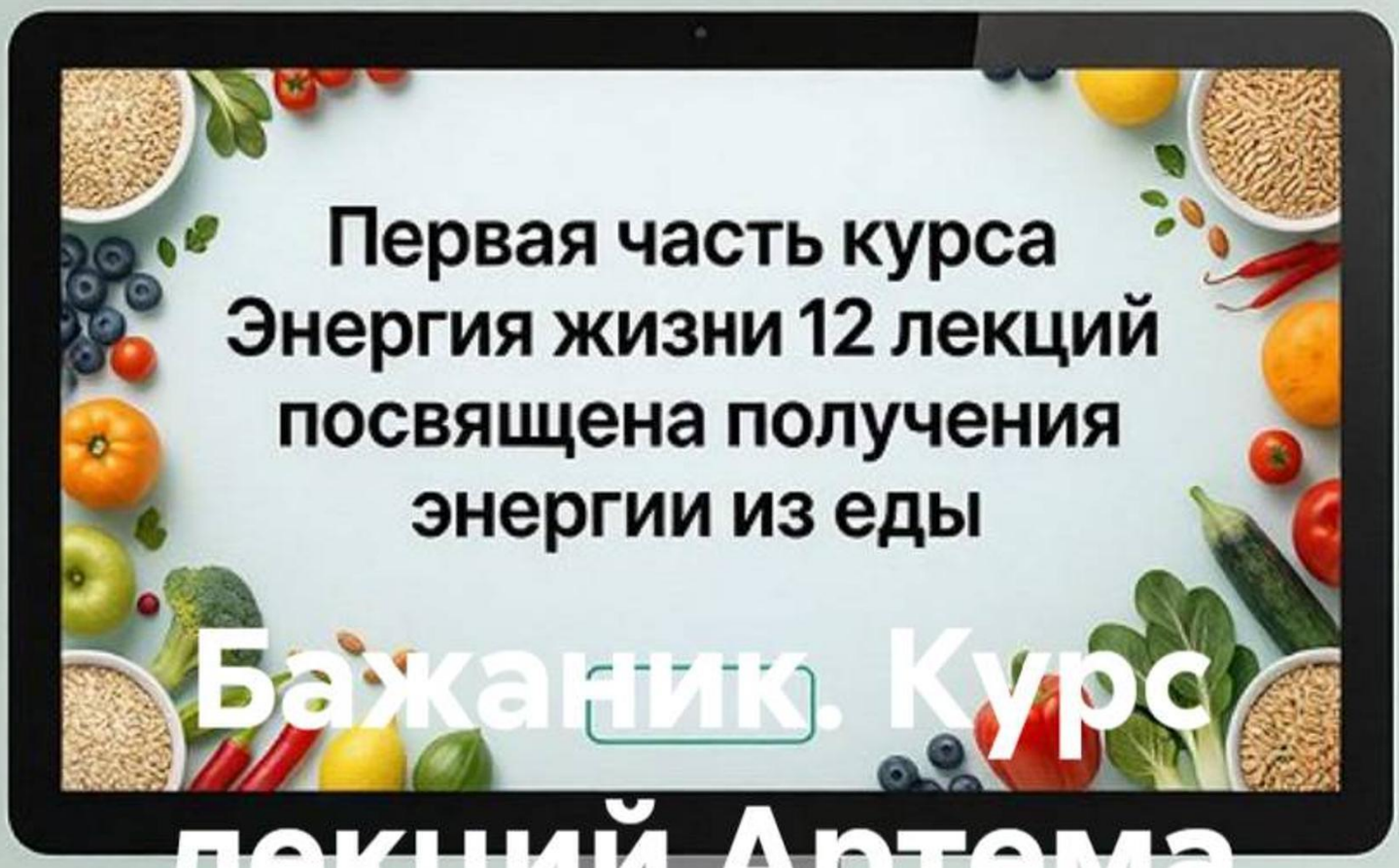
Александр Баженов



Бажаник. Курс лекций Артема Энергия Жизни. Часть 1

Александр Баженов

Бажаник. Курс лекций Артема Энергия Жизни. Часть 1

«Автор»
2026

Баженов А. Н.

Бажаник. Курс лекций Артема Энергия Жизни. Часть 1 /
А. Н. Баженов — «Автор», 2026

Первая часть курса «Энергия жизни» (12 лекций) посвящена получению энергии из еды. Главный тезис: еда — это топливо, а не магия. Мы пройдем путь от быстрой энергии сахаров (кредит под грабительский процент) к медленной энергии сложных углеводов (стабильность), от роли ритма питания к жирам как стратегическому запасу, от белка как строительного материала к воде и соли как проводникам, от витаминов и микроэлементов как искр к кишечнику как саду, от кофеина и алкоголя как фальшивой энергии к индивидуальному метаболизму (карта — не территория). Финал части — о балансе и достаточности: не «идеально», а «ровно столько, сколько нужно». Главные инструменты — наблюдение, дневник, вопросы к врачу. В каждой лекции — красные флаги: когда идти к врачу. И этика: не комментировать чужую тарелку. Курс учит: сначала анализ, потом еда; не назначать, а наблюдать; не «идеально», а «достаточно». И помнить: еда — не религия, а топливо.Донаты приветствуются

© Баженов А. Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Лекция 1 5
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Александр Баженов
Бажаник. Курс лекций Артема Энергия Жизни. Часть 1

Лекция 1

«Быстрая», но короткая энергия из сахаров

«Сахар — это кредит под грабительский процент. Сначала легко, потом — долг». — Артём Бажаник

«Всё сладкое быстро кончается. И это — закон не только кулинарии». — Мария Васильевна Бажаник

Июнь пришёл в Ольховку с первой земляникой, и сад стоял в полном цвету. Яблони уже отцвели, и на ветках завязались маленькие зелёные плоды, твёрдые, как камешки, и покрытые тонким восковым налётом. Старый дуб оделся в густую листву, и его крона давала такую тень, что под ней можно было укрыться от полуденного солнца, которое палило так сильно, что воздух над дорогой дрожал и струился. В воздухе пахло мёдом, скошенной травой и разогретой смолой, и этот запах был таким густым, что его можно было почти попробовать на вкус. Пчёлы деда Егора гудели в малине, и их гул был ровным и почти сонным, как далёкий колокол. Где-то вдалеке куковала кукушка, и её голос казался бесконечным, как само лето. В беседке было тепло, но Артём не стал открывать все окна. Он сказал, что сегодняшняя лекция требует тишины.

