A watercolor-style anatomical illustration of a human torso, showing the skeletal structure and muscle groups. The colors are warm, ranging from light pinks to deep reds and oranges. The text is overlaid in the center in a white, elegant script font.

*Анатомия
питания: как
нарисовать
здоровье*

Анастасия Родина

Анастасия Родина

**Анатомия питания: как
нарисовать здоровье**

«Автор»

2026

Родина А. С.

Анатомия питания: как нарисовать здоровье / А. С. Родина —
«Автор», 2026

Мы привыкли думать о еде как о топливе или, в лучшем случае, как о наборе химических соединений. Эта книга предлагает новый взгляд: ваше тело — живой холст, а питание — искусство создания на нём шедевра. Автор, практикующий нутрициолог и фармацевт, объединяет клиническую точность лекаря с профилактической мудростью нутрициолога. Она переводит сложнейшие биохимические процессы на язык живописи, и вы вдруг начинаете видеть: цинк — это «белила» для иммунитета, магний — «лазурь» для спокойных нейронов, а неудачное сочетание продуктов — «грязный цвет» на холсте здоровья. Здесь нет рецептов кистей и красок. Зато есть рецепты «смешивания пигментов». Вы научитесь читать сигналы своего тела как искусствоведческий анализ, а свой рацион — как композицию, где важны баланс тонов и слоёв. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Родина А. С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Несколько слов перед началом	5
Введение. Шедевр по имени «Я»	6
Часть I «Материалы художника»	8
Глава 1. Из чего вы состоите на самом деле	9
Глава 2. Четыре ткани, о которых вы не думали	11
Глава 3. Грунтовка, о которой молчат	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Анастасия Родина

Анатомия питания: как нарисовать здоровье

Несколько слов перед началом

Знаете, что самое трудное для меня в этой книге? Не структура. Не поиск метафор. Не подбор фактов.

Самое трудное — начать.

Я сидела перед пустым документом и думала: «Кто я такая, чтобы писать книгу? Есть профессора нутрициологии, есть врачи с тридцатилетним стажем, есть авторы мировых бестселлеров. А я — фармацевт, который видит людей не в палате, а у аптечного прилавка. И нутрициолог, который ведёт консультации в маленьком кабинете, а не на сцене международных конференций».

Потом я вспомнила одну женщину. Она пришла в аптеку пять лет назад, зимой, в стареньком пальто. Долго стояла у витрины с витаминами, а потом подошла ко мне и сказала: «Я ничего не понимаю. Тут столько всего. Мне просто нужно, чтобы кто-то объяснил по-человечески».

Я объяснила. Не как профессор. Не как автор учебника. Как человек, который сам когда-то путался в банках и пил всё горстью, а потом мучился от гастрита.

Та женщина стала одной из моих первых постоянных клиенток, когда я начала практику нутрициолога. И именно о ней я думала, когда садилась писать эту книгу.

Эта книга — не энциклопедия. Она не заменит врача и не поставит вам диагноз. Она написана для тех, кто запутался. Для тех, кто устал от противоречивых советов. Для тех, кто хочет понять своё тело не на уровне «полезно-вредно», а на уровне «как оно устроено и что я могу для него сделать».

