью окончила школу и с первого захода поступила в Омскую государственную медицинскую академию. В 1971 г., окончив её с отличием, была оставлена на кафедре терапевтической стоматологии. В 1971-1973 гг. прошла обучение в клинической ординатуре. В 1974 г. успешно защитила кандидатскую диссертацию по исследованию роли микрофлоры полости рта в профилактике заболеваний зубов.

С 1973 г. стала работать преподавателем на кафедре терапевтической стоматологии, а впоследствии — заведующей кафедрой факультета усовершенствования врачей-стоматологов в Омской медицинской академии. В 1993 г. защитила докторскую диссертацию по теме «Профилактика заболеваний полости рта у беременных женщин и детей детских дошкольных учреждений путем ограничения потребления сахара». Получила учёную степень доктора медицинских наук и учёное звание профессора.

Но почитать на лаврах Валентине Георгиевне некогда, да и просто-напросто скучно. Сейчас ей 75-й год, за плечами более полувека лечебной и преподавательской деятельности, она успешная бизнес-леди — в её клинике «Стоматология профессора Бокой» используются эксклюзивные авторские методы, аналогов которым нет в России. И кроме того, она жена и мать. Разве мало?



Но Валентине Бокой — мало. Она непрерывно изучает новейшие научные разработки, открытия в разных дисциплинах. Регулярно повышает свои профессиональные знания, много читает. В 1990 г. стала врачом-валеологом. Валеология — это передовая наука, появившаяся в СССР, «похороненная» после его распада и вновь «открытая» в США и на Западе. Эта наука изучает внутренние резервы человеческого организма, в отличие от принятой сейчас медицины, которая занимается лечением болезней с помощью лекарств или, в лучшем случае, профилактикой, которая пока на вторых ролях.

В 2019 г. В. Г. Бокая закончила двухлетнее обучение в Международном институте интегральной превентивной и антивозрастной медицины, став врачом-нутрициологом. Это новое направление и последнее слово науки не только по методам, но и по подходу: не лечить болезни и старость, а учить быть здоровым, продлевать молодость и как следствие — выглядеть намного моложе своих лет. Ведь кожа, волосы, ногти и зубы всего лишь «отзеркаливают» происходящее внутри. И Валентина Георгиевна — сама отличный пример верности этого подхода.

Надо добавить, что Валентина Георгиевна не просто «теоретик»: она перенесла две тяжёлых болезни — рак в 2010 г. и ковид в 2021 г. Не просто перенесла, а вышла победителем, сохранив не только здоровье, но и ощущение радости жизни. И личный опыт сыграл свою роль при написании этой книги.

Человек, детство которого пришлось не просто на докомпьютерную, а даже на дотелевизионную эпоху, уже интересен современному поколению как своего рода «археологическая редкость». Если же этот человек не «отстал от жизни», а так же, как и все мы, пользуется достижениями цивилизации, он вызывает удивление. А если он благодаря своим знаниям и опыту не стал рабом этих достижений и видит жизнь шире и глубже современников, то возникает желание у него поучиться. Поучиться в том числе радости, молодому задору, устремлённости вперёд и такому простому и сложному уменью — быть здоровым и счастливым.

О редакторе Ольге Серебровой

Очень ценно, когда редактор разделяет взгляды автора, — работа получается плодотворной. Ольга принадлежит к другому поколению, юность которого пришлась на 90-е годы прошлого века. С Валентиной Георгиевной они познакомились благодаря интернету. Ольга — геолог по первой профессии, орнитолог и ботаник-любитель. Она хорошо знает и любит природу. Постоянно живёт в деревне в Псковской области, пишет и работает литературным редактором. Она уверена, что совсем не обязательно путешествовать в какие-то отдалённые уголки планеты, чтобы полюбоваться красотой нашего мира — надо лишь взглянуть в родные места.

Ольга интересуется фитотерапией, они с мужем заготавливают лекарственные травы, используют дикорастущие растения в питании, готовят чай... Интерес к этой стороне жизни пришёл из детства, когда она вместе с бабушкой собирала листья одуванчика на салат. В этой книге Ольга делится несколькими кулинарными рецептами, а также некоторыми рецептами жизни «без химии», проверенными многолетним опытом. Ольга с мужем считают, что «запах дома», отмечаемый, к слову, всеми их гостями, очень важен, ведь каково на дому — таково и самому.

РОЖДЕНИЕ КНИГИ — ОТ АВТОРА

Дорогой читатель!

Я хочу рассказать, как и почему появилась моя книга, потому что считаю это очень важным. В детстве и юности человек познаёт мир, жадно впитывая новые впечатления. Но с возрастом наступает иное состояние: новое по-прежнему важно, но ты уже подходишь к нему избирательно, «глотаешь» не всё подряд, а только то, что необходимо для твоего дела — того, что ты избрал главным. Так период накопления информации закономерно сменяется периодом созидания, и эта книга — его естественный итог.

Но меня заботит не только здоровое семейное долголетие, но и одна из черт эпохи, в которую мы все живём. Представьте, что вам необходимо идти к пациенту через лес, где почти у каждого ствола — «растяжки», а под каждой кочкой или опавшими листьями — мины. В такой лес сейчас превращены головы многих людей, «заминированные» огромным потоком противоречивой информации, где у каждого кусочка правды притаилась, готовая сработать, «растяжка» лжи.

Сами «заминированные» или не замечают своего состояния, или не считают его серьёзным, плывя по течению, «как все». А опытный «сапёр», который приходит на помощь, должен быть особенно осторожен — информационное разминирование не менее опасно, к тому же ещё встречает сопротивление «пострадавших», которые вовсе не считают, что им нужно помогать, и все мины в головах принимают за «собственный выбор».

Как и почему сложилось такое противоестественное положение? Конечно, не само собой. Его создали целенаправленно и вовсе не на благо людям.

Первая причина — технологическая

В Министерстве обороны РФ ещё в конце августа 2020 г. состоялся круглый стол, посвященный психологической обороне в рамках государства. В своем выступлении президент Курчатовского института, член-корреспондент РАН с 2000 г. Михаил Валентинович Ковальчук остановился на многих важных аспектах. Вот краткое изложение сути его речи.

Экономика, а значит, и политика, всегда, с самого начала развития цивилизации определялась технологиями. Это причина первая. По факту, на сегодняшний день уровень науки стал таков, что мы вторглись в то, что было уделом Бога. Мы живём в условиях гибридной холодной пред-войны, наблюдая за тем, как мировая элита занимается выведением нового подвида *Homo sapiens* — «человека служебного».

Для этого выбирается государство — цель. В данном случае — это мы. Атаке подвергаются все сферы: образование, культура, наука, экономика, оборона и безопасность. Эта пред-война идёт сегодня, и мы её не выигрываем. Этот пред-этап — подготовка второго этапа этой войны — прямого порабощения.

На самом деле, речь идёт о следующем. Сегодня ситуация колонизации и порабощения заменилась технологическим порабощением. Раньше это делалось с помощью военной силы, а сегодня — технологически. Простой пример — интернет. Что такое интернет? Это цифровой ГУЛАГ в чистом виде. Только если раньше людей хватало,

помещали за колючую проволоку и охраняли, то в цифровой ГУЛАГ все эти люди пришли сами. Пришли, казалось бы, добровольно и очень комфортно там живут. Там и созданы условия для существования, чтобы отстранить от реальной жизни и понимания сути.

Человеку объяснили, что всё написано в Википедии, учиться не надо, всё есть в интернете, а дальше мы выстраиваем общество из людей, головы которым можно отрезать через простую вещь — выключив рубильник. И всё, вопроса больше нет.

Вторая причина — когнитивная

Любая цветная революция есть использование когнитивных технологий для управления массовым сознанием. Что сначала надо сделать? Одурачить. Упростить систему до образования, построенного на тестировании вместо реальной проверки знаний, то есть одурачить вас по максимуму, потом раздать вам андройды и повесить спутник.

Противодействовать этому можно очень простым способом — рубильником. Раз — и всё, и тогда ничего не работает. Всё это, по сути, как бы фашизм, но мы с вами должны понимать, что это идеология современного мира, идеология наших коллег и партнёров.

Мечта элит, управляющих миром, всегда была такая — вывести некий подвид Homo sapiens, «человека служебного», который бы обладал ограниченным самознанием. И сегодня, впервые в истории цивилизации технологическая возможность выведения «служебного человека» появилась. Потому что появилась технология геномного редактирования.

Представьте себе матку, простите меня, не очень сложный орган. Вы берёте искусственную матку как инкубатор, где цыплят выводят, и дальше из пробирки туда засаживаете всё, что надо. Геномно укорачиваете срок беременности, генетическим редактированием подрезаете функции и получаете столько людей и таких, как вам нужно. Сегодня технологически это стало возможным. И это есть абсолютный факт.

Перед вашими глазами прошел отрывок из выступления Михаила Ковальчука, где он, как я могу предположить, убедил главных представителей Министерства обороны РФ. Мне его доводы и выводы показались весьма убедительными и заставили еще глубже задуматься над главными вопросами современности.

