



С. В. Корпетокшин

Биоценоз и Здоровье

2026

18+

Сергей Корпетокшин

Биоценоз и Здоровье

<https://litres.ru/74380098>

SelfPub; 2026

Аннотация

В книге публикуется объективная и уникальная информация о возможных и реальных способах личной профилактики заболеваний в процессе жизни, основанных на противодействии такому главному поражающему фактору внешней среды, как инфекционный с иммунной защитной системой. Детально рассматриваются социально значимые инфекции, которые приводят к возникновению хронических, аутоиммунных, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Автор - д.м.н., профессор Корпетокшин С.В. (творческий псевдоним) с медицинским стажем более 45 лет.

Для желающих найти и осознать истинные причины имеющегося хронического заболевания без многолетнего эффективного лечения, а также определить реальные пути коррекции существует возможность общения с автором, в том числе дистанционно в мессенджере ВК с поиском по творческому псевдониму.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	4
Введение	8
Социальный микробиоценоз	12
Болезни так и не уходят (причина и как быть дальше)	24
Как болезнь проникает в человека, и как этот процесс обратить	30
Правильное интуитивное питание	38
Библейские основы правильного питания	52
Душа и пища по науке и религии	56
Витамины & Здоровье и Долголетие	69
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Сергей Корпетокшин

Биоценоз и Здоровье

Предисловие

Беречь «Здоровье» – естественная и желанная задача для каждого. Но вот вопрос – как эту задачу решить? Современная медицина в этом вопросе основывается на научно разработанных рекомендациях, в основу которых положены определенные направления и понимания сути. Утверждается, что сохранить здоровье реально, если подойти к вопросу комплексно: не заикливаясь на чём-то одном, а выстроить баланс в разных сферах жизни:

1. Сбалансированное питание. Старайтесь, чтобы рацион был разнообразным: включайте овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, бобовые, нежирное мясо, рыбу (особенно жирную — она источник омега-3), орехи. Ограничьте добавленный сахар, соль, трансжиры, полуфабрикаты и фастфуд. Полезно есть регулярно, не пропуская приёмы пищи, и не наедаться прямо перед сном. И не забывайте про воду: в среднем рекомендуют около 2 литров в день, но норма индивидуальна.

2. Регулярная физическая активность. Движение укрепляет сердце, мышцы, кости, помогает поддерживать нор-

мальный вес и снижает уровень стресса. ВОЗ рекомендует около 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной активности в неделю. Выбирайте то, что нравится: прогулки, плавание, танцы, йога или силовые тренировки. Главное — регулярность.

3. Качественный сон. Взрослым обычно нужно 7–8 часов сна. Старайтесь ложиться и вставать в одно время, создайте в спальне комфортную обстановку (прохладнее, темно). Перед сном лучше отказаться от гаджетов — синий свет экрана мешает расслабиться. Недостаток сна подрывает иммунитет и повышает риск хронических заболеваний.

4. Отказ от вредных привычек. Курение и чрезмерное употребление алкоголя серьёзно повышают риск многих заболеваний — от болезней сердца и сосудов до онкологических. Если есть зависимость, имеет смысл обратиться за поддержкой к специалисту.

5. Управление стрессом. Хронический стресс негативно влияет на организм. Найдите свои способы релаксации: медитация, глубокое дыхание, хобби, общение с близкими. Важно также грамотно планировать время, чтобы не допускать переутомления.

6. Регулярные медицинские осмотры. Не пренебрегайте профилактикой: проходите диспансеризацию, посещайте врачей (стоматолога, гинеколога, уролога и других по возрасту и рискам). Так можно вовремя заметить отклонения (повышенное давление, уровень холестерина или глюкозы) и

скорректировать образ жизни или начать лечение. Обсудите с врачом и график прививок — это важная мера профилактики инфекций.

7. Забота о психическом здоровье. Эмоциональное состояние напрямую влияет на физическое. Если чувствуете, что справляться с эмоциями, тревогой или депрессией сложно, не стесняйтесь обратиться к психологу или психотерапевту.

8. Личная гигиена. Простые вещи вроде регулярной чистки зубов, мытья рук, поддержания чистоты одежды и жилища помогают предотвратить инфекции.

9. Закаливание. Постепенно и аккуратно можно укреплять организм: воздушные ванны, контрастный душ (начиная с небольшого перепада температур), прогулки на свежем воздухе. Но перед серьёзными процедурами (например, моржеванием) лучше проконсультироваться со специалистом.

10. Контроль факторов риска. Полезно периодически отслеживать ключевые показатели: индекс массы тела (ИМТ), окружность талии, артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы. Это поможет вовремя заметить тревожные тенденции.

11. Когнитивная активность. Тренируйте мозг: читайте, изучайте новое, решайте головоломки. Это способствует сохранению когнитивных функций.

И чтобы этот подход работал медицина рекомендует соблюдать несколько важных принципов:

– комплексность (здоровье – это система, поэтому лучше

работать сразу над несколькими аспектами);

- умеренность (не стоит резко менять всё сразу – внедряйте привычки постепенно);

- индивидуальность (то, что подходит одному, может не подойти другому, а по сему следует учитывать свои особенности, возраст, состояние здоровья).

Но не всё так просто в этом мире. Крепкое здоровье – редкая радость. А почему? Чего мы не знаем или не делаем? В этом направлении особенно актуальны вопросы биоценоза и его влияние на «Здоровье».

Введение

«Знания» – субстрат «Личности», «Здоровья» и «Долголетия». Краеугольным камнем, фундаментом и вектором правильного движения являются «Знания». «Знания» – это информация, полученная и упорядоченная в процессе познания, которая отражает свойства реальности и может быть использована для принятия решений, выполнения задач и дальнейшего изучения мира. Ключевая особенность «Знаний» в том, что это не просто набор фактов: они осмыслены, структурированы и подкреплены опытом, логикой, доказательствами. В «Знаниях» заложена идея субстрата как общей материальной основы всех процессов и явлений, субстанции, которая остаётся устойчивой и неизменной при любых преобразованиях объекта и обуславливает его свойства.

«Личность» – это человек как носитель социально значимых качеств, обладающий сознанием, способностью к саморегуляции, взаимодействию с обществом и ответственному выбору. А потому «Личность» является обладателем «Знаний» и «Здоровья», что способствует «Долголетию».

«Знания» есть неотъемлемый и всеобъемлющий атрибут «Личности» от познания устройства мира, духовных и душевных свойств до основ социального поведения и сохранения «Здоровья». Все эти вопросы и являются предметом рассмотрения и анализа.

Поскольку человек, в первую очередь, живая, динамичная, эмоционально-мыслящая система, то и основные ее расстройства формируются и поддерживаются в подсознательно-психической сфере.

В этой ситуации решающее и, может быть, даже судьбоносное значение имеет правильная, объективная и адекватная возникшей проблеме информация. А где ее взять? Как найти? Каким образом интерпретировать и главное применить к собственной ситуации?

В этой сфере не существует готовых рецептов или стандартных алгоритмов действия. С одной стороны, может быть и «не так страшен черт, как его малюет сознание». И, наоборот, недооценка, как мысленно кажется, незначительного внезапно возникшего явления может впоследствии привести к серьезной и уже нерешаемой проблеме «Здоровья».

Проведем истинный анализ проблемы «Долголетия» с позиции объективных «Знаний» и с помощью научного метода формальной логики, который изучает формы и структуры высказываний, умозаключений и доказательств; правила построения и преобразования рассуждений; системы логических законов и методов для анализа корректности рассуждений. В основу метода формальной логики положены не терминологическое многообразие внешних форм, а внутренняя сущность и характеристики процессов и явлений, для изучения которых в статистике применяется факторный анализ методом «Главных компонент». Смысл его заключается

в поиске корреляционных связей между заданными показателями изучаемого процесса или явления путем обработки массивов исходных данных этих показателей. В итоге, изучаемые показатели распределяются по степени значимости их влияния на изучаемый признаки или процесс. Во многих медицинских диссертациях учеников факторный анализ являлся своеобразной изюминкой, поскольку наглядно и красиво демонстрировал скрытые закономерности, а врачей, глубоко понимающих основы статистического, не так уж и много.

В отношении проблемы «Долголетия» также вполне допустимо градирование влияющих на него компонент по мере значимости. Только в этом случае в качестве исходных данных будут применяться не статистические массивы данных, а элементы логического анализа. Градируем таким вот образом главные компоненты фактора «Долголетия», а также распределим их на две категории:

1. Компоненты, существующие и воздействующие на человека помимо его воли.
2. Компоненты, на которые потенциально возможно воздействовать волей личности.

Первой главной компонентой «Долголетия» следует смиренно признать «Духовный» фактор, абсолютно не зависящий от воли и желаний. А это и есть реальный процесс, обозначенный термином «Судьба». По логике, в этот процесс включены все генетические и наследственные составляющие

«Здоровья», а также психофизиологические явления, связанные с «реинкарнацией», как особым механизмом формирования особой системы организма.

Истина кроется во второй главной компоненте, отвечающей за нормальное функционирование иммунной и «деоспиритуальной» систем организма, которые обеспечивают должный уровень «Здоровья», а с ним и «Долголетия». Иммунная система напрямую связана с патогенным биоценозом, ведь на то она и существует в организме.

Информация об этих системах и возможностях коррекции нарушений рассматриваются в последующих отдельных статьях данной книги.

Социальный микробиоценоз

Термина «социальный микробиоценоз» как устоявшегося научного понятия пока не существует, но сама идея очень актуальна, поскольку речь идёт о том, как социальные контакты влияют на микробиоту людей и как в масштабах группы (семьи, коллектива, города) складываются общие микробные профили. Особая актуальность отводится исследованиям аспектов распространённости и циркуляции в социуме патогенных микроорганизмов, которые напрямую ассоциированы с хроническими и аутоиммунными заболеваниями.

Биоценоз — это совокупность живых организмов (растений, животных, грибов, микроорганизмов), которые совместно обитают на определённой территории и взаимодействуют друг с другом и со средой. Термин чаще используют в экологии, но в медицине и биологии активно применяют его частный вариант — микробиоценоз (или микробиота): сообщество микроорганизмов в теле человека (в кишечнике, на коже, в ротовой полости и т. д.).

Связь действительно есть, и она двусторонняя: с одной стороны, нарушения в микробиоценозе (дисбиоз) могут создавать условия для развития или поддержания хронических инфекций, а с другой — сами хронические инфекции часто нарушают баланс микробного сообщества.