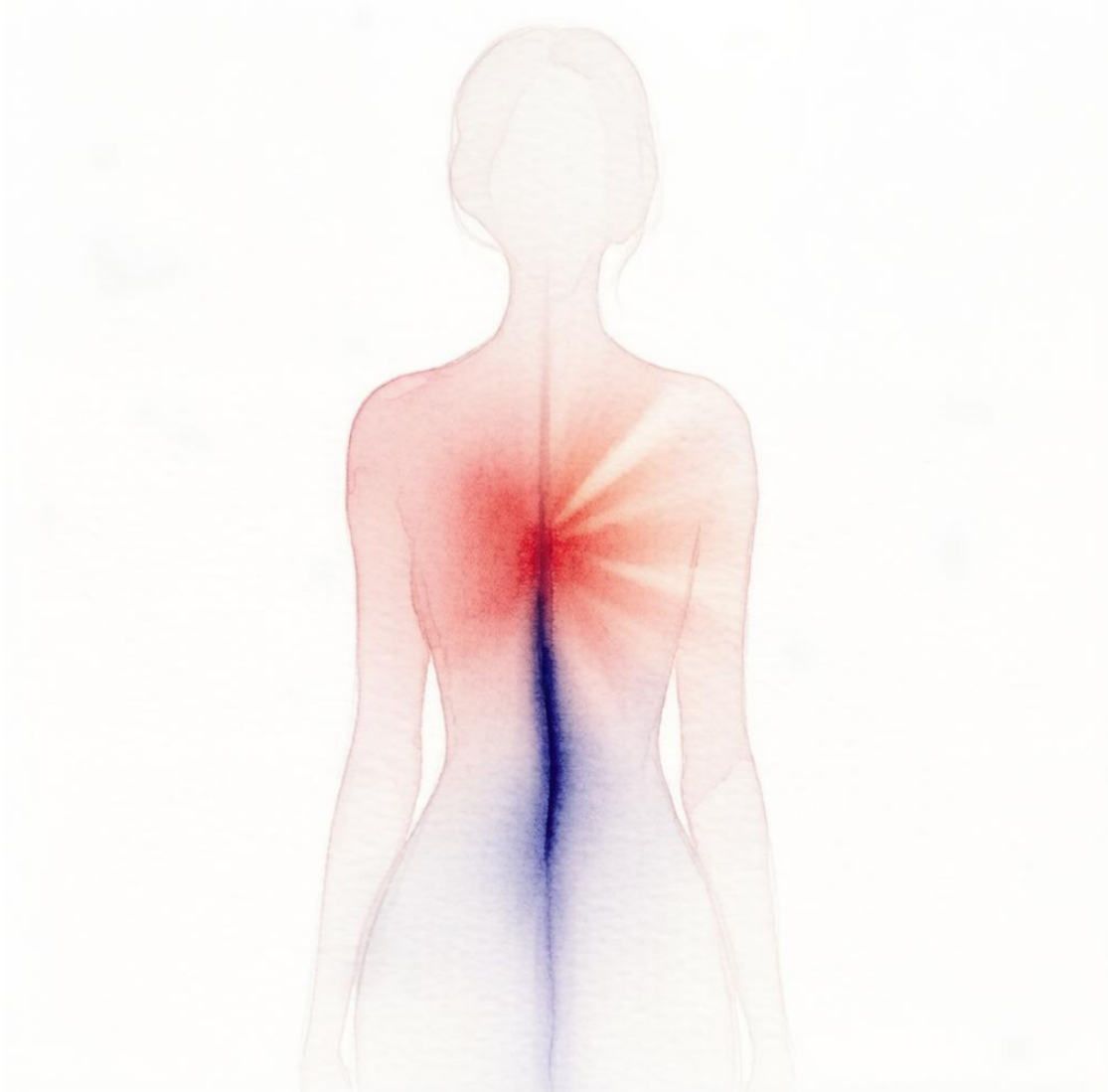
Я писала её так, как разговариваю со своими клиентами. С историями. С примерами из аптеки. С собственными ошибками — а их было немало. И с одной сквозной метафорой, которая пришла ко мне неожиданно и осталась навсегда.

Тело — холст. Еда — краски. А вы — художник.

Если эта метафора откликается вам — добро пожаловать. Я постараюсь, чтобы прогулка по этой мастерской была для вас не скучной, не страшной и не назидательной. А тёплой. Как разговор с человеком, которому не всё равно.

Давайте начнём.

Введение. Шедевр по имени «Я»



Посмотрите на себя в зеркало. Что вы видите? Лицо, плечи, руки, которые утром наливали кофе, а вечером устало опускались на подлокотники.

А теперь представьте, что это — не просто тело. Это холст.

Не тот, что пылится в багетной мастерской, а живой, дышащий, непрерывно обновляющийся. Каждый день на нём появляются новые мазки. Глоток воды. Съеденное яблоко. Таблетка от головной боли. Порция сливочного масла, растёкшаяся по утренней каше. Всё это не исчезает бесследно. Всё это — краски, растворители, лаки. И картина, которая получается в итоге, — это и есть ваше здоровье.