Вопросы те же самые, что волновали мыслителей прошлого века: «Что делать? Жить или выживать?» Сегодня они как нельзя более актуальны.

Третья причина — современная еда

Мне хочется обозначить ещё одну важнейшую причину порабощения — еду. Современная еда — наша общая беда. У кого-то из политиков или историков я прочитала, что если хочешь поработить какую-то страну, завези в неё свою еду.

Я родилась в 1948 году, а значит, являюсь одногодкой первого Меморандума 1948 года и свидетелем действий, предпринятых руководством мирового правительства. Если у вас возникло желание закрыть книгу и не читать «всякую ерунду», не спешите. Ничего нелогичного во всём этом нет, скорее, наоборот. Подумайте: кто будет решать судьбу, к примеру, небольшой деревни? Конечно, самый богатый

и потому самый влиятельный в ней человек или его семья. Так было века и тысячелетия назад, так есть и сейчас, разница лишь в том, что «деревня» разрослась до масштаба земного шара, а наиболее состоятельные получили в руки не только деньги и власть, но и технологии и оружие, в том числе информационное и «пищевое». Всё происходило на моих глазах врача, учёного и преподавателя медицинской академии, а позже жены и матери.

В 1974 году я была уже кандидатом медицинских наук, защитив диссертацию о роли микробиоты полости рта в здоровье и болезнях зубов и дёсен. Правда, слов «микробиом» или «микробиота» тогда ещё никто не знал, потому что до расшифровки генома человека оставались ещё десятки лет.

Когда же это случилось, весь научный мир был буквально потрясён. Биологи и генетики, открыв от изумления рты, не могли поверить своим глазам: генов у человека оказалось меньше, чем у ряда примитивных живых существ. Начались новые научные исследования, и был найден ответ: наших, человеческих, клеток в организме всего 10% (и лишь около 22 тыс. генов). Всё остальное — 90% клеток и 8 млн генов — принадлежит микробиому, содружеству бактерий, которые нас кормят, поят, управляют сознанием, вкусовыми пристрастиями, настроением, поведением... И природная еда — та еда, которую обычно ел человек, — предназначена не только для нас, но и для нашего микробиома.

Сегодня большая часть людей в условиях избытка «мусорной», непригодной для бактерий еды, забывают рецепторы своих клеток, меняют гормональный фон, набирают вес, приобретают пышный букет «болезней цивилизации», морят с голоду микробиом, а значит, подрывают иммунитет и медленно, но верно убивают самих себя.

С еды начиналась борьба за жизнь, с едой она продолжается. Пищевой инстинкт — главный безусловный инстинкт всего живого. А раз так, то именно с едой легко связать самое мощное оружие на свете. Был такой советский мультфильм: мачеха решила погубить свою падчерицу и пошла за советом к Бабе-Яге. Но дело было в XX веке, и бабки-ёжкины методы не соответствовали Уголовному кодексу. Долго думала злая мачеха и наконец придумала: она стала всячески баловать свою падчерицу, закармливать «вкусняшками», не давала ей работать по дому, делала за неё уроки... А с дочерью поступала ровно наоборот. Результат, думаю, вы можете представить сами.

Вот почему обилие завезённых к нам «вкусняшек», на которые мы так легко подсаживаемся, настораживает всех мыслящих людей: и стариков, которые интуитивно не одобряют того, что не соответствует опыту предков, и учёных, которые знают статистику «помолодевших» болезней. Вот почему возможность погуглить вместо того, чтобы понять и запомнить, настораживает учителей и ответственных родителей.

Но как же так случилось, что все люди бездумно и покорно стали делать то, что оглушает их и даже убивает? Не верится? Послушайте ещё одну выдержку из доклада М. Ковальчука, вызвавшую мой интерес.

«Чему надо учиться у американцев? Они играют в долгую игру. Вот закончилась Великая Отечественная война, мы пели и плясали, а у них два брата Даллеса: один — директор ЦРУ*, а второй — госсекретарь при финансовой поддержке Рокфеллера, который недавно умер с седьмым сердцем, написали программу и начали то, что мы сейчас «хлебаем».

* Подробнее можно прочитать в статье «Кто он? Спонсор фашизма и основатель ВОЭ?» (livejournal.com)

Они создали World Health Organization — Всемирную организацию здравоохранения, и создали они её не для того, чтобы лечить людей, а для того, чтобы взять под контроль состояние здоровья мира! С целью влиять на него путём вакцинаций и других способов.

ВОЗ была создана на деньги Рокфеллера, а его ближайший соратник и приятель доктор Брок Чисхольм стал первым президентом ВОЗ. Вот его цитата: «Чтобы прийти к мировому правительству, необходимо изгнать из сознания людей их индивидуальность, привязанность к семейным традициям, национальный патриотизм, религиозные догмы... Уничтожить понятия истины и лжи, которые являются основой воспитания ребёнка, заменить веру в опыт старших рациональным мышлением — вот цели, потребные для угодного человеческого поведения».

Это меморандум 1948 года! И все его пункты выполнены полностью. Удалось создать мир, в котором мы живём. Вернее, не мир, а стадо млекопитающих, которые питаются навязанной американской едой и сознанием которых управляют мемы. В результате чего поколения 70-80-х годов прошлого, а тем более нового, XXI века стали Иванами, не помнящими родства, забывшими и забывающими опыт предков, историю человечества и своего народа.

А дальше меморандум национальной безопасности США 1974 года*: «Политика в области народонаселения становится весьма важной для соблюдения экономических интересов США. Следует создать социальные и психологические предпосылки для якобы стихийного снижения рождаемости. Мы должны позаботиться о том, чтобы наша деятельность не воспринималась развивающимися странами как политика развитой страны, направленная против этих стран...». И был запущен журнал Playboу, который начал уничтожать мораль.

И вот это будущее — оно наступает сегодня. И мы его — своё будущее — пока проигрываем.

Смотрите, как сегодня всё устроено. Самое главное: надо сломать систему базовых моральных принципов и насадить альтернативные общечеловеческие нормы морали. И это происходит повсеместно.

Сломали базовую систему — и уже человек вынут из неё. А затем появляется абсолютизация свободы личности. Это очень просто, мы видим это всюду. «Дети важнее родителей». Так уничтожаются авторитеты. Авторитет сегодня — интернет.

Абсолютизация свободы личности является кувалдой, которой уничтожается суверенитет государства. Государство — это единственный инструмент, институт, который может обеспечить права личностей и свободу.

А теперь в результате разрушения суверенного государства происходит замена организованного цивилизованного сообщества, защищённых государством людей, совокупностью легко управляемых отдельных индивидуумов или стада. Вот что всё это преследует. А дальше вы делаете всё, что хотите.

Параллельно идёт сокращение рождаемости, размывание идентичности, сексуальности на основе разнообразия гендерной культуры, путём внедрения в массовое сознание представлений, отрицающих естественное происхождение жизни, — приемлемости

* Подробнее можно прочитать в материале «Меморандум об исследовании национальной безопасности 200» — Википедия (turbopages.org)

**И вот это будущее —
оно наступает сегодня.
И мы его — своё
будущее — пока
проигрываем.**

однополюх отношений и позиции чайлдфри (субкультура и идеология сознательного нежелания иметь детей или рожать их в поздний срок). Всё давно изменилось, и это запоздалый взгляд назад. А нам надо быть впереди и задавать повестку дня, если мы хотим остаться великой страной, каковой были всегда».

Прочли, подумали? А теперь посмотрите вокруг. Вот уже 9% россиян желают остаться бездетными, чтобы не обременять себя воспитанием детей. Вроде бы не так уж и много на фоне других стран, а на самом деле это каждый десятый. В США уже 15% женщин в возрасте 40-44 лет не имеют детей, в Австрии, Англии, Испании — их уже 20%, а значит, каждая пятая женщина не желает осознанно обременять себя детьми. Речь идёт вовсе не о бесплодии, а о том, что пара откладывает рождение детей как нежелательное событие.

Бесплодие — бич XXI века, а также успешный результат выполнения одного из важных пунктов программы «Стихийного снижения рождаемости»*. ЭКО уже вошло в жизнь с легкой руки меморандумцев США и включено в государственные программы России.

Такой соблазн: пожить подольше в своё удовольствие, а потом, лет в 35-40, зачать ребёнка в пробирке. Нет тебе никаких ограничений: ешь, пей что хочешь и сколько хочешь.

Почти никто не рассказывает, каково всё это почувствовать своею плотью и кровью, выходить, выкормить, воспитать, выпустить в жизнь, не получив ни одной растяжки и забыв в один миг обо всём, что предшествовало первому крику ребёнка, появившегося на свет божий естественным путем. Ребёнка, вобравшего, проходя через родовые пути матери, весь опыт предков и иммунитет по материнской линии.