Как дисбиоз способствует хроническим инфекциям

Снижение защиты. В здоровом микробиоценозе разные микроорганизмы конкурируют и сдерживают друг друга, а также помогают поддерживать барьерные функции слизистых (кишечника, дыхательных путей, урогенитального тракта). При дисбиозе (когда падает разнообразие, уменьшается число полезных бактерий и растёт доля условно-патогенных) эти барьеры ослабевают. Патогенам проще проникнуть в ткани и закрепиться там, что повышает риск персистирующей (длительной) инфекции.

Хроническое воспаление. Дисбиоз нередко запускает низкоинтенсивное, затяжное воспаление. На таком фоне организму сложнее эффективно элиминировать (устранить) возбудителя — иммунная система либо истощается, либо её ответ становится неадекватным, и инфекция переходит в хроническую форму.

Формирование биоплёнок. Некоторые бактерии в составе изменённого микробиоценоза активнее образуют биоплёнки — плотные сообщества, защищённые матриксом. Такие структуры крайне устойчивы к иммунному ответу и антибиотикам, что напрямую способствует хронизации инфекционного процесса.

Как хронические инфекции нарушают микробиоценоз

Прямое воздействие патогена. Сам возбудитель (бактерия, вирус, гриб) может вытеснять или подавлять нормальные симбионты, нарушая баланс. Антибиотики, которые назначают для борьбы с инфекцией, часто действуют неточеч-

но и «сбивают» состав нормальной микрофлоры. Это создаёт почву для вторичных дисбиозов (например, кандидоза на фоне подавления бактериальной флоры) и может запускать порочный круг: дисбиоз → снижение защиты → новая или рецидивирующая инфекция.

Системное воспаление и иммунные сдвиги. Длительная инфекция меняет работу иммунной системы. Это влияет на то, как организм взаимодействует с микробиоценозом: могут нарушаться механизмы, которые в норме поддерживают симбиоз и не дают условно-патогенным видам брать верх.

Респираторные заболевания. При хроническом риносинусите, среднем отите, ХОБЛ часто выявляют стойкий дисбиоз слизистых. Нарушение местного иммунитета и дренажа способствует колонизации патогенами (например, *Staphylococcus aureus*, *Haemophilus influenzae*) и формированию биоплёнок, из-за чего инфекция трудно поддаётся лечению.

Урогенитальные инфекции. Дисбиоз влагалища (например, бактериальный вагиноз) повышает риск рецидивирующих бактериальных инфекций мочевыводящих путей.

Кишечные расстройства. Дисбиоз кишечника может быть как следствием хронической инфекции (например, после кишечных инфекций, леченных антибиотиками), так и фактором, который поддерживает вялотекущее воспаление и создаёт условия для персистенции других патогенов.

Важно помнить: обычно дело не в одном факторе. Хрони-

зация инфекции — это чаще результат сложного взаимодействия: изначального нарушения микробиоценоза, особенностей иммунитета человека, наличия других хронических заболеваний, образа жизни, приёма лекарств.

Поэтому в клинической практике при рецидивирующих или трудно поддающихся лечению инфекциях необходимо оценивать не только возбудителей, но и состояние микробиоценоза — чтобы найти и скорректировать звено, которое поддерживает порочный круг.

Как социальные связи формируют микробиоценозы

Исследования показывают, что у тесно общающихся людей микробиомы становятся похожими.

Совместное проживание даёт наибольшее совпадение. У супругов и членов одной семьи до 13–14 % штаммов микроорганизмов в кишечнике могут быть общими; у живущих вместе, но не связанных родством, — около 10 %.

Передача идёт через бытовые контакты. Поцелуи, общая посуда, совместное приготовление еды, прикосновения — всё это переносит микробы между людьми. Особенно хорошо изучена передача микробиоты ротовой полости и кишечника.

Какие факторы в социуме сильнее всего меняют микробиоценоз

Общий рацион. В семьях и коллективах часто едят похожие продукты, а питание — главный фактор, определяющий состав микробиоты.

Общие среды обитания. Дом, офис, транспорт, спортзал — везде формируется свой «микробный фон», который люди постоянно подхватывают.

Антибиотики и лекарства. Если в группе (например, в детском саду или семье) кто-то принимает антибиотики, это косвенно влияет и на других: меняется циркуляция устойчивых штаммов и общий микробный ландшафт.

Гигиенические практики. Частое использование антисептиков, мытьё рук, уборка — они могут снижать разнообразие микробиоты, но одновременно уменьшают передачу патогенов.

Связь с иммунитетом и инфекциями (в контексте ваших прошлых тем)

Формирование иммунной толерантности. Ранний контакт с «семейной» микробиотой помогает иммунной системе учиться отличать полезные и нейтральные микробы от опасных. Это особенно важно в первые годы жизни.

Риск передачи условно-патогенных микроорганизмов. В социуме циркулируют не только полезные бактерии, но и потенциальные возбудители. Например, дисбаланс микробиоценоза может облегчать персистенцию вирусов или создавать условия для вторичных бактериальных инфекций.

Влияние на аутоиммунные и воспалительные процессы. Поскольку микробиота регулирует иммунный ответ, её «социализация» (то есть формирование под влиянием окружения) может влиять на риск состояний, где важна иммунная

дисрегуляция.

Примеры «социальных» микробиоценозов

Семья как единая микробная система. У родителей и детей микробиомы сильно пересекаются, причём влияние матери особенно заметно в младенчестве, а дальше всё больше «достраивается» общим бытом и питанием.

Закрытые коллективы. В детских садах, интернатах, общежитиях быстрее распространяются как полезные, так и патогенные микроорганизмы; там чаще фиксируют вспышки кишечных и респираторных инфекций именно из-за высокой плотности контактов.

Профессиональные сообщества. У работников пищевой сферы, медиков, спортсменов формируются свои микробные профили из-за специфики среды и контактов.

Здоровые социальные контакты полезны для микробиома. Разнообразие микробов, которое приходит с общением и бытом, поддерживает устойчивость микробиоценоза.

Гигиена должна быть разумной. Избыточное использование агрессивных антисептиков может «стерилизовать» среду и снизить разнообразие полезной микробиоты.

Питание в семье и коллективе — ключевой рычаг. Чем разнообразнее растительная пища (клетчатка, полифенолы), тем устойчивее микробиом группы.

Как биоценоз (в первую очередь микробиоценоз) влияет на здоровье

Пищеварение и усвоение веществ. Полезные бактерии

расщепляют клетчатку, синтезируют витамины (группы В, витамин К) и короткоцепочечные жирные кислоты — они питают клетки кишечного эпителия и поддерживают барьерную функцию кишечника.

Защита от патогенов. Микробиоценоз создаёт «эффект занятого места»: полезные микробы занимают ниши и выделяют вещества (бактериоцины), мешающие размножению опасных бактерий и грибов. Это называют колонизационной резистентностью.

Регуляция иммунитета. Значительная часть иммунной системы связана с кишечником. Микробиота «тренирует» иммунные клетки, помогает отличать безвредные вещества от угроз и поддерживает баланс между воспалительными и противовоспалительными реакциями. Это напрямую пересекается с вашими вопросами про аутоиммунные процессы: при дисбалансе микробиоты риск нарушений регуляции иммунитета растёт.

Ось «кишечник — мозг» и психоэмоциональное состояние. Микробы производят и влияют на уровень нейромедиаторов (например, серотонина). Есть данные о связях состава микробиоты с тревожностью, стрессом и когнитивными функциями. Это релевантно, например, вашему интересу к паническим атакам.

Метаболизм и хронические болезни. Нарушения микробиоценоза ассоциированы с ожирением, инсулинорезистентностью, метаболическим синдромом, воспалительными за-

болеваниями кишечника и рядом других состояний.

Что нарушает биоценоз и как это отражается на здоровье

Частые факторы, которые сдвигают баланс микробиоты:

Антибиотики и некоторые лекарства. Могут резко сократить разнообразие полезных бактерий, давая шанс условно-патогенным микробам (например, грибкам рода *Candida*, клостридиям).

Питание с низким содержанием клетчатки, избыток сахара и насыщенных жиров. Лишает полезные бактерии «топлива» и способствует росту менее желательных видов.

Стресс и нарушения сна. Через нейроэндокринные механизмы влияют на моторику ЖКТ, секрецию и состав микробиоты.

Инфекции и воспаления. Острые и хронические инфекции (в том числе вирусные) могут менять среду и состав микробного сообщества.

Экологические факторы. Загрязнения, частые контакты с антисептиками и т. п.

Состояние, когда баланс микробиоценоза нарушен, называют дисбиозом. Он не считается самостоятельным диагнозом, но рассматривается как фактор риска и сопутствующий механизм при многих болезнях.

Аутоиммунные и воспалительные процессы. Дисбаланс микробиоты может усиливать системное воспаление и влиять на толерантность иммунной системы — это один из обсуждаемых механизмов в контексте аутоиммунных заболе-

ваний.

Герпесвирусы и иммунный ответ. Состояние микробиоценоза влияет на общую активность и регуляцию иммунитета: более сбалансированная микробиота может помогать поддерживать адекватный контроль над латентными вирусами (включая ВЭБ, ЦМВ и другие герпесвирусы).

Антитела и сила иммунного ответа. Микробиота участвует в созревании В-клеток и выработке антител, а также в формировании долговременной иммунной памяти.

Как поддерживать здоровый биоценоз

Сбалансированное питание с достаточным количеством клетчатки (овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, бобовые) — это «еда» для полезных бактерий.

Разнообразие рациона. Чем больше разных растительных продуктов, тем выше разнообразие микробиоты — а это маркер её устойчивости.

Ферментированные продукты (кефир, йогурт, кимчи, квашеная капуста) могут вносить дополнительные полезные штаммы и метаболиты.

Ограничение бесконтрольного приёма антибиотиков и любых препаратов, влияющих на ЖКТ.

Управление стрессом, регулярный сон и умеренная физическая активность. Они косвенно стабилизируют микробиоту.

Важно: любые попытки «лечить» дисбиоз пробиотиками, пребиотиками или БАДами должны обсуждаться с лечащим

врачом. Состав микробиоты сильно индивидуален, а эффект добавок зависит от конкретной ситуации.

«Ментальный биоценоз», как разновидность «социально-го биоценоза», — также пока не устоявшийся научный термин, но его используют в метафорическом, философском и отчасти междисциплинарном смысле, чтобы описать «сообщество» идей, смыслов, понятий и когнитивных установок, которые сосуществуют и взаимодействуют в сознании человека или в культуре.

В философии и эпистемологии под «ментальным биоценозом» понимают систему понятий, которые не существуют изолированно, а связаны друг с другом, конкурируют, поддерживают или вытесняют друг друга — как виды в природном биоценозе. Например, в работах по теории познания так описывают смысловую среду, в которой формируется понимание: понятия работают как элементы экосистемы, где важны связи, иерархия и исторический контекст.