Как фармацевт, я привыкла работать с мощными, чистыми пигментами. Субстанциями, одна молекула которых способна изменить всю композицию — сделать её ярче, стабильнее, а иногда, увы, исказить до неузнаваемости. Как нутрициолог, я знаю, что здоровье — это не одна «волшебная таблетка» и не одна «супер-диета». Это бесконечная, тонкая работа с палитрой, где важны не только сами цвета, но и их сочетания, последовательность нанесения, прозрачность слоёв и чистота кисти.

Моя двойная профессия научила меня одному: большинство людей понятия не имеет, что они наносят на свой холст. В аптеке я вижу, как лекарства взаимодействуют с едой. На консультациях нутрициолога — как еда влияет на тело. И поверьте, стык этих двух миров — самое красноречивое место, где рождается либо здоровье, либо хаос. Мы запиваем железо чаем, отчего оно не всасывается. Глушим магний цинком в неправильной пропорции, гася оба. Заедаем стресс сладким, как будто пытаемся написать радость пастоным слоем сахара, а потом удивляемся, почему картина «поплыла».

Эта книга не научит вас рисовать. Она не сделает вас художником в прямом смысле. Но она даст то, чего вам, скорее всего, не давали никогда: **понимание техники**. Вы перестанете смешивать краски наугад и гадать, почему на холсте вместо портрета здоровья — серо-бурая абстракция. Вы узнаете, как накладывать слои, как готовить «грунтовку», как защищать готовую работу и, если понадобится, реставрировать повреждённое.

Ваше тело обновляется прямо сейчас. Эпителий кишечника переписывается заново каждые три-пять дней. Кожа — за месяц. Печень способна к регенерации даже после серьёзных ударов. Мы — не застывшая фреска в тяжёлой раме. Мы — живая, пульсирующая живопись, и главный вопрос, который я хочу задать вам с первой же страницы, звучит так:

Какими красками вы пишете себя сегодня?

Часть I «Материалы художника»



Глава 1. Из чего вы состоите на самом деле

Я не знаю, с чего вы начинали утро. Возможно, с будильника, кофе, взгляда в зеркало. Возможно, с мысли «что-то я сегодня не очень». Но я точно знаю другое: в то самое утро, пока вы чистили зубы или наливали чай, в вашем теле уже шла работа. Огромная, тихая, непрерывная.

Миллионы клеток вашего кишечника доживали последние часы своей жизни. Не потому что с вами что-то не так, а потому что таков их график — три дня, и на выход. Кожа на локтях слущивалась микроскопическими чешуйками, уступая место новому слою. Где-то в глубине костного мозга рождался свежий эритроцит, чтобы через пару недель начать носить кислород от лёгких к пальцам ног.

Мы редко об этом думаем. Мы же не клетки, мы люди. Вот мои руки. Вот мой живот. Вот голова, которая сейчас читает этот текст.

Но если отойти от зеркала на шаг и прищуриться — честное слово, так и есть, — всё, что кажется монолитным, на самом деле мозаика. Триллионы кусочков. И зависит эта мозаика не от генетики на пятьдесят процентов и не от удачи. Она зависит от того, что вы съели вчера. Позавчера. Неделю назад.

Примерно эту мысль я и хочу донести прежде, чем мы двинемся дальше.

Когда я только начинала работать в аптеке, мне казалось, что человек устроен довольно скучно: органы, системы, анализы. Но в какой-то момент я поймала себя на ощущении, которое потом стало главным. Вот стоит передо мной женщина, показывает назначение врача, жалуется на усталость. Я смотрю на её руки — суховатая кожа, слегка слоятся ногти. Я слушаю, как она описывает свои завтраки: кофе, бутерброд, иногда ничего. И внутри меня, как фармацевта, включается одна цепочка. А как нутрициолога — другая. И они вдруг сходятся в одной точке.