Сегодня многие выбирают другой, на первый взгляд, более лёгкий и безопасный путь продолжения рода — кесарево сечение. «Это мой выбор!» Такие слова я слышу по нескольку раз на дню. Произносят их уверенно и с апломбом многие люди разного возраста и пола по самым различным поводам. Так ли это на самом деле? Вернитесь ещё раз назад. Не торопясь и не гневаясь, вдумчиво прочитайте слова Михаила Ковальчука и то, что сказала я.

Сделайте в своей голове две зарубки: 1948 и 1974 годы! Задумайтесь о том, ваш ли это выбор или за вас уже всё выбрали, причём задолго до вашего рождения: плано-во, поэтапно вложили в вашу голову уверенность в верности «выбора». Точно так, как делаете «выбор» вы сами ещё до рождения своих собственных детей, выбирая за них неестественный путь появления на свет, «подсказанный» вам.

В настоящее время в некоторых странах кесарево сечение проводят почти в 90% родов. Некоторые родители, радуясь, ласково называют кесарятами и экониками своих долгожданных и горячо любимых детей, рождённых по воле людей (людей ли?), создавших Всемирную организацию здравоохранения.

Сегодня под давлением здравомыслящих и честных учёных всего мира, натиском не только пандемии COVID-19, но и лавины «болезней цивилизации» эксперты ВОЗ заёрзали. Когда-то слово «цивилизация» магически действовало и на меня — я стремилась стать цивилизованным человеком, путая это с образованным, здоровым и счастливым.

Сейчас эксперты ВОЗ под нажимом учёных, обеспокоенных происходящим, вынуждены подтверждать следующее: «Продолжительность жизни людей в XXI веке падает. Дети будут жить на 10-20 лет меньше своих родителей, имея к 35-40 годам

* Естественное движение населения в разрезе субъектов Российской Федерации (rosstat.gov.ru)

такой же изношенный организм, как у 55-60-летних!» Пенсионный возраст в 35-40 лет? Как вам? Мне он был не по нутру и в 55 лет, и сегодня.

Если вы напряглись от прогнозов, то ещё раз присмотритесь, прислушайтесь к себе, понаблюдайте за своими сверстниками. Бóльшей части из нас свойственно видеть себя в лучшем свете и виде, чему сейчас помогают многочисленные средства маскировки: тёмные очки, модная одежда, которая становится всё балахонистей, чтобы скрыть человеческую природную красоту, а может быть, только то, что от неё осталось; фотошоп и соцсети, где мы получаем львиную доли информации, в т. ч. визуальной.

Вывороченные, раздутые от гиалуроновой кислоты губы, маскообразные, без единой морщинки лица от ботокса, косметические операции, липосакция, имплантация — всё искусственное. А наше тело любит правду, естественность, своё, человеческое видовое питание и предназначение.

Если вы узнаете себя хоть в чём-нибудь вышесказанном и задумаетесь, как же так получилось, то вот вам ещё одна причина. Именно она загоняет нас в управляемое стадо.

Продолжительность жизни людей в XXI веке падает. Дети будут жить на 10–20 лет меньше родителей.

Четвёртая причина — смерть экспертизы и отсутствие знаний по многим жизненно важным вопросам.

1. Много лет подряд я вела рубрику в ряде печатных изданий под заголовком «Мнение эксперта». Вела из номера в номер как специалист, мнение которого уважали. Сегодня экспертом стал интернет, а с него взятки гладки.

Прислушайтесь к словам замечательного учёного-лингвиста А. А. Зализняка, который не так давно ушёл из жизни. Привожу отрывок из его речи^{*}:

«Мне хотелось бы высказаться в защиту двух простейших идей, которые прежде считались очевидными и даже просто банальными, а теперь звучат очень немодно.

- 1) Истина существует, и целью науки является её поиск.
- 2) В любом обсуждаемом вопросе профессионал (если он действительно профессионал, а не просто носитель казённых титулов) в нормальном случае более прав, чем дилетант.

Им противостоят положения, ныне гораздо более модные.

- 1) Истины не существует, существует лишь множество мнений (или, говоря языком постмодернизма, множество текстов).

^{*} Подробнее читайте в материале «Андрей Зализняк против дилетантов и фальсификаторов» • Arzamas

- 2) По любому вопросу ничьё мнение не весит больше, чем мнение кого-то иного. Девочка-пятиклассница имеет мнение, что Дарвин неправ, и хороший тон состоит в том, чтобы подавать этот факт как серьёзный вызов биологической науке.

Это поветрие характерно не только для России, но и для западного мира. Но в России оно заметно усилено ситуацией постсоветского идеологического вакуума. Источники этих ныне модных положений ясны:

- действительно, существуют аспекты мироустройства, где истина скрыта и, быть может, недостижима;
- действительно, бывают случаи, когда непрофессионал оказывается прав, а все профессионалы заблуждаются.

Капитальный сдвиг состоит в том, что эти ситуации воспринимаются не как редкие и исключительные, каковы они в действительности, а как всеобщие и обычные.

И огромной силы стимулом к их принятию и уверованию в них служит их психологическая выгодность. Если все мнения равноправны, то я могу сесть и немедленно отправить и моё мнение в интернет, не затрудняя себя многолетним учением и трудоёмким знакомством с тем, что уже знают по данному поводу те, кто посвятил этому долгие годы исследования. Психологическая выгодность здесь не только для пишущего, но также и для значительной части читающих: это освобождает их от ощущения собственной недостаточной образованности, в один ход ставит их выше тех, кто долго корпел над освоением традиционной премудрости, которая, как они теперь узнают, ничего не стоит.

От признания того, что не существует истины в некоем глубоком философском вопросе, совершается переход к тому, что не существует истины ни в чём, скажем, в том, что в 1914 году началась Первая мировая война. И вот мы уже читаем, например, что никогда не было Ивана Грозного или что Батый — это Иван Калита. И что много страшнее, прискорбно большое количество людей принимает подобные новости охотно.

А нынешние средства массовой информации, увы, оказываются первыми союзниками в распространении подобной дилетантской чепухи, потому что они говорят и пишут, в первую очередь, то, что должно производить впечатление на массового зрителя и слушателя и импонировать ему, — следовательно, самое броское и сенсационное, а отнюдь не самое серьёзное и надёжное.

Я не испытываю особого оптимизма относительно того, что вектор этого движения каким-то образом переменится и положение само собой исправится. Повидимому, те, кто осознаёт ценность истины и разлагающую силу дилетантства и шарлатанства и пытается этой силе сопротивляться, будут и дальше оказываться в трудном положении плывущих против течения. Но есть надежда на то, что всегда будут находиться и те, кто всё-таки будет это делать».

Плыть по течению, конечно же, намного проще. Но здесь две коварных ловушки.

1. Это совсем не «ваш выбор» и в итоге — не ваша жизнь.
2. Вы не знаете, куда это течение вас несёт.

Я писала эту книгу не только с желанием помочь людям поправить здоровье, но и в надежде, что многие задумаются и спросят сами себя, а своею ли жизнью они живут и стоит ли так жить. Сейчас, в чрезвычайно напряжённый период у нас с вами нет времени. Необходимо каждому пока ещё разумному человеку провести переоценку ценностей, потому что прежний мир и прежняя жизнь подошли к точке невозврата. Точка невозврата — это состояние, когда невозможно набраться энергии, необходимой для движения вперёд, без серьёзных перемен прежде всего в самом себе. Чрезвычайно важно понять первые симптомы точки невозврата, чтобы вовремя и глубоко переосмыслить ситуацию, принять твёрдое решение и действовать.

Задерживаться в этой точке нельзя. Это словно стоять одной ногой на канате или лезвии бритвы. Если будешь долго стоять, не решаясь сделать выбор или не находя в себе сил, можешь порезаться и истечь кровью или упасть в пропасть.

Причём просто так уйти или отмахнуться не получится. Останется открытым главный вопрос: «Как жить дальше?». Особенно тяжело тем, кто жил легко, «красиво», припеваючи, не умея результативно трудиться и принимать верные решения, как та бедная падчерица из мультфильма. К «хорошему» быстро привыкаешь.

Точка невозврата — это любой пример негативного отношения или ограничивающего убеждения, которые не дают меняться. Я точку не люблю, в моей жизни и семье много двоеточий, на которые я ищу ответ.

1. Поэтому и точку невозврата я понимаю как новую жизнь, которая начинается в тот момент, когда для старой не остаётся места.

*Точки невозврата — нет,
Много ждёт ещё побед!
Над нитьём, обжорством, ленью,
Что за нами ходят тенью.*

*Если жизнь вершат они,
Сам ты это измени!*

В. Г. Бокая, 2017 г.

Так что открывайте книгу, и вместе мы заполним пробелы в знаниях. Исходя из глубоко научных и современных исследований о здоровом человеческом питании, сохранении здоровья и лечении болезней, каждый из вас сможет чётче понять, как нужно действовать, чтобы изменить свой образ жизни и вступить на путь здоровья и счастья.

1 ЧТО
ТАКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Три культуры ЗОЖ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целостная система складывается из трёх основных взаимосвязанных положений, или трёх культур.

1. Культура питания.
2. Культура движения.
3. Культура эмоций.