В психологии и когнитивистике метафора помогает говорить о том, что в сознании одновременно живёт множество «когнитивных элементов» (убеждений, стереотипов, воспоминаний, установок). Они могут конфликтовать (как конкурирующие виды), образовывать устойчивые связки (симбиозы) или подавлять друг друга.

В социологии и культурологии термин применяют к коллективному сознанию: набор распространённых идей, нарративов и ценностей в обществе тоже ведут себя как сообщество.

щество — распространяются, вытесняются, мутируют, адаптируются к «среде» (медиа, образование, политика).

Конкуренция и баланс. Как в микробиоценозе полезные бактерии сдерживают условно-патогенные, в «ментальном биоценозе» одни идеи и установки могут подавлять другие. Устойчивое мышление — это не отсутствие противоречий, а работа механизмов, которые не дают «вредным» когнитивным паттернам (например, катастрофизации, которая близка к паническим реакциям) доминировать.

Устойчивость к «вторжениям». В биологии устойчивость биоценоза связана с разнообразием. В когнитивном смысле разнообразие стратегий мышления, способность видеть альтернативные объяснения и проверять источники делают «ментальный биоценоз» устойчивее к манипуляциям и когнитивным искажениям.

Влияние среды. Как внешняя среда (антибиотики, питание) меняет микробиом, так медиа, соцсети, окружение и даже язык формируют «ментальную экосистему» человека и группы.

Чем это отличается от близких терминов

Когнитивная схема — более строгий психологический термин для устойчивых шаблонов мышления.

Дискурс / дискурсивное поле — социологический термин для набора смыслов и правил их обсуждения в сообществе.

Менталитет — обычно про устойчивые культурные установки, а не про динамику взаимодействий идей.

«Ментальный биоценоз» ценен именно как метафора динамики и экологии смыслов: он подчёркивает, что идеи не просто «есть» или «нет», а живут в связях, конкурируют за внимание, ресурсы (время, эмоции) и «размножаются» через коммуникацию. А это также имеет прямое отношение к первопричинам заболеваний, что и является предметом изучения «Высшей Медицины».

Болезни так и не уходят (причина и как быть дальше)

Качество жизни человека в этом «Мире» определяется соотношением двух состояний («Здоровье» и «Болезнь») по аналогии «сообщающихся сосудов». Из сосуда «Здоровья» качество жизни вдруг как-то постепенно или сразу переливается в сосуд «Болезни» и, зачастую, не возвращается обратно. Врачи такое вот перманентное состояние смиренно называют «хроническими заболеваниями», а пациенты безысходно определили для себя ярлык «я – хроник». При этом медицинская наука продолжает и продолжает все глубже погружаться в темную пучину поиска все новых и новых и, как правило, лишь частично эффективных способов поддержания на хоть каком-то приемлемом уровне это самое «качество жизни». Основу составляет обширный перечень лекарственных препаратов, на которые уже не хватает ни государственных бюджетов, ни личных пенсий и даже семейных доходов.

Странно, но до сих пор, «почему-то», до сознания «тех, кому по статусу положено думать и анализировать», не доходит простая и естественная мысль, что направление глобального поиска причин потери «качества жизни» и направлений его восстановления находится в совершенно иной «плоско-

сти» или на абсолютно другой «орбите» истинных знаний в научной категории «ВСЕОБЩЕГО» или в аналогичном религиозном понимании «ВСЕВЫШНЕГО». И если современная наука все еще не вышла на должный уровень сознания «ВСЕОБЩЕГО», то религиозное признание реальности «ВСЕВЫШНЕГО» в полной и понятной форме изложено в «Законе Божьем».

Вспомним пример «чудесного исцеления» типичного «хронического заболевания»: «Одна женщина, которая страдала кровотечением двенадцать лет, много потерпела от многих врачей, истощила все, что было у ней, и не получила никакой пользы, но пришла еще в худшее состояние, — услышав об Иисусе, подошла сзади в народе и прикоснулась к одежде Его, ибо говорила: если хотя к одежде Его прикоснусь, то выздоровею. И тотчас иссяк у ней источник крови, и она ощутила в теле, что исцелена от болезни. В то же время Иисус, почувствовав Сам в Себе, что вышла из Него сила, обратился в народе и сказал: кто прикоснулся к Моей одежде? Ученики сказали Ему: Ты видишь, что народ теснит Тебя, и говоришь: кто прикоснулся ко Мне? Но Он смотрел вокруг, чтобы видеть ту, которая сделала это. Женщина в страхе и трепете, зная, что с нею произошло, подошла, пала пред Ним и сказала Ему всю истину. Он же сказал ей: дочь! вера твоя спасла тебя; иди в мире и будь здорова от болезни твоей» (Мк. 5:25-34).

«Чудес» в этом объективном и материальном «Мире», по

определению, не бывает. Просто «Чудеса» и «Знания» соотносятся по тому же уникальному принципу и правилу «сообщающихся сосудов», ибо «Чудеса» возникают только там, где «Знания» отсутствуют.

Все это в полной мере применимо и к приведенному библейскому эпизоду «чудесного исцеления», системный анализ которого, как и многих других, медицинская наука высокомерно игнорирует уже многие столетия.

Но ведь элементарная логика фиксирует явную последовательность трех мистических эффектов, за которыми стоят реальные физиологические механизмы:

- «подключение» «реципиента» к внешней системе «донора» (прикоснулась к одежде Его);
- прямая передача особой, уникальной и тайной субстанции на основе фактора «Силы» (вышла из Него сила);
- ожидаемый конечный результат воздействия на организм (исцелена от болезни).

По факту применения такого вот простого и эффективного восстановления качества жизни, в сравнении с которым меркнут абсолютно все современные достижения медицинской науки, должно быть, как минимум, проведено хоть какое-то элементарное исследование, пусть даже аналитического плана.

Именно такая задача и была определена более 25 лет назад для авторского информационно-познавательного направления «Высшая Медицина».

К настоящему времени ценой не поддающихся измерению многолетних усилий абсолютно точно на принципах доказательной медицины с привлечением нескольких сотен пациентов удалось установить истинные физиологические механизмы реализации «чудесных исцелений» на основе особой структуры организма, получившей авторское адекватное название «деоспиритуальная» система как формирующая первопричины болезней, а также, пусть даже в самой малой толике, воспроизвести механизмы коррекции нарушений. Все эти разработки детальным образом изложены в книге «Высшая Медицина».

Личностное осознание объективной реальности основано на процессе трансформации «веры» в «знания», механизм которого Иисус Христос выразил словами: «Вы не уверуете, если не увидите знамений и чудес» (Ин. 4:48).

При этом следует откровенно и смиренно признать тот факт, что не все так просто в этом мире «Добра» и «Зла». Что говорить о нас, грешных, если даже «Сын Божий» в определенной ситуации «не совершил там многих чудес по неверию их» (Мф. 13:58). Верить или не верить, выбирать или игнорировать есть эксклюзивное право каждого, ибо только каждый является хозяином собственного тела, но никак не судьбы.

«Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуметь, потому что о сём надобно судить духовно» (1Кор.

2:14). И действительно, незачем «заморачиваться» на собственных «духовных проблемах», если всегда под рукой доказательная медицина и рядом аптека, на которых всегда можно возложить вину за личные проблемы «Здоровья» по типу «Что вы за врачи, и чему вас всех учат, если такого вот меня всей вашей медициной не можете вылечить?».

Все указанные проблемы скрыты в системной оценке истинных первопричин болезней, на которые не только официальная медицина, но и в большинстве своем сами пациенты смотрят с позиции потребителей услуг: «Вот тебе медицина мои проблемы, и меня особо не трогает каким образом ты их будешь решать, особенно на основе платных услуг, и с особым спросом уже на законном юридическом уровне». Не зная, и не понимая истинных первопричин болезней, логика действий направлена в сторону лекарственных препаратов, абсолютное большинство которых предназначено для так называемой симптоматической терапии с целью купирования на какое-то время основных и явных симптомов заболеваний, и ни коим образом не касается проблемы устранения реальных причин, лежащих в основе этих симптомов. Попытка объяснить истинную ситуацию и предложить конкретный и адекватный путь решения проблем во многих случаях наталкивается на непонимание и даже недовольство, ибо каждый воспринимает только, что хочет услышать, пусть даже такая информация весьма далека от истины.

На определенном этапе и для меня стала откровением та-

кая вот реальность, когда многие пациенты, несмотря на детальное разъяснение основ происхождения болезней и необходимости применения адекватных способов как дополнительной диагностики, так и коррекции заболеваний, всё равно оставались агрессивно недовольными, поскольку изначально ожидали получить ту самую «заветную таблетку», которая в одночасье решила бы все их проблемы.

Следует понимать, что все лекарственные препараты разделяются на две принципиально разные группы: этиотропной (устраняющей причину) и симптоматической терапии. И не самая хорошая идея сразу принимать препараты, предназначенные для симптоматической терапии, предварительно не выяснив причинно-следственные связи заболевания.

Социум духовно разделяется на представителей двух типов: строптивые и смиренные. Строптивым надо все и сразу на их законных основаниях. А смиренные будут спокойно и терпеливо идти по порой тяжелому пути выздоровления. Как раз на них и сходит Высшая Благодать исцеления от болезней в сфере направления «Высшая Медицина». А у строптивых во всех болезнях и сопутствующих проблемах виновата, как медицина в целом, и в частности, ее адепты.

Как болезнь проникает в человека, и как этот процесс обратить

Современная медицина по итогам многолетних исследований сформировала научное понимание причин болезней.

Болезнь – это состояние организма человека, возникающее под действием различных повреждающих факторов и характеризующееся нарушением нормальной жизнедеятельности.

Причины болезней можно разделить на несколько основных категорий.