На столе горела одна свеча. Её пламя было маленьким и тёплым, и вокруг него дрожал светлый круг, похожий на ореол. Воск стекал по боку свечи неровными каплями и застывал, образуя причудливые наросты. Рядом лежали обсидиан, янтарь, чашка с земляникой и кувшин с колодезной водой, и на стенках кувшина осел мелкий конденсат. Тут же лежала книга Марии Васильевны — потрёпанная, с загнутыми уголками, с пожелтевшими страницами. Артём провёл пальцем по обсидиану. Камень обжёг холодом, и палец на мгновение онемел. Янтарь отозвался мягким теплом, которое поднималось вверх по руке и согревало запястье.

Ученики собирались медленно, стряхивая с плеч лепестки малины. Кира принесла термос с чаем, и над столом поднялся пар, пахнущий мятой и мёдом. Её лицо было задумчивым, а рука то и дело тянулась к янтарному медальону на груди. Глеб принёс альбом, но не открыл его, а просто положил на колени и прикрыл ладонью. Лара пришла с красными от солнца щеками и сразу сунула руки к свече, и огонь на мгновение дрогнул. Михаил, Елена, Павел, Вера, Дмитрий, Ольга и Иван Петрович расселись вокруг стола. Михаил сидел прямо, как военный, и его лицо было спокойным и внимательным. Елена держала руки на коленях, и в её глазах была та мягкая внимательность, которая бывает у акушерок. Павел сидел чуть в стороне, и его лицо было задумчивым, словно он всё время прислушивался к чему-то внутри себя. Вера куталась в платок, хотя было тепло, и её руки слегка дрожали. Дмитрий сидел, откинувшись назад, и в его позе была та жёсткость, которая бывает у людей, прошедших через многое. Ольга принесла пучок каких-то трав и положила его на колени, и от трав шёл тонкий, пряный запах. Иван Петрович сидел с блокнотом и ручкой, и его лицо было лицом человека, привыкшего записывать и проверять. Анна Степановна пришла последней, опираясь на палку, и села в тени, откуда хорошо было видно всех. Её лицо было спокойным и мудрым, и в нём была та тихая сила,

которая приходит с годами. Мира стояла у входа и смотрела на яблони, и в её глазах отражались зелёные плоды, покачивающиеся на ветру.

Когда все расселись, Артём обвёл их взглядом и начал:

— Мы поговорим о трёх вопросах: «Что я ем?», «Зачем я ем?», «Что я чувствую после?» Сегодня мы начнём с первого ответа. Сахар. И с первого вопроса. «Что это?»

Илья поднял руку и уточнил. Его ручка замерла над тетрадью, и в его глазах был тот аналитический блеск, который бывает у людей, привыкших проверять всё на свете:

— Сила? Энергия? Топливо?

— Топливо, — кивнул Артём. — Но не всякое топливо одинаково. Есть быстрое. Есть медленное. И есть фальшивое. Сегодня — о быстром. И начну с вопроса. «Что вы чувствуете, когда съедаете конфету?»

Кира ответила. Голос был тихим, но честным:

— Вспышку. Прилив сил.

— А через час? — спросил Артём.

— Усталость. И хочется ещё.

— Вот именно, — сказал он. — Вспышка, а потом — откат. Это главная ловушка сахара. Он даёт быструю энергию. Но не даёт долгой. И если ты живёшь на быстрой энергии — ты живёшь в долг.

Он взял обсидиан и положил его на ладонь. Камень был холодным и гладким, и в нём отражалось пламя свечи — маленькое, дрожащее, искажённое.

— Вот камень правды и отсечения. Он холодный. И это правильно. Потому что разговор о еде требует трезвости. А не магии. Еда — это не духовная практика. Это топливо. И у каждого топлива — своя скорость.

Дмитрий усмехнулся. Его лицо было жёстким, но в глазах блестела честность, и в этой честности было что-то от человека, который слишком часто видел ложь:

— А разве можно жить без сахара?

— Можно, — ответил Артём. — Но не без сахара. А без сахарных качелей. Сахар — не враг. Враг — режим. И сегодня мы поговорим о том, как быстрая энергия работает. И почему она быстро кончается.

Он сел в круг и продолжил тише:

— И начну с истории. Не с чужой. Со своей. О том, как я однажды сказал ученику не то, что нужно. И о том, что из этого вышло.

История: «ешь больше белка»

— Это было года три назад. Ко мне пришёл ученик. Назовём его Сергей. Он был высоким, худым, с усталыми глазами и серым лицом. Он жаловался на усталость. «Артём, — сказал он, — я не понимаю. Я ем правильно. Но к вечеру — выжат». Я спросил: «А что ты ешь?» Он ответил: «Овощи, курицу, творог. Никакого сладкого». И тогда я сказал: «Ешь больше белка. И добавь яиц».

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.