Они определяют три вида общего здоровья человека: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье — естественное состояние организма, обеспеченное нормальной функцией всех органов и систем.

Психическое (духовное) здоровье определяется состоянием человеческого мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием памяти, внимания, воли, эмоциональной устойчивости. Оно достигается умением жить в ладу с самим собой, родными, друзьями, коллегами, обществом, умением прогнозировать и моделировать различные жизненные события.

Нравственное здоровье — это моральные принципы: сознательное отношение к труду, понимание сокровищ культуры, неприятие нравов и привычек, мешающих нормальному образу жизни, наличие общечеловеческих качеств.

Таким образом, здоровье — это состояние телесного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровым можно назвать лишь того, кто не просто телесно здоров, но и чувствует себя полностью удовлетворенным жизнью.

Здоровье — это то, что помогает осуществлять планы, преодолевать трудности, успешно решать различные жизненные задачи даже в условиях возможных перегрузок. Здоровье — основа долгой активной жизни и самое большое богатство, самое ценное достояние семьи, общества и государства.

Чтобы жить долго и счастливо, нужно разобраться в слабых местах своего физического, психологического и социального здоровья.

Взаимосвязь человека с природой

Природа может обойтись без человека, а он без нее — нет.

Али Апшерон

Человек неразрывно связан с природой и не может нормально существовать отдельно от неё. Поэтому здоровье каждого из нас начинается с природы. Учёные

всего мира понимают это и трудятся над сохранением окружающей природной среды. Постоянно создаются природоохранные территории — заповедники, национальные парки, заказники. Изучаются редкие и исчезающие виды живых организмов, чтобы найти эффективные способы поддержания численности их популяций...

К сожалению, сегодня связь человека и природы нельзя назвать взаимовыгодной. Люди используют её силы и богатства, чтобы удовлетворить свои потребности, создать нужные и ненужные «блага» для своей жизни, но они забыли законы природы и постоянно их нарушают. Несоблюдение законов — хоть человеческих, хоть природных — всегда приводит к последствиям. Одни наступают сразу, и тогда очевидно, другие настигают нарушителей спустя какое-то время, и тогда не так легко понять, откуда и как они появились. Многие болезни и катастрофы сегодняшнего дня — прямое следствие нарушенных нами естественных законов. В итоге такого отношения к природе деятельность человека стала фактором глобального негативного воздействия на всю планету, включая и его самого.

Своим эгоистическим отношением к природе — к морям, океанам, деревьям, горам, лесам, насекомым, птицам и всему тому, что его окружает, — человек создает дисбаланс, становится словно бы источником воспаления для большого планетного организма. Только ощутив внешний мир как внутренний, как часть себя, человек сможет достичь гармонии и здоровья. Пока мировое сообщество слишком далеко от реализации такой модели развития человечества, но я надеюсь, что люди образумятся и поймут истинную суть бытия, ведь только так можно жить счастливо и избежать многих недугов. Любите и изучайте природу, будьте здоровы и счастливы!

Несоблюдение законов — хоть человеческих, хоть природных — всегда приводит к последствиям.

Природа — источник силы и здоровья

Нет человека, который был бы как остров, сам по себе, каждый человек есть часть материка, часть суши; и, если волной снесет в море береговой утес, меньше станет Европа, и также, если смочит край мыса или разрушит замок твой или друга твоего; смерть каждого человека умаляет и меня, ибо я един со всем человечеством, а потому не спрашивай, по ком звонит колокол: он звонит по тебе.

Эрнест Хемингуэй

Природа — это мир, который нас окружает. Человек — тоже часть природы. Всё, что необходимо ему для существования, он берёт у неё: сырьё, одежду, лекарства, пищу и т. д. И чтобы дольше оставаться здоровым, нужно обратить особое внимание на природу: не только беречь её, но и слушаться, как разумную мать. Природа благоволит всем своим «детям» и учит нас гармонии форм, запахов, красок, звуков... А вслед за этим — гармонии возникающих чувств и мыслей. Она наполняет нас положительной энергией, чистым воздухом и природной человеческой едой, данной нам как виду для благодатного здорового долголетия.

Здоровье и долголетие идут рука об руку. Людям нужна именно здоровая и долгая жизнь, а не длинная жизнь с большим букетом болезней, когда человек десятки лет прикован к постели или инвалидному креслу. Согласитесь, такая жизнь не в радость ни самому больному, ни его родным.

Вы заметили, что сейчас люди стали намного выше ростом и крупнее, но стали ли они свободнее и счастливее, улучшилось ли их здоровье? К сожалению, нет. В рационе появилось огромное количество промышленных продуктов питания, появилось великое множество лекарств и технологий, но здоровье осталось на прежнем уровне.

Человеку по большому счету не нужно ничего сверх того, что ему изначально дано природой. Таково мнение ведущих мировых учёных. Может быть, для кого-то это прозвучит странно, неправдоподобно и несовременно, но если глубже осознать сказанное, то многие согласятся. Осознание может приходить постепенно или вспыхнуть, словно молния, сделав человека счастливым. Ко мне осознание тоже пришло не сразу.

Природа с радостью предоставляет нам свои резервы, нужно только бережно и верно воспользоваться ими. А люди, и особенно в наш век «благополучия и комфорта», хотят быть здоровыми, долго жить и ничего для этого не делать. Не заботятся о том, какую еду они потребляют и какую воду пьют, мало двигаются. При таком образе жизни остаться здоровыми не получится.

**Человеку не нужно
ничего сверх того,
что ему изначально
дано природой.**

В ближайшие несколько десятилетий наверняка появятся новые медикаменты и технологии, обеспечивающие более долгую жизнь. Но даже тем, кто будет иметь к ним доступ, достигнуть здоровья и долголетия будет непросто. Без основополагающих биологических принципов и современных знаний никак не обойтись. Здесь нужно разбираться самому, потому что в стремительный XXI век новые научные знания, улучшаю-

щие жизнь, появляются буквально ежедневно.

Например, о микробиоме — недавно открытом «оргane» — следует знать каждому уже сегодня.

Микробиом — мир внутри нас!

Микробиом человека — это совокупность всех микроорганизмов (среди них бактерии, археи, грибы, вирусы), населяющих наше тело. Везде внутри нас живут микробы: в желудочно-кишечном тракте и во рту, в лёгких, на слизистых оболочках и в биологических жидкостях, на коже, половых органах, органах выделения...

На разных участках тела микробы отличаются друг от друга. Различия между микробиомом кишечника и ротовой полости сравнимы с различием колоний бактерий на почве и в океанах. У каждого человека его собственный, уникальный микробиом.

Этот обширнейший микробиом был открыт только в XXI в. в рамках международного проекта «Микробиом человека» благодаря расшифровке генома. Выяснив, что в нём чуть больше 20 тыс. генов (меньше, чем у кукурузы), мировое научное сообщество, ошеломлённое результатом, продолжило исследования.

Согласно современным научным данным, только 10% клеток, входящих в состав нашего организма, — это собственно человеческие клетки, а остальные 90% принадлежат микроорганизмам. Таким образом, *Homo sapiens* можно назвать

суперорганизмом, в котором сосуществует большое количество всевозможных организмов.

Больше того, оказалось, что нашим поведением, настроением, пищевыми привычками, окружением командует микробиом. Вот он, парадокс современной действительности и заблуждений учёных-биологов всего мира, о котором необходимо знать людям.

Больше всего микробов обнаружено в кишечнике, их там два-три килограмма. В 1 грамме фекалий бактерий больше, чем людей на Земле. Микробиом кишечника учёные рассматривают сегодня как отдельный орган, по весу и значимости такой же, как печень, а его метаболическая активность даже выше, чем у печени.

Нормальная микробиота кишечника, кроме основного своего дела — пищеварения, участвует в разнообразных физиологических функциях организма: обеспечивает более 70% иммунитета, выводит токсины, производит 75% всех нейротрансмиттеров — биологически активных веществ для передачи импульсов от нервной клетки к тканям и органам...

Учёные считают именно кишечник первым, древнейшим и более мудрым мозгом, подающим сигналы более молодому мозгу — головному. И я тоже всё чаще убеждаюсь в верности этих выводов: от здоровья кишечника зависит благополучие всего организма.

На формирование микробиома влияют характер питания, окружающая среда, генетические факторы. Именно поврежденный микробиом — истинная причина большинства болезней. Болезни «заходят» в организм через «ствол», группируются, вызывают глобальный кризис в условиях разбалансированной нервной системы и приводят к основным нарушениям:

- синдром раздраженного кишечника;
- системное воспаление;
- нейрогуморальный стресс.

И конечно, нельзя обойти одну из моих любимых тем, столь актуальную сегодня. Речь о полости рта, которая занимает второе почётное место после кишечника по количеству и разнообразию микробиома — симбиоза бактерий, живущих в равновесии и содружестве. Именно микробиом полости рта определяет с ходу, что отправить в ЖКТ, предварительно расправившись с врагами — патогенными микробами и паразитами. Для этого используется, например, известный многим лизоцим, содержащийся в слюне, и ряд более сложных механизмов.