Физические факторы:

Механические повреждения (удары, растяжения, разрывы тканей)

Температурные воздействия (переохлаждение, отморожение, ожоги)

Радиоактивное воздействие

Электромагнитные воздействия

Гравитационные перегрузки

Химические факторы:

Воздействие токсичных веществ

Повреждение органов химическими соединениями

Неправильное применение лекарственных препаратов (особенно при передозировке)

Вещества, вызывающие развитие опухолей

Биологические факторы:

Инфекционные агенты (вирусы, бактерии, гельминты, прионы)

Нарушение баланса гормонов и ферментов

Аутоиммунные реакции

Хромосомные и генные мутации

Психические факторы:

Стрессовые ситуации

Психологические травмы

Эмоциональное перенапряжение

По происхождению причины болезней делятся на:

Экзогенные (внешние) – травмы, инфекции, воздействие тока

Эндогенные (внутренние) – гормональные нарушения, генетические мутации

Инфекционные

Неинфекционные

Важно понимать, что наличие причинного фактора не всегда приводит к заболеванию. На развитие болезни влияют:

Свойства самого причинного фактора

Реактивность организма

Условия взаимодействия организма с причиной болезни

Функциональное состояние организма

Наличие предболезненного состояния (перенапряжение

адаптивных механизмов)

«Наука» и «Жизнь» - вот две диаметрально противоположные тенденции в понимании истинных первопричин болезней. Точка зрения «Науки» принята к осознанию, и осталось обратиться к реалиям «Жизни», которые объективно фиксируются уже не научными сотрудниками, а обычными представителями «народа», как совокупной разумной субстанции, впитавшей тысячелетний опыт реализации истинных первопричин болезней. «Наука» высокомерно расценивает все это как «бытовое невежество» и пресекает «на корню».

«Религия», построенная на категории «Веры», трактует состояние здоровье-болезнь как аналогию «светлого-темного тела», напрямую связанную с особой тайной системой в понятии «око»: «Светильник тела есть око; итак, если око твоё будет чисто, то и все тело твоё будет светло; а если оно будет худо, то и тело твоё будет темно. Итак, смотри: свет, который в тебе, не есть ли тьма? Если же тело твоё все светло и не имеет ни одной темной части, то будет светло все так, как бы светильник освещал тебя сиянием» (Лк.11:34-36). Попытки очищения «ока» заложены в отдельные церковные процедуры, такие как молебны о здравии, соборование, исповедание.

«Высшая Медицина» основана на изучении истинных первопричин болезней и возможностей коррекции адекватными способами. По итогам работы абсолютно точно уста-

новлено и идентифицировано существование особой системы, через поражение которой и реализуется болезнетворное действие внешних и внутренних агрессивных факторов.

Приведу пример явного проникновения в человека внешних агрессивных факторов, которые и явились истинной первопричиной, в частности, болезни Крона (воспалительное заболевание кишечника) с неэффективностью лечений стандартными фармакологическими препаратами. И только применение особых способов «Высшей Медицины» позволило устранить первопричину болезни с достижением клинической ремиссии.

В абсолютном большинстве случаев подобные «точки старта» болезни либо явно не идентифицируются, либо не сопоставляются с возникшим заболеванием. В «народе» данное явление прекрасно известно, но опять же отношение к нему весьма легкомысленное.

Следует с радостью отметить, что это первый случай полного устранения симптомов болезни Крона средствами «Высшей Медицины» с осознанием первопричины возникновения этого заболевания.

Медицинский анамнез: женщина, 1949 года рождения, работает в средней школе учителем биологии. Клинический диагноз: терминальный илеит или болезнь Крона, тяжелое, гормонозависимое течение. Выраженная узловатая эритема. За последний год 4 раза было стационарное лечение в гастроэнтерологическом отделении. Средняя степень тяжести

заболевания проявлялась даже на фоне лечения преднизолоном в ежедневной дозе 25 мг. При снижении дозы отмечалось ухудшение состояния.

После 10 сеансов (со слов пациентки):

Я начала потихоньку худеть. У меня улучшается кожа, и на лице, и на теле. Как будто происходит эффект омоложения. Я стала лучше слышать и чувствовать запахи. Наверное, открылись какие-то каналы в носу. Болезни исчезают как бы «задом наперед». Сначала, которые были недавно, потом – которые были давно. Изменилось мироощущение, появился вкус к жизни.

Параллельно с сеансами снизили дозу преднизолона с 30 мг в день до полной отмены. В течение уже 6 лет признаков болезни Крона у пациентки нет без всякого лечения.

Мои (пациентки) размышления о необычных событиях нескольких предыдущих лет жизни.

Первое событие. Май, 1998. Я приходила на кладбище убираться на могиле мужа. Яркий весенний день. Стою на остановке автобуса и рассматриваю богатую траурную процессию. Среди родственников умершего узнала свою бывшую коллегу. Подошел автобус, и я уехала домой. Обычно добираюсь за час, а в этот раз была у своего дома уже минут через 30. Поднимаюсь по лестнице на свой 5 этаж, и вдруг где-то на 3 этаже у меня исчезла вся энергия, затряслись ноги, стало очень плохо.

С трудом, держась за перила, я добралась до квартиры.

Открыла дверь и в одежде упала на диван. Лежала где-то час, но потом приказала себе встать. Надо что-то делать, все равно никто не поможет. Сняла одежду, бросила на пол и легла на кровать. В голове что-то завывало, зашумело.

Затем вдруг как будто кто-то мне сказал: «Вставай, возьми сушеную малину, вскипяти и выпей». Я повиновалась. Малины почти не было. Я собрала всю труху, листья свеклы, на которой она сушилась, высыпала в литровую кружку и поставила на огонь. Затем выпила весь литр и съела все, что было в кружке. Минут через 15 я почувствовала, что у меня на коже выступила липкая масса толщиной 5 см. Меня охватило чувство гадливости. Я кинулась в ванну, села на дно и включила воду при открытом сливе. Поливала себя водой чуть теплой часа полтора, и почувствовала облегчение. Вышла из ванны и решила убрать одежду с пола. Я ее даже в руки взять не могла, тоже вызывала чувство отвращения. Взяла ее кончиками пальцев, бросила в ванну и долго поливала.

Потом легла спать. Отчаянно заболела голова.

Утром пришла в школу. Рассказала одной учительнице о том, что случилось. Она сказала, что это порча, пущенная по ветру, так как вчера хоронили человека, который при жизни, как говорят люди, занимался колдовством. Велела по приходу домой выпить крещенской воды, умыться и лечь спать. Если смогу уснуть, то хорошо. Я заснула, а потом больше не вспоминала об этом.

Вскоре в это же лето у меня начались боли в правой подвздошной области, а диагноз был поставлен через 2 года.

Второе событие. У нас в родне есть женщина, Настя. Сейчас ей 80 лет. Она удивительно гостеприимный человек, говоруныя. Раньше мы жили в другом районе города, а потом поменяли квартиру и стали жить недалеко от нее и часто общаться.

Потом я стала замечать, что, если я что-то рассказываю о себе, потом становится плохо. Вокруг нее всегда бывают странные смерти, но внешне все очень естественно.

Ее сын разошелся с женой по вине тещи. В этом же году умерла теща и через 2 месяца его бывшая жена, молодая женщина. Заболела сестра Насти и через 2 месяца умерла. Диагноз не поставили. Настя сказала, что пустила ей порчу одна женщина. На 40 день после смерти сестры Насти та женщина умерла. И так далее.

А мы с дочерью, она взрослая, тоже учительница, однажды весной пошли в сад и встретили Настю. Она вдруг начала нас хвалить, какие мы красивые. В полном недоумении пошли мы дальше. Красоты в нас никакой, одеты в тряпки, купленные у корейцев. И в этот же вечер дочь с почечной коликой увезли в больницу. Был тяжелый блок почки. Хотели делать операцию, но в последний момент что-то произошло, и моча стала потихоньку идти. 10 дней не отходила от ее постели. А потом и сама свалилась с болезнью Крона.

Третье событие. В школе около меня все вертелась одна

родительница. Что ей от меня было нужно, я не понимала. Ее дочь училась хорошо, но на медаль не тянула.

И вот выпустили 11 класс, отгуляли выпускной. Через день она приходит ко мне домой. Не впускать в квартиру вроде неудобно. Зашла, поговорили. И вдруг она вытащила подарок, какой-то стеклянный чайный сервиз, совершенно не нужный, и начала меня благодарить. Я не хотела брать, но она бросила сервиз, кинулась к двери и ушла.

Что меня толкнуло открыть упаковку, не знаю. Ученики эти сервизы дарят через раз, я их не раскрываю и складываю в шкафы. И вот сняла упаковку, внутри искусственная роза, а на ней – клоч седых волос. Я была в ужасе. Дочь подскочила и схватила эту розу, а я – у нее. Ну, в общем, обе бестолочи. Сожгли мы эти волосы вместе с розой, а сервиз выбросили. Надо было сжечь, да не негде.

С тех пор, несчастья валятся как из рога изобилие. Здоровья нет у обеих. Ходила в церковь, чистили квартиру.

Ну вот такие дела. Может это только мои выдумки? И все это случайности?

(Нет! Это не выдумки и не случайности, а реальные истинные первопричины абсолютно всех заболеваний. И таких вот откровений я наслушался от пациентов в превеликом множестве. Размах явной бесовщины в нашем, казалось бы, современном цивилизованном демократическом обществе потрясает воображение. Невольно вспоминается инквизиция...).

Правильное интуитивное питание

По мере развития и повышения глобального социально-экономического уровня проблема питания для человека по определенным причинам приобретает особую актуальность. Главными мотиваторами являются стройность тела, здоровье и долголетие. А поскольку есть потребности и спрос, тут же появляются и разного рода предложения, конечно же на коммерческой и научной основе.

В естественном понимании правильное питание (ПП) – это сбалансированный рацион, обеспечивающий организм всеми необходимыми питательными веществами для поддержания здоровья и хорошего самочувствия с учетом индивидуальных потребностей.

К основным принципам ПП относятся поддержание энергетического баланса (количество потребляемых калорий должно соответствовать расходуемому), разнообразие рациона питания (включение в меню различных продуктов) и соблюдение режима питания (регулярность приемов пищи).

В научных исследованиях обоснованы:

- балансы макронутриентов: белки – 25–30%, жиры – 25–30%, углеводы – 40–50% от суточной калорийности;
- регулярность приёмов пищи (режим питания в 3 основных приёма пищи и 1–2 перекуса) с интервалами 3–4 часа между приёмами пищи;

– распределение калорий (завтрак – 20–25%, обед – 30–35%, ужин – до 25%, перекусы – 10–15%.

Рекомендовано использование правила натуральности питания (цельные, нерафинированные продукты, сезонные овощи и фрукты, цельнозерновые крупы) с ограничением продуктов с искусственными добавками.

Предложен оптимальный состав суточных пищевых порций: мясо и птица (150–200 г), рыба (200–300 г), крупы в сухом виде (60–100 г), овощи (от 300 г и более), сладости (не более 80 г).

Питьевой режим, в целом, должен составлять 2,2–3 литра в сутки с учетом жидкости из продуктов, а в жару и при физических нагрузках в еще больших объемах.

Правильное питание – это не временная диета, а образ жизни, который поможет сохранить здоровье, улучшить самочувствие и повысить качество жизни.