Фармацевт говорит: «Железо, магний, возможно, витамин D — это можно закрыть препаратами». А нутрициолог говорит: «Она не ест завтрак, запивает кофе то малое, что поступает, танины связывают остатки железа — препараты не лягут на этот фон».

Вот этот стык — между таблеткой и тарелкой, между лекарством и клеткой — и есть моя профессиональная кухня. И если книгу можно сравнить с разговором, то этот разговор будет именно об этом стыке.

Представьте, что ваше тело — дом. Не тот, в котором вы живёте, а тот, которым вы являетесь. В этом доме постоянно идёт ремонт. Где-то меняют обои, где-то переключают проводку, где-то ставят новые стёкла вместо запотевших. Клетки рождаются, зреют, работают и уходят. Этот процесс и называется жизнью.

Хотите конкретный пример — пожалуйста. Слизистая тонкого кишечника обновляется полностью за три-пять дней. Три-пять дней! К пятнице у вас будет новый «холст» для всасывания всего, что вы съедите в четверг. Кожа переписывается за месяц. Печень способна к такой регенерации, что это почти чудо — даже после удаления части органа гепатоциты размножаются и восстанавливают массу.

Почему это важно для нас с вами? Потому что ремонт этот не на автопилоте. Ему нужны материалы. Кирпичи, балки, краска. И всё это вы поставляете три-четыре раза в день через рот.

Плохие материалы — рыхлая кладка. Хорошие материалы — крепкий дом.

Расскажу случай. Молодая девушка, назовём её Аня. Приходит в аптеку за препаратом железа. Диагноз — латентный железодефицит, анализы на нижней границе. Взяла дорогой препарат, начала пить. Через месяц — без изменений. Усталость та же, волосы сыплются. Она возвращается, мы разговорились.

— Как пьёте? — Ну как, утром, после завтрака. — А завтрак какой? — Чай с молоком и сырники. Или просто чай.

В этом месте я, как фармацевт, понимаю: танины чая связывают железо, кальций молока конкурирует с ним за всасывание. Препарат высочайшего качества прошёл транзитом. Она буквально рисовала свой портрет невидимой краской.

А как нутрициолог я понимаю другое: у Ани в целом бедноватый рацион, мало белка, мало витамина С. Даже если железо дойдёт до клетки в каком-то количестве, строить из него гемоглобин будет не из чего — не хватит «строительных лесов».

Мы поменяли не препарат. Мы поменяли утро. Чай оставили, но через час после приёма. Добавили половинку киви к завтраку — витамин С усиливает усвоение железа в разы. Ещё через месяц анализы пошли вверх.

Я привела этот пример не чтобы вы запомнили пару «чай — плохо, киви — хорошо», а чтобы показать главное. Между «я съел» и «усвоилось» — пропасть. И пропасть эта полна деталей. Иногда крошечных. Но именно они решают, станет ли еда вашим телом или уйдёт в унитаз.

Моя работа приучила меня смотреть на еду не как на удовольствие, хотя и это важно, а как на краску. Вы едите — вы наносите мазок. Из этого мазка завтра построится клетка. Послезавтра — ткань. Через месяц — кожа, которой вы коснётесь, глядя в зеркало.

Плохая краска — это не обязательно фастфуд. Это может быть дорогой, но неправильно принятый препарат. Это может быть прекрасный омлет с овощами, запитый чаем так, что железо из овощей не усвоилось. Это может быть горсть орехов, съеденная под сериал без единой мысли о том, что магний из них требует определённой кислотности желудка, а не «проглотил и забыл».

Я не хочу никого запугивать. Я хочу дать в руки фонарик. Чтобы вы осветили в эту пропасть между тарелкой и клеткой и увидели, как оно устроено.

Если захочется — попробуйте одно простое упражнение. Завтра, садясь завтракать, остановитесь на три секунды. Посмотрите в тарелку. И скажите мысленно: «Из этого будет построена моя кожа через месяц. Мой кишечник через три дня. Моя энергия сегодня вечером». Не надо ничего менять. Просто заметьте.