Исследования микробиома непрерывно продолжаются во всём мире. Уже расшифровано около 3 млн генов, что примерно в 150 раз больше «человеческого набора». Результаты проекта позволят установить, как эти гены связаны с состоянием здоровья, развитием заболеваний и даже фенотипом (набором проявленных генетических признаков).

Ошеломляющие открытия появляются практически ежедневно. Постоянно выясняются всё новые научные сведения, подтверждающие огромную роль микробиома в здоровье каждого из нас. Всем нам дана при рождении самая лучшая среда обитания, где есть абсолютно всё для долгой и здоровой жизни в любви и радости. Если с интересом поглубже погрузиться в эту тему, то можно открыть много нового и интересного, наслаждаясь здоровым и красивым творческим долголетием.

Кто главный — кишечный или головной мозг?

*Всякая истина проходит через три стадии:
сначала ее высмеивают, потом ей яростно сопротивляются,
и, наконец, принимают как очевидное.*

Артур Шопенгауэр

Напомню, что микробных клеток в нас 90%, а человеческих — всего 10%, так о чём же спорить?! Да и весовые категории разные: кишечный мозг в два раза тяжелее головного. Просто не все знают про этот «неопознанный» объект, о котором заговорили и стали изучать его после одной из серьёзных ошибок — расшифровки генома человека и обнаружении каких-то жалких 20 тыс. генов.

В дафнии — водяной блохе — 31 000 генов, в кукурузе — 32 000, а у человека — чуть более 20 000. Тем не менее человек занимает главенствующую роль в мире, не догадываясь, что помогают ему в этом бактерии.

Кишечник действительно контролирует головной мозг, а если в нём «туман», то головной мозг начинает допускать уйму ошибок и принимать неверные решения. Кишечник и мозг непрерывно общаются через мощный «телефонный кабель» — блуждающий нерв — самый длинный нерв, который тянется от кишечника до головного мозга, проходя ряд важных органов, с которыми устанавливается общение (связь).

Из кишечника в мозг проходит в девять раз больше сигналов, чем в обратном направлении, что тоже свидетельствует о главенстве кишечного мозга. Количество нейронов в стенках кишечника, принимающих и обрабатывающих сигналы, больше, чем в головном мозге. Думаю, что не стоит спорить, кто в доме главный, а лучше всего подружиться как с кишечным мозгом, так и с головным, чтобы не приобрести букет болезней и страданий.

В медицине давно существует такое понятие, как энтеральная нервная система, или второй мозг. В просвете желудочно-кишечного тракта имеется несколько сотен миллионов нервных клеток (нейронов), которые обеспечивают нейрорегуляцию пищеварительной системы.

При воздействии негативных факторов энтеральная нервная система передает сигналы в центральную нервную систему (ЦНС), что приводит к ухудшению общего состояния и появлению характерных симптомов недомогания.

За что отвечает кишечная нервная система? Прежде всего, поддерживает тонус гладкой мускулатуры ЖКТ, регулирует перемещение переработанной и не переработанной пищи. А кроме того, обеспечивает биохимическую среду и кислотно-щелочной баланс в разных отделах пищеварительного тракта.

Если в организм человека проникает инфекционный возбудитель, задача энтеральной нервной системы — передать головному мозгу сигналы для запуска таких процессов очищения желудочно-кишечного тракта, как рвота и диарея. Нервная система, сосредоточенная в просвете кишечника, имеет много общего с ЦНС. Этот

автономный аппарат вырабатывает не менее 40 разновидностей нейромедиаторов, синтезирует гормоны и по аналогии с головным мозгом состоит из различных видов нейронов и глиальных клеток.

На состояние энтеральной (кишечной) нервной системы могут негативно повлиять:

- дисбаланс кишечной микрофлоры (кишечный дисбиоз);
- регулярный стресс;
- неправильное питание;
- употребление алкоголя.

Триединый мозг и микробиом

Молекулярные биологи из Германии нашли специфичный для человека ген ARHGAP11B, участвующий в формировании неокортекса (молодого мозга), отвечающего за мышление и язык, и внедрили его в хорька, что вызвало активный рост нейронных клеток. Увеличение объема мозга у хорьков способствовало появлению в нём складок, подобных тем, что есть в мозге человека.

Да, умственные способности определяются генетически, но само их наличие ещё ни о чём не говорит — они или забываются и в конце концов исчезают (по поговорке — умная голова, да дураку досталась) или, наоборот, развиваются. Чтобы не проворонить свои возможности, важно понимать, как устроен и как работает наш мозг. У каждого из нас есть три центра активности головного мозга.

Первый — мозг рептильный. Его название идёт от древних рептилий, и он отвечает за базовые функции выживания: еда, размножение, безопасность. Этому мозгу более 100 млн лет.

Второй — мозг лимбический, или эмоциональный (мозг млекопитающих), ему 50 млн лет. У животных тоже есть эмоции и социальные связи, как и у людей. Этот мозг — лентяй и любитель сиюминутных удовольствий. Он не любит «париться».

Третий мозг — неокортекс, визуальный, или мозг человека. Ему 2-2,5 млн лет. Мозг человека занимается вопросами определения целей, сути и смысла явлений и жизни, но ему может мешать мозг млекопитающего, любитель эмоций, а также рептильный мозг, озабоченный вопросами выживания и размножения.

Именно поэтому микробиом управляет нами и нашим головным мозгом, производит уйму полезного и кормит организм разнообразными целебными молекулами. Значит, и нам надо заботливо кормить свой микробиом, вспомнив предсмертные слова Луи Пастера: «Микробы — ничто, почва — всё!» Под почвой имелась в виду питательная среда, которой микробиому служит клетчатка.

Любое производство требует чистого сырья, а живые растительные и животные клетки — ещё и энергии. Растения получают энергию солнца, она запускает в них самый сложный процесс фотосинтеза — производства и накопления десятков тысяч целебных молекул, которыми мы как существа разумные просто обязаны бережно и с благодарностью воспользоваться, чтобы накормить себя и своих многочисленных друзей — микробов.

Как помните, наших друзей больше, чем людей на Земле, и все они любят природную пищу. В этой области ещё много тайн и чудес, и каждому нужно успеть их раскрыть и насладиться ими. Иногда кажется, что и тайны никакой нет — всё на поверхности, но почему-то самое простое и всем известное оказывается труднее всего понять. Например, главная тайна долголетия такова: природная и промышленная «мусорная» еда — две большие разницы. Первая — питает, насыщает, создаёт, украшает, вторая — смердящая свалка отходов — загрязняет окружающую среду, разрушает организм и повреждает и кишечный, и головной мозг. «Да разве же это тайна», — спросите вы. «А разве вы понимаете её?» — спрошу я в ответ. Ведь «услышать о чём-то и понять — совсем не одно и то же.

Именно поэтому жажда познания человеческого организма, его резервов и возможностей — основа моего пути здоровья и счастья. Только так, наблюдая, впитывая знания, применяя их к себе, анализируя, пробуя новое, меняя и меняясь, можно идти по дороге счастливого долголетия, создавая в себе и вокруг себя благодатную почву.

Иммунная система

Об иммунитете сегодня почти не вспоминают. Врачи бросились на борьбу с коронавирусом, и у них забот хватает: спасать людей от инфекций и смерти. Разносчики вируса — люди — ведут себя по-разному. Особенно тяжело пожилым и детям. Лишённые общения с природой и привычной активности, они гневаются, капризничают, протестуют.

Скажете, при чём тут иммунная система? А при том, самом главном, от чего зависят здоровье, счастье и покой. При том самом, что хорошо знает коронавирус, но не знают или забывают в суете сует многие люди. Ведь существование любых, а тем более таких сложнейших многоклеточных организмов, как человек, просто невозможно без нормальной деятельности иммунной системы. Она отвечает буквально за всё. За защиту от огромного количества микроорганизмов: бактерий, грибов, вирусов, а также глистов, охотно паразитирующих на теле и внутри него, только и ждущих удобного момента, чтобы проникнуть через многовековые преграды, созданные природой для защиты живой клетки.

Иммунная система современного человека оказалась недостаточно надёжной против коронавируса. Пора каждому задуматься, разобраться в истинных причинах происходящего, понять целостность организма, а не бороться с коронавирусом и болезнями цивилизации «по старинке», привычными методами устранения симптомов.

Как же устроена наша иммунная система? Чтобы обеспечить выполнение многочисленных задач, предусмотренных природой, организму нужны специальные иммунокомпетентные клетки. Точно так, как человеку необходимы современные научные знания. Таких клеток в организме много, и они делятся на несколько классов, словно ученики в школе: чем больше знаний, тем старше класс и выше компетентность.

Наиболее известные людям защитники — это клетки белой крови: нейтрофильные лейкоциты, эозинофилы, макрофаги и лимфоциты. Последние делятся на Т-лимфоциты, В-лимфоциты, НК-лимфоциты и ряд других. Не все из них ещё изучены, но перечисленные изучены достаточно, чтобы судить об их значении для организма. Что же они делают?