Нутрициология – это наука, изучающая питание и его влияние на здоровье человека. Она объединяет знания из биохимии, физиологии, медицины, пищевой промышленности и психологии для понимания того, как пища воздействует на организм на клеточном уровне.

Основные направления нутрициологии:

- медицинская (изучение лечебного воздействия питания);
- фармаконутрициология (исследование влияния пищевых добавок);

- нутригеномика (изучение влияния питания на гены);
- профилактическая (разработка принципов здорового питания).

Нутрициология изучает состав продуктов и их влияние на организм, скорость и процесс потребления пищи, взаимодействие разных типов еды, роль питания в профилактике заболеваний, психологические факторы выбора пищи, потребность в питательных веществах, биохимические процессы усвоения пищи, влияние диет на метаболизм, принципы сбалансированного питания.

Приоритетными задачами нутрициологии являются разработка принципов здорового питания, корректировка рациона с учетом индивидуальных особенностей, профилактика заболеваний через правильное питание, изучение влияния пищевых добавок, создание персонализированных схем питания.

В отличие от диетологии, которая фокусируется на лечении заболеваний через питание, нутрициология больше ориентирована на профилактику заболеваний, общее влияние пищи на здоровье, формирование здоровых пищевых привычек, индивидуальный подход к питанию.

Теоретически нутрициология помогает составить сбалансированный рацион, выявить дефициты питательных веществ, улучшить самочувствие, укрепить иммунитет, контролировать вес, повысить качество жизни.

Современная нутрициология выходит за рамки простых

диетических рекомендаций и предлагает персонализированный подход к питанию, учитывая генетику, образ жизни и индивидуальные особенности организма.

Диетология – это область медицины, которая изучает влияние питания на здоровье человека, включая вопросы лечебного и профилактического питания. Эта наука объединяет знания из биохимии, физиологии, медицины и психологии для понимания того, как различные питательные вещества воздействуют на организм.

Основные направления диетологии:

- рациональное питание (разработка повседневного сбалансированного меню с учетом необходимых компонентов и энергетической ценности);
- диетическое питание (создание оптимального рациона для здоровых людей с учетом их индивидуальных особенностей);
- лечебное питание (использование диеты как метода терапии при различных заболеваниях).

Задачи диетологии состоят в изучении влияния состава пищи на физиологические процессы в организме, анализе воздействия различных диет на здоровье человека, разработке рекомендаций по питанию для разных групп населения, профилактике и лечении заболеваний через правильное питание.

Функции диетологии включают:

- разработку индивидуальных планов питания на основе

анализа состояния здоровья, пищевых привычек и физической активности;

- профилактику заболеваний через правильное питание, включая контроль диабета, снижение уровня холестерина и поддержание здоровья сердца;

- помощь в борьбе с ожирением и другими нарушениями пищевого поведения;

- спортивное питание (разработка программ для спортсменов с учетом их высоких энергетических потребностей);

- общественное здравоохранение (участие в разработке программ питания для различных сообществ).

Диетология активно развивается благодаря новым технологиям и междисциплинарному подходу, используется искусственный интеллект и телемедицина для более эффективного анализа состояния здоровья и разработки индивидуальных планов питания.

В современном мире, где проблемы с питанием и ожирением становятся все более актуальными, роль диетологии неуклонно растет. Она помогает людям не только поддерживать здоровье, но и предотвращать развитие различных заболеваний через правильное питание.

Лечебное питание — это специально организованное питание, которое полностью соответствует потребностям больного организма и учитывает особенности обменных процессов и состояние функциональных систем.

Основные задачи лечебного питания заключаются в вос-

становлении нарушенного равновесия в организме, адаптации химического состава рациона к метаболическим особенностям, подборе оптимального сочетания продуктов и способов их обработки, создании благоприятных условий для выздоровления.

Каждая лечебная диета должна включать определенную энергетическую ценность, конкретный химический состав (белки, жиры, углеводы), установленные физические свойства (объем, консистенция, температура), перечень разрешенных продуктов, особенности кулинарной обработки, режим приема пищи.

Лечебное питание может быть основным методом лечения, особенно при заболеваниях ЖКТ, нарушениях обмена, дополнительным элементом комплексной терапии или профилактическим мероприятием.

Ожидается, что лечебное питание может оказывать комплексное воздействие на организм через нормализацию обмена веществ, улучшение работы органов и систем, укрепление иммунитета, повышение эффективности других методов лечения, снижение риска побочных эффектов от медикаментов.

В научной теории внешне все выглядит и воспринимается красиво, логично и правильно. Но в суровых реалиях жизни и болезней действительность проявляется с точностью «до наоборот». По виду и составу вкусная и правильная пищевая индивидуально разработанная диета вдруг совершенно не

воспринимается организмом, сопровождается изжогой, болями в желудке и расстройством кишечника. И всякие предложенные специалистами диеты либо не помогают, а иногда даже ухудшают состояние. А потому возникает резонный вопрос: «А может все эти нутрициологии и диетологии не очень-то и соответствуют реальной действительности, и отклоняются от истины? Тогда какое питание для человека может быть правильным, а значит, полезным?».

Организм как мощная природная саморегулируемая система подчиняется неким тайным законам и правилам, явно не очень связанным с питанием, ибо: «Душа больше пищи» (Лк. 12:23). А потому, всякие научные попытки доказательства приоритета пищи для организма, могут иметь либо частичную позитивную реализацию, либо негативные последствия.

Системно для организма пища является источником энергии для обеспечения жизнедеятельности. Но оказывается «не хлебом единым» способен питаться человек. Уникальное открытие было сделано профессором М.И. Волским (Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского), который доказал возможность усвоения атмосферного азота куриными эмбрионами, что позволяет обоснованно утверждать о наличии в организме реальной возможности прямого усвоения атмосферного азота, растворенного в крови, для обеспечения биосинтеза белка. В таком случае, добавление в пищу углеводов, витаминов и минера-

лов позволяет достичь стабильного поддержания жизнедеятельности организма, что можно видеть на библейском примере: «Сам же Иоанн имел одежду из верблюжьего волоса и пояс кожаный на чреслах своих, а пищею его были акриды и дикий мед» (Мф. 3:4)

Акриды – это род съедобной саранчи, из которой особым способом готовили продукт питания (отваривали в просоленной воде, высушивали на солнце и смешивали с медом диких пчел).

Таким образом, на основании естественной системной психофизиологической и биохимической функциональности организма, клинической логики и практики можно сделать вывод: искусственная организация питания во всех разновидностях не имеет решающего значения в профилактике, патогенезе и лечении хронических заболеваний. Лечебное питание обосновано только для случаев тяжелых декомпенсированных состояний организма.

Правильное, а значит и полезное питание базируется на совершенно иных принципах и подходах.

Идеология «Высшей Медицины» основана на естественном принципе божественного устройства человека с его «Телом», «Душой» и «Духом». Органы пищеварения, как и все остальные, пребывают под управлением и регуляцией особой «деоспиритуальной» системы, которая как бы предоставляет организму эксклюзивное право самому решать «что такое хорошо, и что такое плохо» как в состоянии здоровья,

так и при появлении болезней. На этом постулате и основан логичный и адекватный для организма принцип «интуитивного питания».

Интуитивное питание – это подход к еде, при котором человек ориентируется не на жёсткие правила, диеты или подсчёт калорий, а на сигналы собственного тела: голод, насыщение, вкусовые предпочтения и самочувствие.

Главная идея – восстановить здоровые отношения с едой и перестать делить продукты на «хорошие» и «плохие». Вместо контроля и ограничений человек учится доверять себе: есть, когда действительно голоден, останавливаться, когда наступает комфортное насыщение, и получать удовольствие от еды без чувства вины.

Концепцию разработали американские диетологи Эвелин Трибоу и Элиза Ресч в конце 1990-х годов. Сегодня интуитивное питание используют как часть терапии расстройств пищевого поведения (например, при компульсивном переедании), а также как способ выйти из цикла «диета – срыв» и снизить уровень стресса вокруг еды.

Основные принципы интуитивного питания:

1. Безусловное разрешение есть. Нет запрещённых продуктов: если хочется пирожное – можно его съесть, не испытывая вины. Идея в том, что отсутствие запрета снижает тягу к «запретному».

2. Распознавание голода и насыщения. Перед едой полезно спросить себя: «Насколько я голоден по шкале от 1 до

10?» и стараться есть при умеренном голоде, а останавливаться до состояния «съел всё, потому что тарелка была полная».

3. Различение физического и эмоционального голода. Иногда мы хотим есть из-за стресса, скуки или усталости. Интуитивное питание учит замечать это и искать другие способы поддержки – например, прогуляться, поговорить с близким человеком, сделать короткую паузу.

4. Осознанность во время еды. Есть медленно, без отвлечений (телефон, телевизор), чтобы лучше чувствовать вкус и вовремя уловить сигнал насыщения.

5. Принятие своего тела. Важная часть подхода – отношение к телу без осуждения и стремление к комфорту, а не к какому-то «идеальному» весу.

6. Отказ от диетического мышления. Никаких строгих списков «можно/нельзя», подсчёта калорий и жёстких ограничений.

7. Баланс удовольствия и питательности. Еда должна и радовать, и поддерживать силы: в рационе остаются белки, жиры, углеводы, овощи, фрукты – но без фанатизма и принуждения.

Интуитивное питания несколько отличается от лечебных диет и обычного «здорового питания». Диета строится на правилах и ограничениях: «столько-то калорий», «не есть после 18:00», «исключить сахар». Интуитивное питание – на внимании к себе. «Здоровое питание» часто говорит, что

лучше есть (больше овощей, меньше сахара). Интуитивное питание отвечает на вопрос, как есть: осознанно, без стресса, с учётом своих ощущений.

Ключевые психоэмоциональные аспекты интуитивного питания состоят в отказе от диет (нет деления продуктов на «хорошие» и «плохие»), восприятии внутренних сигналов организма, эмоциональной осознанности потребления пищи (понимание истинных причин желания поесть), удовольствии от еды (разрешение себе любимых продуктов без чувства вины), приеме пищи при появлении легкого голода.

За тысячелетия существования в земных условиях организм как «мудрая система» сформировал спектр психоэмоциональных сигналов в отношении дефицита и потребности к отдельным ингредиентам пищи. К примеру, недостаток кальция создает мотивацию к употреблению кальций содержащих продуктов. Кто в детском возрасте в школе тайно не грыз кусочек мела с кальцием для формирования костного скелета. При дефиците витамина Д часто проявляется интуитивная тяга к таким продуктам как рыба, яйца, масло сыр. Как правило, человек не замечает такого вот интуитивного пищевого поведения.