Этого уже достаточно, чтобы начать видеть.

В следующей главе мы разберём, из каких «материалов» состоит тело. Не в смысле белков-жиров-углеводов, а в смысле тканей — живых, разных, капризных, как краски на палитре старого мастера.

Глава 2. Четыре ткани, о которых вы не думали

В прошлой главе я просила посмотреть на еду как на краску. Звучит красиво, но если честно — когда я сама впервые погрузилась в нутрициологию после фармацевтического, меня довольно быстро накрыло хаосом. Витамины, минералы, антиоксиданты, мембраны, цикл Кребса... В какой-то момент я закрыла тетрадь и подумала: «Господи, да кому это вообще можно объяснить?»

А потом, уже стоя за аптечным прилавком, я начала замечать странную вещь. Девушка с угревой сыпью покупает дорогой крем, но даже не смотрит в сторону витамина А. Мужчина с остеопорозом спрашивает кальций, но понятия не имеет, кто такой витамин К2. Пожилая пара берёт магний от судорог и запивает его чаем.

И тогда я перестала думать о биохимии как о списке веществ. Я стала думать о тканях. О четырёх типах тканей, которые ведут себя как разные художественные техники. Это не строгая гистология, не ждите. Это способ увидеть себя целиком, не проваливаясь в формулы. Мой личный, рабочий способ.

Эпителий — это акварель вашего тела.

Акварель — техника нервная. Чуть больше воды — потекла. Чуть меньше — легла мёртво. Она требует хорошей бумаги и не прощает суеты.

Всё, что граничит с внешним миром: кожа, слизистая рта, пищевода, желудка, кишки, бронхов. Его задача — быть барьером. Пропускать полезное, не пускать вредное. И обновляться быстро, очень быстро. Помните? Три-пять дней — и слизистая кишечника новая. Кожа — за месяц. Это как если бы вы каждые четыре недели получали новое лицо.

Что нужно акварели?

Первое — вода. И это самая скучная, самая заезженная, самая игнорируемая рекомендация. Я сама не люблю пить воду. Серьёзно. Мне проще выпить кофе. Но когда я вижу сухие губы у клиентки, першение в горле и кожу, которая стягивается после душа, я не про кремы спрашиваю. Я спрашиваю: «Сколько воды?» И в девяти случаях из десяти слышу: «Мало».

Второе — витамин А. Без него клетки эпителия пытаются созреть, но не могут. Они как подростки, которые надели взрослую одежду, а ведут себя всё ещё по-детски. Барьер выходит рыхлым, дырявым. Отсюда бесконечные ОРВИ, которые на самом деле не «слабый иммунитет», а дырявая слизистая носа и горла.

Однажды пришла женщина, назовём её Лена. Говорит: «Я болею каждые два месяца. Уже и закалялась, и витамин С пила». Я спросила про кожу. Она: «А что кожа? Сухая всегда, сколько себя помню». Я спросила про зрение в сумерках. Она: «Да, после заката как слепая». Витамин А. Не иммунитет. Барьер, который рассыпался. Мы добавили витамин А и цинк — и через два месяца она перестала болеть.

Цинк — это третье. Он держит базальную мембрану, на которой сидят клетки. Нет цинка — клетки слущиваются быстрее, чем нужно. Раны заживают медленнее. Ногти слоятся. И вот человек пьёт коллаген и не понимает, почему кожа всё равно рыхлая. А потому что проблема не в коллагене, а в цинке, на котором всё это держится.

Соединительная ткань — масло вашего тела.

Масло — это плотно. Это долго. Это грунтовка, слои, время.

Кости, хрящи, связки, сухожилия. Всё, что держит форму. Всё, что не прощает спешки.

Мы привыкли думать о костях как о чём-то мёртвом, но это не так. Кость живёт. Остеобласты строят, остеокласты разбирают старые участки. До тридцати стройка преобладает, после — потихоньку разборка. Это норма. Ненормально, когда разборка идёт слишком быстро, а материалов на стройку не хватает.

Что нужно маслу?