Все эти клетки способны распознавать врагов и убивать их. В борьбе с инфекцией им помогают антитела-иммуноглобулины, которые образуются после контакта

иммунных клеток с микроорганизмами или паразитами. Против каждого паразита образуются свои, строго специфические, антитела.

Антител может быть даже несколько видов — настолько компетентна, обучена, тонка и строга иммунная защита. Антитела буквально приклеиваются к поверхности «врагов», препятствуют прикреплению (присасыванию) их к мембранам наших родных клеток, а потом преподносят пойманных клеткам-фагоцитам, что в переводе с латыни значит «пожирателям».

Чтобы избавиться от «чужаков», иммунные клетки организма должны уметь отличать их от своих родных клеток. Все типы клеток, которые имеются в организме на момент рождения, иммунным клеткам родные, и они оберегают их как старшие братья или сёстры.

Всё, что отличается от знакомых с рождения клеток: проникающие извне вирусы или бактерии, злокачественные повреждения, произошедшие с родными клетками за счёт воздействия неблагоприятных факторов, — всё это становится чужим, и его следует уничтожать. Вырывать так, чтобы не пустило корни и не заполонило организм, словно сорняки благодатную почву. Врагов вокруг нас становится всё больше, поэтому забот у защитников полон рот.

Чужими могут стать любые повреждённые собственные клетки, отсюда рост аутоиммунных заболеваний. Для мужчин чужими могут стать их собственные сперматозоиды, для женщин — сперматозоиды мужчин, проникшие в родовые пути. Иногда страдает даже развивающийся плод, что ведёт к прерыванию беременности. Но не стоит отчаиваться, сетовать на жизнь. Нужно задуматься и найти разумный выход.

**Головной мозг
взрослого человека
имеет 86,1 +/- 8,1 млрд
нейронов.**

Клетка — ячейка жизни

Каждый орган человека состоит из определённого вида клеток, например, клетки мозга — из нейронов, генерирующих и передающих нервные импульсы глияльным клеткам. Головной мозг взрослого человека, по разным оценкам, имеет 86,1 ± 8,1 млрд нейронов и 84,6 ± 9,8 млрд нейронных клеток.

Ещё один важнейший и невозобновляемый вид клеток — кардиомиоциты — клетки сердечной мышцы — миокарда. Как и нейроны, они могут восполняться, но процесс обновления происходит очень медленно, поэтому не стоит на это рассчитывать. Гораздо лучше заботиться о своём здоровье.

Давайте заглянем внутрь клетки, ведь наше здоровье — слаженная работа всех органов и систем — зависит, прежде всего, от этих маленьких «кирпичиков», ячеек жизни.

Митохондрии

В нашем с вами большом теле — организме — есть отдельные, относительно обособленные органы, например, сердце или печень. Это целостные образования, связанные со всеми остальными, но работающие относительно автономно. Такие же «органы» есть и у клетки, их называют органеллами.

Митохондрии — одни из самых главных органелл, у них единственных, не считая ядра, есть собственная ДНК. Важнейшее значение этих органелл состоит в том,

что они вырабатывают аденозинтрифосфат (АТФ), другими словами — энергию для жизни. Их называют даже электростанциями клеток.

Энергия получается при расщеплении АТФ (главного энергетического спонсора клетки) в виде «разрядки аккумулятора», который требует постоянной подзарядки. Клетка даёт митохондрии питательные молекулы, а митохондрия даёт клетке энергию АТФ. Такой плодотворный симбиотический союз поддерживается всю жизнь. На самом деле взаимоотношения между клеткой и митохондриями, которые могут занимать более 20% её объёма, гораздо сложнее: и тем, и другим необходимо строго выполнять «договорные обязательства». Игнорирование «договора» может привести к заражению здоровых клеток и повлечёт за собой болезни.

Что же это за обязательства? Одно из них — апоптоз (регулируемый процесс программируемой клеточной гибели, в результате которого клетка распадается на отдельные апоптотические тельца), необходимый для утилизации повреждённых структур. Другое — аутофагия (регулируемый процесс, в ходе которого клетки организма удаляют все ненужные или повреждённые компоненты) и как её частный случай — митофагия (селективное разрушение митохондрий путём аутофагии). Всё это — необходимые процессы, очень важные для здорового долголетия.

Микробиологи и биофизики усиленно трудятся, изучая сложнейшие превращения, чтобы разобраться в том, как разнообразная еда, потребляемая людьми, превращается в вещества, дающие энергию, необходимую для синтеза белков, жиров и углеводов, избавления клеток от отходов, движения, мышления...

На клеточных «электростанциях» — митохондриях — лежит огромная ответственность: здоровье, молодость, красота, счастливое долголетие; всё это зависит именно от них. Чем лучше работают митохондрии, тем лучше функционируют тело и ум, тем больше удовольствие от яркой, насыщенной жизни. К сожалению, уже после 30 лет митохондрии начинают уставать, а значит, их следует поддерживать, замедляя процессы окислительного стресса и старения. В этом поможет ЗОЖ.

АТФ — клеточное горючее

Клетка — это удивительнейшая планета, микромир с непрерывным потоком энергии. Клетка получает энергию за счёт пищи, которую усваивает из окружающей среды. Чтобы переносить энергию от «центров производства» до тех мест, где она необходима, клетка использует АТФ (аденозинтрифосфат). Это «клеточное горючее», как вы уже знаете, образуется в митохондриях.

В молекуле АТФ три составляющих:

- 1) три остатка фосфорной кислоты;
- 2) аденин;
- 3) рибоза.

Чем же это вещество так приглянулось клеткам? Дело в том, что при производстве АТФ из АДФ (аденозиндифосфата, который содержит две, а не три, как АТФ, фосфатные группы) затрачивается энергия, которая и запасается в АТФ. Такое

накопление энергии в АТФ достигается благодаря сопряжению реакции фосфорилирования с реакциями окисления.

При расщеплении АТФ запасённая энергия высвобождается. При отделении одной молекулы фосфорной кислоты выходит 40 кДж энергии, двух — 80-120 кДж энергии.

В одной клетке 1 млрд молекул АТФ, каждая из которых живет не более одной минуты. Одна молекула АТФ за день обновляется 2-3 тыс. раз. В итоге за сутки организм человека синтезирует 40 кг АТФ, запас которого составляет 250 граммов. Как видите, АТФ играет огромную роль в процессах жизнедеятельности клетки.

Заболевания с нарушением синтеза АТФ называют митохондриальными дисфункциями.

Ненужные органы. Есть ли такие?

В истории медицины, как и любой науки, было много ошибок. Их совершали учёные и врачи из-за недостатка знаний или неверного подхода к вопросу. Теория эволюции породила представления об атавизмах, оставшихся от наших предков, которые казались ненужными и даже вредными. Из-за недостаточного понимания истинных функций ряда органов их предлагали удалять.

Теперь мы знаем гораздо больше. Нужен или не нужен орган — решает не врач, не сам человек, а только природа. Раз орган дан, значит, он жизненно необходим. За то, что мы вопреки естественным законам безрассудно распоряжаемся созданным ею чудом, рано или поздно приходится расплачиваться собственным здоровьем. Поэтому давайте разбираться вместе.

Вилочковая железа

Есть органы, которые, отслужив свой срок и выполнив возложенные на них функции, достойно уходят, постепенно редуцируясь, перед этим обучив и включив в работу «заместителей». Но таких органов буквально единицы, и один из них — вилочковая железа. Её называют «школой ускоренного обучения», ключом к иммунной системе, развивающейся из стволовых клеток костного мозга.

Вилочковая железа, по сути, армия, попав в которую, «новобранцы» — Т-лимфоциты — проходят армейскую подготовку. Там их обучают, как вести победоносные сражения с многочисленными врагами: вирусами (в том числе и такими, как коронавирус), инфекциями, аутоиммунными болезнями, раком.

Пройдя курс полной боевой подготовки, «молодые бойцы» попадают в кровь, пополняя ряды защитников. Усиленная программа обучения осваивается в первые 2-3 года жизни ребёнка. За этот период интенсивных тренировок организм учится распознавать и уничтожать врагов, пытающихся проникнуть внутрь. К 5 годам у большинства детей, успешно выдержавших «обучение», формируется своя мощная армия, оснащённая самыми надёжными средствами защиты.

Вилочковую железу называют греческим словом «тимус», что означает «жизненная сила». От её функции зависит человеческая жизнь, особенно жизнь детей до 5 лет — до тех пор, пока функцию главного иммунного органа не возьмёт на себя кишечник, вернее, его обученный всемогущий микробиом.

Формирование устойчивого, готового к защите организма микробиома кишечника происходит к 3-5 годам. За это время родителям следует серьёзно позаботиться

о «почве» для заселения кишечника ребёнка полезной микрофлорой и защитить её от «выжигания» антибиотиками, в том числе из еды: мяса, рыбы, молочных продуктов.