Научные исследования показывают, что применение интуитивного питания снижает риск расстройств пищевого поведения (РПП), улучшает эмоциональное состояние, помогает достичь стабильного веса, формирует здоровые пищевые привычки.

При переходе на интуитивное питание важно соблюдать баланс питательных веществ, поддерживать физическую активность, дополнять питание витаминами и минералами, соблюдать питьевой режим.

Интуитивное питание – это не просто важная составляющая здоровья и контроля веса, но философия отношения к еде, основанная на уважении к собственному телу и его потребностям. Главное – найти баланс между удовольствием от еды и заботой о здоровье.

Интуитивное питание основано на «правильном пищевом поведении» как совокупности привычек, установок и действий, связанных с приёмом пищи, включая отношение к еде, способы её потребления и контроль над количеством и качеством потребляемой пищи.

Здоровое и правильное пищевое поведение формирует эмоциональный компонент (нормальное отношение к еде без чувства вины), когнитивный компонент (правильное восприятие своего тела и пищевых привычек), поведенческий компонент (регулярные приёмы пищи и контроль порций), сенсорный компонент (способность распознавать сигналы голода и насыщения).

Следует понимать, что интуитивное питание не является диетой для похудения. Его цель – здоровые отношения с едой; вес может стабилизироваться естественным образом, но это не гарантированный результат. Этот подход не заменяет медицинскую помощь. При наличии заболеваний (диа-

бет, болезни ЖКТ, расстройства пищевого поведения и т. д.) любые изменения в питании нужно обсуждать с врачом или клиническим диетологом.

Расстройства пищевого поведения могут проявляться в следующих формах: ограничительное поведение (чрезмерный контроль над питанием), эмоциональное переедание (употребление пищи для снятия стресса), компульсивное переедание (неконтролируемые приступы переедания), избегающее поведение (отказ от определённых продуктов).

Здоровое и правильное пищевое поведение – это основа физического и психического благополучия. Как показали личная практика и многолетний опыт вся идеология правильного питания укладывается в выражение народной мудрости: «Все полезно, что в рот полезло». И действительно, в ней заключен глубокий смысл природной адаптации организма, который сам выбирает для себя пищевые продукты, в том числе и с учетом психогенного фактора, а также заболеваний. На фоне хронических заболеваний попытки жесткого «внешнего управления» организмом лечебными диетами, как правило, имеют противоположный эффект. Логично предоставить возможность организму самому выбрать тот перечень продуктов, которые он способен нормально воспринять в конкретных условиях. Это и есть идеология «интуитивного питания», которое расценивается как самое «правильное питание» для конкретного организма.

Лечебные диеты необходимы и оправданы только в край-

них случаях тяжелых декомпенсированных течений заболеваний.

Поддержание уровня весовых параметров организма определяется только четырьмя истинными факторами, градированными по степени убывания значимости для организма и, соответственно, возможностью коррекции: генетический статус, наличие заболеваний, физическая активность и правильное интуитивное питание. В стремлении снизить или набрать вес игнорирование любого из указанных факторов чревато не столько отсутствием желаемого результата, сколько возникновением новых разнообразных проблем здоровья.

Это и есть «ИСТИНА», которую либо не понимают по незнанию, либо умышленно игнорируют и искажают многочисленные «профильные специалисты».

Библейские основы правильного питания

Для всех живых объектов пища есть основа жизни. Для каждого земного вида животных сформирована собственная система адекватного питания, отклонения от которой чревато определенными негативными последствиями духовного плана как лично для индивида, так и для видовой генерации в целом. Эта аксиома в полной мере касается и высшего биологического объекта, то есть человека.

Система правильного питания весьма модное и востребованное направление как в социуме, так и в нутрициологии (науке о питании).

Не обижая ни специалистов, ни сторонников правильного питания рассмотрим этот вопрос с точки зрения Закона Божьего, поскольку сам человек представляет собой продукт божественного создания.

Организм человека и высших животных в свое время был создан Богом для реализации двух взаимосвязанных и взаимозависимых факторов: движения и психики в виде интеллекта и эмоций. В рассмотренной ранее разновидности библейских душ (Душа Живая, Душа от Бога и Божья Душа) фактор движения реализуется посредством функций «Души Живой», созданной по водному принципу: «И сказал Бог: да

произведет вода ... душу живую» (Быт. 1:20).

Психические свойства высших живых систем основаны на земной стихии и возможностях «дыхания Божьего»: «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Быт. 2:7). По такому же механизму также были созданы и души высших животных.

По строению, физиологическим и психическим свойствам высшие животные отличаются от всех остальных живых систем по единственному признаку: наличию «ноздрей», поскольку именно через них высшие животные получили порции «дыхания Божьего» в соответствии с видовыми особенностями.

«Ноздри», в свою очередь, служат внешним проявлением наличия у животного вида легочной системы дыхания, системы кровообращения и собственно крови, как основы библейской «Души от Бога», формирующей элементы психики высшего живого объекта: «Ибо душа всякого тела есть кровь его, она душа его» (Быт. 17:14). Основу крови составляет все та же «божественная вода», в которую интегрировано «дыхание Божье».

Из приведенных доводов следует однозначный вывод о том, что психические свойства высших живых систем реализуются через особые уникальные свойства «крови», своеобразным «духовным фундаментом» которой является вода.

Задайте в строке поиска фразу «Информационные свой-

ства воды», и получите убедительные научные доказательства неограниченных возможностей этой самой воды, которая также была создана Богом.

Главный фактор психобиологической стабильности высших живых систем заключается в принципе защиты от смешения «видовых душ» в форме «видовых кровей».

В Библии этот принцип представлен строгим повелением Бога: «Потому Я сказал сынам Израилевым: не ешьте крови ни из какого тела, потому что душа всякого тела есть кровь его: всякий, кто будет есть ее, истребится» (Быт. 17:14). Понятие «истребиться» явно относится к возникновению у человека в будущем неких индивидуальных проблем при нарушении данной заповеди.

Особенно нежелательным, а потому и опасным Бог рассматривал попадание «крови-души» человека в организм других животных: «Я взыщу и вашу кровь, в которой жизнь ваша, взыщу ее от всякого зверя» (Быт. 9:5).

Осталось только ответить на простой вопрос: «Почему так важны для Бога и, соответственно, для высших биологических систем основы правильного питания?».

Разгадка кроется в необходимости адекватного функционирования созданной Богом системы «реинкарнации душ».

Итоговая система библейских основ правильного питания заключается в наставлении: «Все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все; только плоти с душою ее, с кровью ее, не ешьте» (Быт. 9:3-4).

Понимая прекрасно, что в условиях земного противостояния «Добра» и «Зла» абсолютно всем практически невозможно в полной мере придерживаться установленных строгих правил питания, Бог предложил хоть как-то и какой-то мере нивелировать возможные последствия: «И всякий, кто будет есть мертвечину или растерзанное зверем, туземец или пришлец, должен вымыть одежды свои и омыться водою, и нечист будет до вечера, а потом будет чист; если же не вымоет [одежд своих] и не омоет тела своего, то понесет на себе беззаконие свое» (Быт. 17:15-16).

В заключении, уже каждый сможет определить для себя перечень продуктов для библейского правильного питания. В строгом идеальном варианте запрещено принимать в пищу в любом виде плоть животных, имеющих «ноздри». Все продукты животного происхождения, в которых «душа в форме крови отсутствует» (яйца птиц, молочные производные, разновидности рыб и других морепродуктов), не подпадают под строгие ограничения библейской нутрициологии, направленные на духовную защиту человеческой популяции.

Душа и пища по науке и религии

«Разрешённая пища» – понятие, которое зависит от контекста: религиозных правил, медицинских показаний, законодательных норм и т. д. В свободном демократическом обществе каждому дано право выбора, в том числе и в отношении гастрономических предпочтений.

Рассмотрим проблему «разрешенной пищи» в трех контекстах: религиозном, медико-социальном (научном) и духовном.

Религиозный контекст трех родственных монотеистических религий (ислам, иудаизм, христианство) включает следующие «разрешенные» и «запрещенные» пищевые атрибуты.

1. В исламе (халяль)

-неловзодХаляль (араб. **حلال** – «разрешённый») – пища, разрешенная мусульманам. Противоположность – харам (запретное).

Разрешено (халяль):

– мясо здоровых животных, заколотых по исламским правилам (с произнесением «Бисмиллях» и полным выпуском крови): коровы, овцы, козы, курица, индейка и т. д.;

– рыба и морепродукты (в большинстве течений ислама);

– овощи, фрукты, ягоды;

– орехи, бобовые;

– злаки и продукты из них;

- молоко и молочные продукты;

- мёд;

- безалкогольные напитки.

Запрещено (харам):

- свинина и продукты из неё;

- мертвечина (животные, умершие естественной смертью);

- кровь и продукты с кровью;

- мясо хищных животных (волк, лев и т.д.) и хищных птиц (орёл, ястреб и т.д.);

- мясо животных, забитых не по исламским правилам;

- алкоголь и опьяняющие вещества;

- продукты, содержащие харам-ингредиенты (например, желатин из свинины).

2. В иудаизме (кошер)

-юувтствтооКошер (ивр. כֹּשֶׁר – «пригодный») – пища, щая кашруту (еврейским диетическим законам).

Разрешено (кошер):

- млекопитающие, которые одновременно жуют жвачку и имеют раздвоенные копыта (коровы, овцы, козы, олени и т.д.);

- птицы, не входящие в список запрещённых (курица, индейка, утки и т.д.), забитые по правилам шхиты;

- рыба с чешуёй и плавниками (лосось, карп, тунец и т.д.);

- овощи, фрукты, орехи, злаки;

- молочные продукты от кошерных животных;

– мёд.

Запрещено (трефа/некошер):

– свинья, верблюд, заяц и т. д.;

– хищные птицы, падальщики;

– рыба без чешуи (сом, угорь, осётр) и морепродукты

(креветки, устрицы, кальмары и т. д.);

– смешивание мяса и молока в одном блюде;

– кровь животных.

3. В христианстве

В Библии правила о разрешённой пище подробно изложены в Ветхом Завете, особенно в Книге Левит (глава 11) и Второзаконии (глава 14). Эти предписания касались израильского народа и имели ритуальный характер. В Новом Завете подход к пище изменился: апостольский собор в Иерусалиме (Деяния 15) отменил ветхозаветные пищевые ограничения для христиан, оставив лишь запрет на употребление идоложертвенного, крови, удавленины и блуда.

Основные пищевые правила в Ветхом Завете приведены в следующем виде.