Первое — грунтовка. Для костей это коллагеновая матрица, на которую осаждаются кальций и фосфор. Без коллагена кальций просто не знает, куда лечь. Представьте: вы сыплете цемент на землю. Без арматуры это просто куча.

И вот тут момент, который меня саму когда-то перевернул. Коллаген из банки — это не готовый коллаген ваших костей. Организм должен его построить. Для этого ему нужны аминокислоты, витамин С и немного железа. Если вы пьёте коллаген, но у вас дефицит витамина С — вы, простите, спускаете деньги в унитаз. Это не я злая, это биохимия.

Второе — время. Масло сохнет долго. Кость перестраивается годами. Если вам пятьдесят, и вы только что узнали про кальций, быстрых результатов не будет. Вы закладываете фундамент на следующие десять лет, а не на следующую неделю. Это бесит. Я знаю. Ко мне приходили люди, которые через месяц приёма спрашивали: «Ну и где эффект?» А эффект — он тихий, медленный, внутри.

Отдельная тема — магний. Его часто пьют вместе с кальцием, а это конкуренты. Они мешают друг другу. Об этом будет отдельная глава, но пока просто запомните: масло любит слои, а не кучу-малу из всего сразу.

Мышечная ткань — темпера тела.

Темпера — яркая, эластичная, пружинящая. Не прозрачная, как акварель, и не тяжёлая, как масло. Живая.

Мышцы — единственная ткань, чья работа заключается в том, чтобы сократиться и расслабиться. Сердце делает это семьдесят раз в минуту, и мы не замечаем. Скелетные мышцы держат нас в пространстве. Гладкая мускулатура кишечника двигает еду. Всё это требует белка и минерального баланса.

Белок — понятно. Актин, миозин, сократительные нити. Без белка мышце не из чего строиться. Но вот что интереснее: даже если белка достаточно, без калия и магния мышца не работает. Калий — это «сократиться». Магний — «расслабиться». Если магния мало, мышца висит в тонусе. Постоянном, выматывающем. Пациенты описывают это как «тянет», «ноет», «не могу уснуть, ноги крутит».

Был у меня случай, женщина лет пятидесяти пяти. Говорит: «Я пью магний, а судороги всё равно». Я спросила, как пьёт. Оказалось, вместе с кальцием на ночь. Они конкурируют. Мы разнесли: кальций оставили на вечер, магний — на утро. И дозу подняли. Через три недели она позвонила: «Я впервые за полгода спала без судорог».

Отдельно — сердце. Миокард — это темпера высшей пробы. Ему нужен не только магний, но и коэнзим Q10. Особенно если человек принимает статины. Статины, снижая холестерин, попутно приглушают синтез Q10. Результат — мышечная слабость, утомляемость. Я видела это: пациент лечит сердце, а мышцы проседают. Не потому что статины плохие. А потому что никто не сказал ему: «Добавьте Q10».

Темпера не терпит одиночества. Она требует ансамбля.

Нервная ткань — графика тела.

Графика — это чёткая линия, тушь, перо. Никаких размывов.

Нейрон — странная клетка. У него есть длинный аксон, по которому сигнал летит со скоростью до ста метров в секунду. Чтобы он не рассеивался и не замыкал на соседей, аксон обмотан миелином. А миелин — это жир. Структурный, сложный, незаменимый.

Когда мне говорят: «Я на обезжиренной диете, ничего не соображаю, туман в голове», — я киваю и думаю: «Ну конечно». Потому что мозг и нервы — это жир. Не тот, что на талии, а фосфолипиды, омега-три, холестерин. Если вы убираете жиры из рациона, вы лишаете графику чернил. Линии бледнеют. Сигналы замедляются. Мысль и действие расходятся.

Но жиры — не всё. Витамины группы В, особенно В12 и В6, — это рука, которая держит перо. Без них миелин разрушается. Появляются покалывания, онемения, тремор. Дрожащая линия вместо твёрдого штриха.

А ещё нейромедиаторы — серотонин, дофамин. Это не «гормоны счастья» из глянца. Это молекулы, которые организм синтезирует из аминокислот. Триптофан — серотонин. Тирозин — дофамин. Нет аминокислот — нет настроения. Нет настроения — нет сил.