Не стоит бить ребенка по рукам, если он тянет всё в рот. Не надо без конца пользоваться антисептическими салфетками, иначе сформируется слабая иммунная система, делающая человека на всю жизнь заложником всех инфекций.

Постепенно функция вилочковой железы угасает. Угасание — обратное развитие, которое приводит к тому, что от железы остаются лишь небольшие скопления лимфоидной и жировой ткани.

Чем позже происходит угасание, тем лучше, так как тимус выполняет ещё ряд важнейших функций. Одна из них — выработка гормонов (их называют тимическими по имени железы) — биологически активных веществ, способствующих регенерации, быстрому восстановлению клеток, в том числе клеток кожи, способствующих молодости организма.

Сегодня иммунологи нашли путь обновления стареющей вилочковой железы — это инъекции эмбриональных стволовых клеток. Они считают, что «уколы молодости» более эффективны, чем введение стволовых клеток в кровь.

Будучи очень осторожной в отношении ряда вмешательств в организм, тем более в столь хрупкий и не изученный до конца орган, как тимус, я предпочитаю более естественные и щадящие способы поддержания его функции. Например, лёгкое постукивание по вилочковой железе, которую очень легко может найти каждый желающий.

Железа расположена ниже ключичной выемки. Постучав по этому месту костяшками или кончиками пальцев, можно «разбудить» её утром и поддерживать в течение всего дня, что я и делаю уже много лет (прямо в постели после пробуждения) во время своего утреннего ритуала — восточной гормональной гимнастики.

Такая поддержка нравится тимусу, он начинает стимулировать процессы регенерации клеток и активность иммунной системы, позволяя избегать чрезмерного напряжения при стрессах и смягчая приступы волнения, страха и паники.

Вилочковая железа — чрезвычайно важный орган, выполняющий сложнейшую работу по обеспечению здоровья и активного долголетия, и этот орган нуждается в ежедневной заботе и защите от огромного количества повреждающих факторов внешней и внутренней среды.

В первую очередь, тимусу требуется поступление тысяч природных питательных нутриентов как для обучения иммунной защите, так и для образования гормонов, которые не сможет воспроизвести ни один химик. Секретное оружие вилочковой железы бесценно и хранит ещё много нераскрытых тайн.

Желчный пузырь

Нужен ли человеку желчный пузырь? Многие люди живут без него, но это не значит, что он не нужен. Дело в том, что воспаление желчного пузыря и камни в нём — одна из частых причин обращения в неотложку.

Удаление желчного пузыря — широко распространенная операция, которая в наше время даже не считается операцией, потому что после неё не остаётся рубца от разреза. Сегодня желчный пузырь, если он не лопнул в животе, удаляют эндоскопическим методом через прокол брюшной стенки. Многие после операции сразу же успокаиваются, как после удаления надоевшего зуба. Нет органа — нет проблем.

Многие не знают, что несмотря на то, что зубов — 32, удаление даже одного из них уже нарушает целостность зубочелюстной системы, приводя, на языке стоматологов, к появлению вторичных деформаций.

Желчный пузырь всего один, и если бы он не был нужен организму, то природа не создала бы его. Желчный пузырь совсем не мешочек для сбора желчи, каким многие видели его при разделывании рыбы, кур, индеек или уток.

Гиппократ считал желчный пузырь органом, занимающим важное место в жизнедеятельности всего организма. Врачи прошлого века берегли желчный пузырь как зеницу ока, считая его управляющим работой не только желудочно-кишечного тракта, но и других органов, а также врагом разных паразитов.

Берёт желчный пузырь и мой отец, хотя страдал печёночными коликами. Сам желчный пузырь тоже зависит от окружения: состояния органов, находящихся по соседству. Да, желчный пузырь концентрирует, накапливает желчь, выдавая её порционно, по потребности. Для чего же она нужна? Здесь природа продумала всё до мелочей.

Во-первых, желчь — один из пищеварительных соков. Она повышает активность ферментов сока поджелудочной железы, прежде всего, липазы, необходимой для переваривания жиров. Именно на жирную пищу выбрасывается самая большая порция желчи.

Во-вторых, желчь — источник ферментов, необходимых для переваривания и усвоения основных компонентов пищи.

В-третьих, она повышает тонус двенадцатиперстной кишки и толстого кишечника, участвует в пристеночном пищеварении.

В-четвёртых, выполняет выделительную функцию, выводя из организма продукты жизнедеятельности и много вредных веществ, поступающих извне.

В-пятых, нейтрализует соляную кислоту, попадающую из желудка в тонкий кишечник.

В-шестых, оказывает бактерицидное и бактериостатическое воздействие, предупреждая заражение паразитами и гнилостные процессы.

В-седьмых, поддерживает нейрогуморальную связь со всем организмом, влияя на работу не только органов желудочно-кишечного тракта, но и нервной системы, в частности, головного мозга.

Описаны случаи исцеления от мигрени и приступов эпилептических припадков после нормализации функции желчного пузыря. В тесной связи патологии желчного пузыря с многочисленными заболеваниями слизистой оболочки полости рта и кожи я убеждена по своему полувековому опыту врача-стоматолога.

В-восьмых, современная интегральная профилактическая антивозрастная медицина наглядно показала, что любое застойное явление, любой, даже самый незначительный очаг воспаления вызывает подобное во всём организме. И без нормализации функции желчного пузыря, устранения интоксикации организма, вызванной этими нарушениями, невозможно сдвинуться с места.

Застой, воспаление будут нарастать, активно захватывая новые территории, выливаясь в мощный каскад нарушений под названием метаболический синдром. Катастрофа наберёт силу и может прорваться в любом другом слабом месте, приводя к тяжёлым осложнениям, снижению продолжительности и качества жизни.

В-девятых, патология желчного пузыря больно «кусает» суставы, разрушая их. В современных исследованиях установлена прямая связь с патологией тазобедренных и коленных суставов, из-за которой люди ходят как «утки», переваливаясь с боку на бок, волочат ноги или костыли из-за болей.

Утиная походка больше характерна для женщин. Патология желчного пузыря у них тоже встречается в 3-4 раза чаще, чем у мужчин. Описана определённая

последовательность развития повреждений. При первых признаках патологии желчного пузыря появляются боль, усталость, тяжесть в коленях, потом они начинают скрипеть и скрючиваться (плохо разгибаться), потом меняется походка, по которой сразу, даже за 50 метров, определяется возраст человека.

Рай мы сами создаём...

*Тонкий стан, легка походка,
Не идёт — плывёт лебёдка.
И не бегают — летает,
Лет своих не замечает,*

*Радуюсь всему на свете,
Словно маленькие дети...
Чтобы жить в раю земном,
Рай мы сами создаём.*

В. Г. Бокая, 2018 г.

Эта незамысловатая рифма появилась в моей голове как напоминание о важности желчного пузыря. Есть ещё много интересного, но думаю, того, что я перечислила, достаточно, чтобы убедить вас по возможности сохранить его. А возможности есть у всех нас, только не нужно ждать болезни, а побеспокоиться о себе заранее.

Миндалины — полезны или опасны?

Поговорим про нёбные миндалины, которые более полувека назад считались опасными из-за воспаления, а значит, ненужными. Когда болью перехватывало горло, поднималась высокая температура, послевоенные врачи, обеспокоенные последствиями «окопной» болезни — ревматизма, ассоциируемого с обострением ангины, шли на крайние меры — удаление миндалин.

В 15 лет я тоже перенесла операцию по удалению миндалин. Это единственный орган, которого я лишилась. Часть защиты взяли на себя лимфоидные гранулы на задней стенке глотки, что видно по их гипертрофии.

К сожалению, в большинстве случаев отношение к миндалинам по сей день остаётся легкомысленным. Некоторые врачи считают их рассадником инфекции и удаляют. Другие, несмотря на воспаление, не обращают на них внимания. И то, и другое чревато последствиями. Любой орган нужно держать в здоровом состоянии, чтобы он чётко мог выполнять все функции, возложенные на него природой.

Современная научная медицина свидетельствует: отсутствие такой «мелочи», как миндалины, сокращает жизнь на несколько лет. Взять хотя бы одно только лимфоэпителиальное глоточное кольцо, или кольцо Пирогова, расположенное в слизистой оболочке полости рта на границе ротовой, носовой полостей и глотки, окружающее вход в дыхательные пути и пищеварительный тракт.

Кольцо Пирогова — часть общей лимфатической системы организма. Оно состоит из глоточной, язычной, двух нёбных и двух трубных миндалин, лимфоидных гранул и боковых валиков на задней стенке глотки. Важно сохранить целостность кольца Пирогова.

Например, коронавирусная инфекция попадает в организм воздушно-капельным путём — через нос и глотку. Если миндалины сохранены, то барьерная функция на высоте, как и иммунитет. Сегодня врачи-иммунологи уделяют всё больше внимания предупреждению и лечению тонзиллита, а также говорят, что необходимо сохранять миндалины для защиты от любых инфекций, в том числе коронавирусной. Они считают, что люди, у которых удалены миндалины, болеют намного тяжелее. У них сразу поражаются лёгкие и бронхи со всеми вытекающими последствиями.