Млекопитающие. Разрешено есть мясо животных, у которых раздвоены копыта и есть глубокий разрез на них, а также которые жуют жвачку. К таким животным относятся, например, коровы, овцы, козы, олени, серны, буйволы, лани, зубры, ориски, камелопарды.

Запрещено употреблять в пищу верблюда, тушканчика, зайца и свинью. У этих животных есть только один из при-

знаков «чистоты»: верблюд и тушканчик жуют жвачку, но копыта у них не раздвоены; заяц тоже жуёт жвачку, но копыта не раздвоены; свинья имеет раздвоенные копыта с глубоким разрезом, но не жуёт жвачку.

Нельзя есть мясо животных, которые умерли своей смертью или были растерзаны другими животными («трефное мясо»). Также запрещено употреблять жир из внутренних органов и седалищный нерв животных.

Птицы. В Левите перечисляются птицы, которых нельзя есть: орёл, гриф, морской орёл, коршун, сокол, ворон, страус, сова, чайка, ястреб, филин, рыболов, ибис, лебедь, пеликан, сип, цапля, зуй, удод, нетопырь.

Рыбы и морские существа. Разрешено есть рыбу, у которой есть чешуя и плавники. Рыбы без чешуи и плавников (например, сом, угорь, осётр) считались нечистыми. Моллюски (мидии, устрицы, осьминоги, кальмары), ракообразные (раки, креветки) и млекопитающие, живущие в воде (киты, дельфины), также запрещались к употреблению.

Насекомые. Разрешено есть некоторых саранчовых: саранчу, солам, харгол и хагаб. «Сам же Иоанн имел одежду из верблюжьего волоса и пояс кожаный на чреслах своих, а пищею его были акриды и дикий мед» (Мф. 3:4)

Акриды – это род съедобной саранчи, из которой особым способом готовили продукт питания (отваривали в просоленной воде, высушивали на солнце и смешивали с медом диких пчел).

Другие ограничения. Запрещено употреблять кровь животных. После убийства животного кровь должна была выливаться на землю.

В Новом Завете Иисус Христос упразднил иудейскую обрядовость, включая пищевые запреты. В Евангелии от Марка (7:19) Иисус говорит, что не пища оскверняет человека, а дурные мысли.

Апостольский собор в Иерусалиме (Деяния 15) решил, что христиане из язычников не обязаны соблюдать ветхозаветные пищевые ограничения. Единственные запреты, которые остались для христиан, – воздерживаться от идоложертвенного, крови, удушения и блуда.

В современном христианстве нет строгих пищевых запретов для большинства конфессий. Основные ограничения связаны с постами (воздержание от мяса, молочных продуктов, яиц, иногда рыбы) и личными обетами.

Из Ветхого Завета (Левит 11, Второзаконие 14) сохранились лишь отдельные традиции — например, у православных в некоторых монастырях избегают свинину или морепродукты. Но для мирян это не является обязательным правилом.

В медико-социальном (научном) контексте с точки зрения медицины и здорового питания «разрешённая» пища – это продукты, безопасные для здоровья и соответствующие физиологическим потребностям человека.

Вопрос о физиологических нормах питания рассмотрим

с опорой на официальные российские рекомендации и базовые принципы здорового рациона.

В России нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии утверждены в Методических рекомендациях МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (от 22.07.2021). Ранее действовали нормы, утверждённые приказом Минздрава РФ от 19.08.2016 № 614.

Эти нормы разрабатываются Федеральным исследовательским центром питания, биотехнологии и безопасности пищи совместно с Роспотребнадзором и учитывают возраст, пол, уровень физической активности, физиологическое состояние (беременность, лактация и т.д.) и климатические условия проживания.

Основные принципы здорового питания:

- энергетическое равновесие: калорийность рациона должна соответствовать энерготратам организма;
- сбалансированность: оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов.
- разнообразие: включение продуктов животного и растительного происхождения;
- режим питания: регулярность приёмов пищи, соблюдение интервалов;
- безопасность: соответствие санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Средние нормы потребления для взрослого человека следующие:

1. Суточная калорийность:

– для мужчин: 2 400–3 000 ккал;

– для женщин: 2 000–2 400 ккал.

Точные значения зависят от уровня физической активности (малоподвижный образ жизни, средняя активность, интенсивные нагрузки).

2. Соотношение БЖУ (белки : жиры : углеводы) – 1:1,1:4,1.

Рекомендуемые суточные нормы:

– белки: 65–117 г (для мужчин), 58–87 г (для женщин);

– жиры: 70–154 г (мужчины), 60–102 г (женщины);

– углеводы: 257–586 г (мужчины), 250–417 г (женщины).

3. Пищевые волокна: 20–25 г/сутки.

4. Поваренная соль: не более 5 г/сутки (включая соль в готовых продуктах).

5. Добавленные сахара: не более 10 % от общей калорийности (примерно 50–60 г/сутки).

6. Потребности в микронутриентах (примерные нормы)

Витамины:

– витамин С: 90 мг;

– витамин D: 15 мкг;

– витамины группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂ и др.) — индивидуальные нормы;

– витамин А: 900 мкг РЭ (ретиноловых эквивалентов);

– витамин Е: 15 мг ТЭ (токофероловых эквивалентов).

Минералы:

– кальций: 1 000 мг (для пожилых — 1 200 мг);

– железо: 10 мг (мужчины), 18 мг (женщины);

– магний: 400 мг;

– калий: 3 500 мг;

– йод: 150 мкг.

7. Режим питания.

Оптимальные интервалы между приёмами пищи: 4–5 часов.

Рекомендуемое число приёмов пищи: 3–5 раз в день.

Распределение калорийности по приёмам пищи (при 4-разовом питании):

– завтрак: 25–30 %;

– обед: 30–35 %;

– полдник: 10–15 %;

– ужин: 20–25 %.

Интервал между ужином и сном: 2–3 часа.

Духовный контекст «разрешенной пищи» включает понимание роли и значения пищи в едином Богом устроенном мире и организме человека и высших животных. В полном объеме этот материал изложен в книге «Истина Духа (Добро и Зло)».

Библейские основы правильного питания рассматриваются как профилактика системных «реинкарнационных нарушений». Главный фактор психобиологической стабильности

высших живых систем заключается в главных принципах защиты от смешения «видовых душ» в форме «видовых кровей».

По строению, физиологическим и психическим свойствам высшие животные отличаются от всех остальных живых систем по единственному признаку наличия «ноздрей», поскольку именно через них высшие животные получили порции «дыхания Божьего» в соответствии с видовыми особенностями.

«Ноздри», в свою очередь, служат внешним проявлением наличия у животного вида легочной системы дыхания, системы кровообращения и самой крови, как основы библейской «Души от дыхания Бога», формирующей элементы психики высшего живого объекта: «Ибо душа всякого тела есть кровь его, она душа его» (Быт. 17:14). Основу крови составляет все та же «божественная вода», в которую интегрировано «дыхание Божье».

В Библии принцип «видовой чистоты крови» представлен строгим повелением Бога: «Потому Я сказал сынам Израилевым: не ешьте крови ни из какого тела, потому что душа всякого тела есть кровь его: всякий, кто будет есть ее, истребится» (Быт. 17:14). Понятие «истребиться» явно относится к возникновению у человека в будущем неких индивидуальных проблем при нарушении данной заповеди.

Как уже было сказано, особенно нежелательным, а потому и опасным Бог рассматривал попадание «крови-души» чело-

века в организм других животных: «Я взыщу и вашу кровь, в которой жизнь ваша, взыщу ее от всякого зверя» (Быт. 9:5).

Осталось только ответить на простой вопрос: «Почему так важны для Бога и, соответственно, для высших биологических систем основы правильного питания?». Разгадка кроется в необходимости адекватного функционирования созданной Богом системы «реинкарнации душ».

Главное содержание библейских основ правильного питания заключается в наставлении: «Все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все; только плоти с душою ее, с кровью ее, не ешьте» (Быт. 9:3-4).

Понимая, что в земных условия противостояния «Добра» и «Зла» в абсолютной строгости придерживаться указанных правил нереально, Бог дал рекомендации по максимально возможному нивелированию «реинкарнационных» проблем: «Потому Я и сказал сынам Израилевым: ни одна душа из вас не должна есть крови, и пришлец, живущий между вами, не должен есть крови. Если кто из сынов Израилевых и из пришельцев, живущих между вами, на ловле поймает зверя или птицу, которую можно есть, то он должен дать вытечь крови ее и покрыть ее землею, ибо душа всякого тела есть кровь его, она душа его; потому Я сказал сынам Израилевым: не ешьте крови ни из какого тела, потому что душа всякого тела есть кровь его: всякий, кто будет есть ее, истребится» (Лев. 17:12-14).

Исполняя наставления «Отца Небесного» о «правильном

питании», Иисус Христос и его последователи строгим образом отказывались от употребления в пищу любой «плоти с кровью». И хотя в «Законе Божьем» нет прямых упоминаний об отклонениях от данной установки, все Апостолы по примеру Учителя прекрасно понимали «пищевую духовную идею» и строго ей придерживались: «Ради пищи не разрушай дела Божия. Все чисто, но худо человеку, который ест на соблазн. Лучше не есть мяса, не пить вина» (Рим. 14:20-21).

Пища, действительно, имеет прямое отношение к формированию системы распознавания «Добра» и «Зла»: «Итак сам Господь даст вам знамение: се, Дева во чреве приимет и родит Сына, и нарекут имя Ему: Иммануил. Он будет питаться молоком и медом, доколе не будет разуметь отвергать худое и избирать доброе» (Ис. 7:14-15).

«Противоестественное поедание плоти столь же оскверняющее, сколь оскверняющее языческое поклонение демонам с его жертвоприношениями и нечистыми пиршествами, участвуя в которых, человек пирует с самим дьяволом» (Клементий Гомилиас).

В отношении разновидностей питания в библейских переводах явно имеются элементы разночтения. К примеру, большинство слов, в разных эпизодах приведенных как «мясо», в действительности означают просто «пищу» или «еду».

Наряду с «реинкарнационными» проблемами «деоспиритуальной» системы питания продуктами «плоти с кровью» несет в себе и негативное духовное содержание: «Закальыва-

ющий вола – то же, что убивающий человека» (Ис. 66:3).

Потому-то Иисус Христос и был вынужден «наводить порядок в Доме Отца Своего», где по тем временам убивали «жертвенных животных»: «Приближалась Пасха Иудейская, и Иисус пришел в Иерусалим и нашел, что в храме продавали волов, овец и голубей, и сидели меновщики денег. И, сделав бич из веревок, выгнал из храма всех, также и овец и волов; и деньги у меновщиков рассыпал, а столы их опрокинул. И сказал продающим голубей: возьмите это отсюда и дома Отца Моего не делайте домом торговли» (Ин. 2:13-16). С этого момента в христианстве жертвоприношения более не производились.