Я иногда думаю: сколько людей лечат голову таблетками, а на самом деле им надо накормить графику? Не вместо, а вместе.

Зачем это всё

Не для экзамена по гистологии. А для того, чтобы в следующий раз, когда у вас дёргается веко или слоятся ногти, вы спросили себя не «что купить в аптеке», а «из какого я жанра?»

Акварель просит воды и цинка. Масло — времени и витамина С. Темпера — магния. Графика — жиров и группы В.

И мы даже ещё не дошли до того, как эти краски смешивать.

Глава 3. Грунтовка, о которой молчат

В художественной мастерской есть правило, которое не обсуждают. Оно настолько базовое, что о нём не пишут на этикетках дорогих красок и не говорят на вернисажах. Звучит оно так: если грунтовка плохая — картины не будет.

Можно взять лучший холст, лучшие пигменты, идеально выстроить композицию. Но если грунт кислый, если он не просушен, если он пошёл пузырями — краска ляжет неровно, а через пару лет начнёт трескаться и осыпаться. Шедевра не случится. Обидно, правда?

С телом — абсолютно та же история.

Мы можем досконально разобраться в белках, жирах и витаминах. Можем закупить лучшие добавки и составить идеальное меню. Но если внутри организма всё это ложится на воспалённый, закисленный, раздражённый фон — считайте, что вы пишете маслом по ржавчине.

Эту главу я хочу посвятить грунтовке. Тому самому фону, о котором большинство моих клиентов не думало до встречи со мной. И который, по моему глубокому убеждению, важнее любого отдельного нутриента.

Если перестать говорить метафорами и перейти на язык физиологии, грунтовка — это состояние внутренней среды организма. Кровь, лимфа, межклеточная жидкость. Их pH, их насыщенность кислородом, уровень воспалительных молекул, состояние слизистых оболочек.

Когда внутренняя среда в порядке, она нейтральна. Она как хороший акриловый грунт: ровная, чистая, готовая принять пигмент. Клетки получают питание вовремя. Иммунитет реагирует быстро, но не истерично. Обмен веществ идёт ровно, без перекосов.

Когда внутренняя среда нарушена, грунтовка портится. Она становится либо слишком «кислой», либо воспалённой, либо и тем и другим одновременно. И тогда начинаются странности: анализы вроде нормальные, а сил нет. Едите вроде правильно, а вес стоит. Добавки пьёте хорошие, а эффекта — ноль.

Почему? Потому что вы кладёте краску на плохой фон.

Расскажу про одного мужчину. Назовём его Игорь. Ему было сорок два, работа нервная, питание — как у большинства: утром кофе, днём бизнес-ланч, вечером попытка «правильно поужинать». Он пришёл ко мне не как к нутрициологу, а как к фармацевту в аптеку за магнием и витамином D. Жаловался на усталость, плохой сон и вечную раздражительность.

Я, по привычке, стала задавать вопросы. И выяснилось интересное. Игорь жил с постоянным воспалением дёсен, которое то затухало, то обострялось. Плюс изжога примерно через день. Плюс кожа на щеках, которая краснела после любой еды.

— А вы это лечите как-то? — А что лечить? Десны — к стоматологу хожу раз в полгода. Изжогу содой запиваю. Кожа — ну, кремом мажу.

Сода. Крем. Стоматолог раз в полгода.

А внутри у него была одна общая история. Хроническое воспаление. Низкоуровневое, тлеющее, незаметное, но постоянное. Оно портило ему «грунтовку», и на этот испорченный фон ложилось всё остальное. Магний не усваивался толком, потому что воспалённая слизистая желудка мешала нормальной кислотности. Витамин D работал вполсилы, потому что хроническое воспаление — само по себе фактор, снижающий его активность. А усталость и раздражительность были не симптомом дефицита какого-то одного вещества, а следствием того, что организм годами работал на фоне пожара.