Аппендикс — золотой семенной фонд

Ещё один «ненужный» орган — аппендикс. Сколько людей лишились червеобразного отростка, считавшегося ранее рудиментом, бесполезным и даже опасным органом, унесшим жизни многих людей из-за неоказания медицинской помощи. Упаси Бог, если аппендицит прихватит в путешествии — можно не дотянуть до больницы.

Червеобразный отросток, или аппендикс, представляет собой трубчатую структуру длиной около 9 см, диаметром примерно 0,5-0,7 см, которая находится в правой подвздошной области, отходит от стенки слепой кишки и слепо заканчивается. Аппендикс расположен внизу живота, в правой части, иногда располагается позади слепой кишки и, поднимаясь вверх, может достигать печени.

В первой половине прошлого века осторожные немцы даже ввели в практику удалять этот рудиментарный отросток всем детям, но оказалось — поторопились, как и с миндалинами. Аппендикс детям особенно важен, и те, кто остался без этого «бесполезного» отростка, отставали от своих сверстников в умственном и физическом развитии. А взрослые после удаления аппендикса чаще страдали от разных болезней. Почему так происходит, дали ответ иммунологи.

Аппендикс — вовсе не рудимент. Это драгоценный ларец иммунных клеток кишечника, куда током крови заносятся лимфоциты, образующиеся в костном мозге и прошедшие суровую службу в «армии» вилочковой железы. Аппендикс — это практически золотой семенной фонд микробиоты и важный орган защиты. Его следует беречь, чтобы сохранить иммунную систему и не укоротить свою жизнь. В аппендиксе, как в тайничке, хранятся полезные бактерии, которые могут пережить атаку антибиотиков или, например, коронавирус, и вновь заселить кишечник.

Ученые США считают: если в организме нет серьёзной угрозы, полезные бактерии находятся в аппендиксе в покое и безопасности до тех пор, пока не понадобятся. Всё равно что семена растений из «Золотого фонда», сохранённые ленинградцами в блокаду.

Микробиологи обнаружили в кишечнике биоплёнку — тонкий слой микробов, слизи и «молекул» иммунитета, живущих в содружестве на стенке кишечника. Биоплёнка в области аппендикса наиболее выражена и уменьшается по мере удаления от него.

Защищая полезных бактерий, биоплёнка лишает патогенов «места под солнцем». Вот такой удивительный тайничок имеется у каждого из нас. Ответ на вопрос о нужности червеобразного отростка — придатка слепой кишки — очевиден.

Матка или инкубатор?

Ранее считали, и так думают некоторые до сих пор, что матка выполняет лишь роль инкубатора для выращивания ребёнка после оплодотворения яйцеклетки.

Мне в это не верилось, и когда в 36 лет, по врачебным показаниям, мне предложили удалить матку, я ощутила сильный внутренний протест. Несмотря на то, что у меня уже было двое детей — девочка и мальчик, — и я не планировала деторождения, мне хотелось сохранить орган. Почему я должна лишиться ещё одного органа? Мне хватило мучений из-за потери миндалин.

В этот раз мне повезло. Помогла подруга-гинеколог. Я не просто не желала превращаться в «оно», лишившись женского органа, а была уверена, что функция инкубатора для матки слишком проста.

Мой внутренний, в то время ничем не обоснованный протест значительно позже нашёл подтверждение в научных исследованиях. Большая часть из них была выполнена в экстремальных условиях, как говорят в медицине, *in vivo*. Это означает, что последствия удаления матки прочувствовали и чувствуют многие женщины, лишившиеся её. На самом деле в матке происходят сложнейшие физиологические процессы, поддерживающие женское здоровье на протяжении всей жизни.

Хочу сразу же оговориться, что операции по удалению матки — гистерэктомия — в ряде случаев может быть единственным способом сохранения жизни женщины. К ним относятся злокачественные опухоли матки, шейки матки, яичников и некоторые другие заболевания.

Но к такому важному и необратимому решению нужно подходить с осторожностью, взвешивая все «за» и «против» и зная, что современные возможности медицины значительно выросли. Конечно, решение о необходимости операции должен принимать только врач, причём индивидуально для каждой женщины, тщательно обследовав её и объяснив истинное положение вещей.

Приведу пример из научных исследований на тему важности матки для здоровья и полноценной жизни женщины любого возраста — о влиянии матки на пространственную память. Оказывается, мозг непрерывно обменивается с маткой сигналами в виде нервных импульсов, гормонов или другими, пока не изученными путями.

Влияет ли матка сама по себе на головной мозг? На этот вопрос ответили американские учёные, проведя ряд экспериментов на крысах. У крыс удаляли матку или яичники, или оба органа сразу, и обучали, где найти платформу в водном лабиринте, на которую можно было выбраться из воды. Крысы, у которых была удалена только матка, по мере усложнения лабиринта запоминали выход всё хуже и хуже. Учёные сделали вывод, что матка как орган важна для центра памяти мозга и, возможно, общается с мозгом посредством гормонов или других сигнальных молекул.

Помните об этом! Старайтесь беречь и сохранять не только сами органы, но и тот непрерывный природный диалог, что идёт между ними. Не забивайте естественные сигнальные пути искусственными гормонами, содержащимися в промышленной еде, БАДах, гормональных контрацептивах или лекарствах.

«Контрацептивы — это горе», — уверенно говорят учёные холистической медицины, основанной на целостном подходе к здоровью. Будьте бдительны, не упуйте на момент сексуальной свободы и остроты ощущений, спровоцированных химиками, работающими по заказу промышленных магнатов.

Зубы мудрости

Нужны ли зубы мудрости? С этими зубами знакомы многие, и, скорее всего, с негативной стороны. Кого-то они сильно намучили при прорезывании, кто-то пострадал

ещё сильнее, попав в челюстно-лицевой стационар, кому-то пришлось делать сложные костные операции по их удалению.

Иногда эти зубы залегают глубоко в костях челюстей, где им быть не положено, или, будучи крупными, так рьяно пробиваются на волю, что смещают вперёд другие зубы, которые мешают им на пути. В результате этого ровные доселе зубы начинают налезать друг на друга и кривиться.

И всё-таки зубы мудрости непременно нужны. Они держат высоту нижней трети лица, уменьшают образование морщин, хранят красоту передних зубов и губ, защищая от истирания зубы и от западения губы. Они, словно мощные сваи, держат фундамент и каркас «дома», если дом создан по верно рассчитанному проекту природы.

Мне повезло: моим зубам хватило мудрости и места, чтобы прорезаться и сохраниться. Отчасти помогла моя любовь к растительной пище и советы папы — сельского врача — по тщательному жеванию. Теперь я точно знаю, что зубов мне хватит до 100 лет, и не придётся носить съёмные протезы или делать имплантаты.

Согласитесь, что зубы в «мудром» возрасте, за 90, а то и за 100 лет, пригодятся каждому.

Раньше зубы «лечили» деревенские кузнецы, вырывая их клещами и избавляя тем самым человека от мучений и боли. Сегодня возможности сохранения органов, в том числе и зубов, ушли далеко вперёд. Без микроскопа не проводится ни один профилактический осмотр, не устраняется ни одна «царапина» на зубе. Так должно быть, так происходит в моей клинике «Стоматология профессора Бокой», которой в 2021 году исполнилось 30 лет.

Стоматология — моя полувековая любовь. За это время накоплено большое количество авторских методов лечения и сохранения зубов, профилактики болезней. Вот некоторые из них:

- способ чистки зубов по методу профессора Бокой;
- лечение тяжёлого пародонтита с сохранением подвижных зубов;
- методика лечения кариеса зубов у детей без бормашины;
- способ лечения радикулярных кист зубов методом депофореза;
- методика здорового питания беременных женщин с ограничением сахара в рационе питания;
- методика предупреждения заболеваний зубов и дёсен у дошкольников организацией питания с заменой рафинированных углеводов на натуральные;
- лечение эрозий и язв слизистой оболочки полости рта и губ;
- способ лечения болезни Шегрена.

Это лишь часть того, что разработано научно, описано, опубликовано, в том числе за рубежом, запатентовано и проверено многолетними годами собственных исследований и врачебных наблюдений. Что так помогает тысячам моих пациентов, доверивших наблюдение за их здоровьем долголетию.

Симптомы болезни Шегрена я испытала на себе, когда болела ковидом. Тотальная сухость во рту из-за блокады вирусом слюнных желёз принесла мне страдания буквально на 2-3 дня. При болезни Шегрена люди часто обречены на пожизненные страдания. Но сдаваться нельзя.

Заключение

Каждый человек должен бороться за себя, за своё будущее, чтобы жить долго и счастливо. Любая болезнь — это испытание, которое учит терпению и настойчивости, помогает посмотреть вглубь себя, измениться, стать ближе к природе, близким, поменять образ жизни и привычки питания. Я хочу помочь вам разобраться в секретах здоровья и особенно главном из них — пользе природной пищи.

Будьте здоровы и счастливы!