Библейский эпизод по «воскресении» Иисуса Христа может служить примером «правильного питания» для Учеников и всех последователей: «Когда же они от радости еще не верили и дивились, Он сказал им: есть ли у вас здесь какая пища? Они подали Ему часть печеной рыбы и сотового меда. И, взяв, ел пред ними» (Лк. 24:41-43).

Следует понимать, что рационы питания, как и все иные составляющие «земного бытия» в системе «Добра» и «Зла» есть сугубо личные факторы, и навязывать другим собственное мнение, а тем более принуждать к исполнению неких действий, есть не лучший вариант межличностного общения и социального поведения: «Кто ест, не унижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест» ([Рим. 14:3](#)).

В заключении, уже каждый сможет определить для себя

перечень продуктов для библейского правильного питания. В строгом идеальном варианте запрещено принимать в пищу в любом виде плоть животных, имеющих «ноздри». Все продукты животного происхождения, в которых «душа в форме крови отсутствует» (яйца птиц, молочные производные, разновидности рыб и других морепродуктов), не подпадают под строгие ограничения библейской нутрициологии, направленной на защиту особой разновидности «Души» в человеческой популяции.

Всем, теперь уже «Знающим», приятного аппетита, крепкого «Здоровья» и «Долголетия».

Витамины & Здоровье и Долголетие

Знаменитая фраза: «Я живу не для того, чтобы есть, а ем для того, чтобы жить», – отражает глубокую философскую идею о приоритетах жизни и еды, и выступает призывом к осознанному отношению к питанию как к инструменту поддержания здоровья, а не как к самоцели.

«Осознанное питание» как и «осознание жизни» помогает поддерживать здоровье организма, избегать пищевых зависимостей и расстройств пищевого поведения, контролировать вес и улучшать самочувствие. Сбалансированная пища есть адекватное топливо для организма. Ежедневный рацион должен включать в достаточных количествах белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и воду.

Длительное состояние борьбы за существование интуитивно превратило пищу, как главную ее составляющую, в значимую психоэмоциональную компоненту личности. В этом плане важно понимать ту истину, что здоровье вовсе не ограничивается питанием, а поддерживается, в основном, иными механизмами, в первую очередь относящимися к пониманию жизненных приоритетов: «Душа больше пищи» (Лк. 12:23).

Не превращайте еду в культ, избегайте крайностей, не

защипывайтесь на диетах, не делайте из еды идола, не используйте еду как награду или наказание, не позволяйте еде управлять вашим настроением.

Помните, что адекватное, полноценное и правильное питание есть реальная возможность жить полной жизнью, быть энергичным, сохранять здоровье и достигать поставленных целей. Применяя этот принцип на практике, возможно превращение питания из простого удовольствия в мощный инструмент для достижения жизненных целей и поддержания здоровья.

Пословица: «Всякому плоду свое время», – отражает не только глубокое понимание того, что каждый продукт имеет свой оптимальный сезон употребления, когда он наиболее полезен и вкусен, но и возрастные особенности питания.

Время – это самая беспощадная категория для человека. С возрастом в организме происходят существенные изменения, влияющие на усвоение питательных веществ, такие как снижение секреции желудочных соков (примерно на 20% соляной кислоты и пепсина), уменьшение выработки ферментов (уровень трипсина снижается на 30%), нарушение работы кишечника (снижение активности лактазы), уменьшение массы органов (почки – на 9%, легкие – на 11%, печень – на 18%) и ряд других, включая снижение способности к усвоению и эндогенной выработке витаминов и минералов. А потому идея усиления питания с возрастом приобретает особую актуальность.

В доступных к ежедневному потреблению продуктах питания содержатся определенные пропорции необходимых питательных ингредиентов. И если в молодом возрасте из достаточного объема продуктов организм насыщался нужными веществами, то со временем такая способность снижается. Единственным реально возможным вариантов решения проблемы остается повышение качества элементов питания, и в первую очередь помимо необходимого объема белков, жиров и углеводов, также и четырех других столпов в виде витаминов, минералов, жирных кислот и пробиотиков.

Витамины – это органические соединения, которые требуются для нормальной жизнедеятельности организма в очень малых количествах, но их роль в поддержании здоровья весьма значительна.

Основные функции витаминов заключаются в укреплении иммунитета и защиты от инфекций, участии в энергетическом обмене веществ, поддержке работы сердечно-сосудистой системы, стабилизации нервной системы, укреплении костей и зубов, улучшении состояния кожи, волос и ногтей, участие в синтезе гормонов и других важных веществ.

Витамины делятся на две основные группы: водорастворимые (В, С, Р) и жирорастворимые (А, D, Е, К).

Минеральные вещества – это низкомолекулярные соли, которые являются незаменимыми компонентами питания и поддерживают нормальное функционирование всех систем организма. Их дефицит может привести к различным забо-

леваниям.

Основными функциями минеральных веществ являются пластическая (участвуют в построении тканей организма, особенно костной системы), регуляторная (поддерживают кислотно-щелочное равновесие и осмотическое давление), ферментативная (выступают в роли активаторов и кофакторов ферментов), метаболическая (участвуют в обмене веществ и образовании белка), защитная (поддерживают иммунитет и нейтрализуют кислоты), транспортная (участвуют в процессах кроветворения и тканевого дыхания).

Минеральные вещества делятся на две основные группы: макроэлементы – требуются организму в значительных количествах (от сотни миллиграммов до несколько граммов в сутки) и микроэлементы (необходимы в микрограммах или миллиграммах).

Основные макроэлементы и их функции: кальций (формирование костей и зубов, участие в мышечном сокращении), калий (регуляция водно-электролитного баланса, поддержка работы сердца), магний (энергетический обмен, стабилизация нервной системы). фосфор (формирование костной ткани, энергетический обмен).

Ключевые микроэлементы: железо (транспорт кислорода), цинк (поддержка иммунитета, заживление ран), йод (синтез гормонов щитовидной железы), селен (антиоксидантная защита), медь (образование коллагена, усвоение железа).

Эссенциальные фосфолипиды – это особые жировые соединения, которые являются основными строительными элементами клеточных мембран. Они выполняют следующие важные функции: поддерживают целостность клеточных оболочек, участвуют в ферментативных процессах, защищают клетки печени, способствуют регенерации тканей.

Фосфолипиды представляют важнейшие компоненты клеточных мембран, и синтезируются преимущественно в эндоплазматическом ретикулуме (ЭПР).

Фосфолипиды обладают уникальной способностью одной частью притягивать воду, а другой частью отталкивать воду, что формирует прочный двойной слой в клеточной мембране.

Эссенциальные фосфолипиды не синтезируются в организме человека в полном объеме (потому так и называются), поскольку они содержат незаменимые жирные кислоты, которые организм самостоятельно производить не может.

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 тесно связаны с фосфолипидами и входят в состав эссенциальных фосфолипидов. Они поступают в организм только с пищей.

Пробиотики являются важнейшей составляющей баланса кишечной микрофлоры, и в целом здоровья кишечника как главного центра иммунного статуса организма. Пищеварительная система относится к первичному элементу иммунной защиты организма, так как выступает главным связую-

щим эвеном между внешней средой и внутренними системами (70-80% всех иммунных клеток организма сосредоточены именно в кишечнике, где содержится столько же лимфоидных клеток, сколько и в селезенке. Микробиота кишечника взрослого человека весит 1,5-2 кг и включает более 1000 видов бактерий.

Как избыток, так и недостаток витаминов, минералов, жирных кислот и пробиотиков является существенным фактором риска в отношении поддержания стабильного состояния здоровья.

Несмотря на проведение громадного числа исследований и разработку целой отрасли нутрициологии, точно установить для каждого организма, особенно с возрастом, нужный уровень витаминов, минералов и других компонентов технически нереально. Остается только путь логического понимания весьма условной оптимальности применения определенных схем усиления питания.

В официальных рекомендациях по лечебному и профилактическому применению витаминно-минеральных комплексов предлагаются курсовые схемы приема по типу месяц приема и 3 месяца перерыва. Но для организма такая ситуация как-то не очень соответствует его природному статусу. Пищевая модель – месяц едим, месяц отдыхаем явно неприемлема.

Как вариант предлагается к использованию сформированную автором схему постоянного приема витаминов, минера-

лов, жирных кислот и пробиотиков особенно для пожилых, которая показала эффективность при многолетнем личном приеме.

Как показали личная практика и многолетний опыт вся идеология правильного питания укладывается в выражение народной мудрости: «Все полезно, что в рот полезло». И действительно, в ней заключен глубокий смысл природной адаптации организма, который сам выбирает для себя пищевые продукты, в том числе и с учетом психогенного фактора. На фоне хронических заболеваний попытки жесткого «внешнего управления» организмом лечебными диетами, как правило, имеют противоположный эффект. Логично предоставить возможность организму самому выбрать тот перечень продуктов, которые он способен нормально воспринять в конкретных условиях. Такая идеология получила название «интуитивного питания», и расценивается как самое «правильное питание» для конкретного организма.

Лечебные диеты необходимы и оправданы только в крайних случаях тяжелых декомпенсированных течений заболеваний.

Система «интуитивного питания» должна сочетаться с постоянным приемом витаминов, минералов, жирных кислот и пробиотиков в оптимальных дозировках.

Центральным витамином с особым вниманием в отношении возраста является витамин D (кальциферол) в разновидностях D2 (эргокальциферол) и D3 (холекальциферол – бо-

лее эффективен).

Продукты с D3: печень трески (170% суточной нормы в 1 ст.л.), форель (81% в 100 г), скумбрия (125% в 100 г), лосось (31% в 100 г), яйца (6% в 1 шт.), говяжья печень (5% в 100 г). Следует понимать, что это химическая концентрация витамина в продуктах, а сколько усваивается никто не знает.

Основные функции витамина D в организме: поддержание баланса кальция и фосфора с предотвращением рахита и остеопороза, защита от инфекций, снижение риска аутоиммунных заболеваний, регуляция артериального давления, улучшение передачи нервных импульсов, поддержка когнитивных функций, стимуляция синтеза половых гормонов, регуляция выработки инсулина.

Основные симптомы дефицита витамина D: боли в суставах (особенно в коленях и локтях), мышечные боли и слабость (в области бедер и поясницы), повышенная ломкость костей с риском переломов при незначительных травмах, судороги в мышцах ног, особенно в ночное время, частые простудные заболевания, тяжелое течение вирусных инфекций, длительное восстановление после болезней, повышенная восприимчивость к инфекциям.

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.