Мы начали не с магния. Мы начали с грунтовки. Убрали то, что поддерживало воспаление. Добавили то, что помогает его гасить. Через два месяца Игорь сказал: «Я впервые за пять лет сплю нормально». А магний он так и не купил. Вернее, купил, но позже, когда грунт был готов.

Первый — хроническое воспаление.

Не то острое, когда вы порезали палец, он покраснел, распух и зажил. С этим организм справляется блестяще. Я говорю о другом — о вялотекущем, системном воспалении, которое может длиться годами и не давать ярких симптомов. Оно живёт в жировой ткани, в сосудах, в слизистых. И оно портит всё.

Откуда оно берётся? Причин много, но главные — питание с избытком сахара и трансжиров, хронический стресс, недосып, нарушенная микробиота, непролеченные инфекции вроде того же пародонтита. И самое коварное: человек может годами не знать, что внутри у него тлеет пожар, потому что анализы на С-реактивный белок он не сдавал, а просто «плохо себя чувствовал».

Второй враг — закисление.

Я знаю, что слово «закисление» сейчас говорят все кому не лень, и оно уже почти потеряло смысл. Но давайте без эзотерики. У крови есть жёсткий рН — примерно 7,4. Он поддерживается автоматически, и организм скорее умрёт, чем даст ему сдвинуться хоть на десятую долю. А вот межклеточная жидкость и лимфа — они уже могут колебаться. И они колеблются в зависимости от того, что вы едите и как работают ваши почки и лёгкие.

Когда мы перегружаем организм кислотной нагрузкой — избытком белка без овощей, сладким, кофе литрами, алкоголем, — почки и лёгкие работают на пределе. Если они не справляются, организм начинает брать кальций из костей, чтобы гасить кислоту. Это не страшилка, это физиология. Кость — это не только каркас. Это ещё и буферная система. И когда я вижу молодую женщину с ранним остеопорозом, я задаю себе вопрос: чем она кормила свой организм годами, если кости пошли в расход как буфер?

Но закисление — это не только про кости. Это ещё и про ферменты, которые работают в строгом рН-коридоре. Чуть сдвинули среду — фермент встал. А он должен был усвоить железо или расщепить жир. И вот вы съели полезный продукт, а он не усвоился. Опять краска не легла на холст.

Есть несколько тихих признаков. Ни один из них не диагноз, но вместе они часто указывают на то, что фон вашего организма просит внимания.

Утренняя скованность в суставах, которая проходит через полчаса.

Постоянная усталость, не проходящая после сна.

Кожа, которая реагирует на еду или стресс сыпью и покраснениями.

Изжога, тяжесть после еды, вздутие.

Налёт на языке, который не убирается чисткой.

Частые простуды или, наоборот, аллергии на ровном месте.

Я не ставлю диагнозов. Я просто знаю, что когда ко мне приходит человек с таким набором жалоб, начинать надо не с витаминов. Начинать надо с грунтовок.

Здесь будет не волшебный рецепт, а короткий список. Подробно разбирать его можно в отдельной книге, но для начала достаточно понять принцип.

Первое — убрать то, что раздувает пожар. Сладкое в избытке, жареное на плохом масле, алкоголь в режиме «каждый вечер по бокалу», непереносимость молочного или глютена, если она есть именно у вас. Это не диета, это попытка не подливать бензин в костёр.

Второе — дать то, что помогает тушить. Овощи, особенно зелёные и яркие. Ягоды. Специи — куркума, имбирь, корица. Омега-три из рыбы или добавок, если с рыбой не складывается. Это не «суперфуды из Instagram», это продукты, которые снижают уровень воспалительных молекул.

Третье — наладить сон и воду. Без этого грунт не сохнет. Серьёзно. Можно съесть килограмм брокколи, но если вы спите по пять часов — кортизол будет поддерживать воспаление, и всё старание насмарку.

Четвёртое — не хвататься за всё сразу. Когда я пробовала менять всё одновременно, я продержалась три дня. Потом сорвалась и съела торт. Это нормально. Грунтовка не поправляется за неделю. Это долгий, спокойный процесс. Масштаб — месяцы, не дни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.