



Предисловие

...После года с заболеваниями суставов я постоянно просил Вселенную, Бога и всё сущее помочь мне обрести новый смысл жизни, увидеть просвет и путь к здоровью, любви и душевной свободе. И вот получил первый ответ. Боль исчезла, и это прекрасное начало пути. Теперь я уверен: буду здоровее, чем был!

Лето было жутким. На меня обрушилась огромная куча книг и советов, толпа врачей и целителей – все хотели помочь, и многие уверенно опровергали друг дружку. Выслушиваю очередное напутствие – и тоска: всё не то, не то! Куча знаний, тьма эзотерики – но никакого ощущения истины. Вера, но чужая. Крыша уже готова была съехать, но пришло озарение: это же мне специально дадено, чтобы освоиться с целительством, привыкнуть к нему – и суметь отличить реально спасительную идею. И ещё – чтобы надоело спихивать на других и слушать чужие указания. Чтобы понять и принять, наконец, самого себя и склонности своего тела.

Наконец я получил ясный ответ на вопрос, в чём же главная причина заболеваний суставов. Я нашёл книгу из числа тех, что проясняют жизнь и просветляют ум потрясающим здравомыслием. Автор книги – академик, биолог и одессит Николай Григорьевич Друзьяк. Ему удалось исследовать и выявить два мифа и две причины нездоровья, которые не осознали ни медики, ни натуропаты, ни целители.

И я впервые осознал: нет никаких иных критериев здоровья, чем долгая жизнь. *Долгожитель не может быть нездоровым, хоть ты на уши встань!* А вот спортсмены, моржи и прочие натуристы, от веганов до голодателей – могут и долго жить, но, как правило, не умеют. Поэтому в их книгах больше веры, чем точных данных, и они продолжают спорить, находя всё новые аргументы в пользу своих методов. Их методы в целом действенны, но часто и рискованны. И они не становятся долгожителями.

Об этом – вся книга Н. Г. Друзьяка «Как продлить быстротечную жизнь». Она есть в сети. Советую вам прочесть её в оригинале. И за клавиатуру сажусь только по двум причинам. Первая – накатило вдохновение, а этого удовольствия я давненько не переживал! Вторая: Николай Григорьевич, как истинный просветитель и учёный, пишет достаточно просто и ясно, но очень детально и многословно. Не всякая птица долетит до середины книги... А птица наших дней, умотанная работой, просто уснёт над ней: 675 страниц. Но мне хочется, чтобы об

открытии Друзьяка узнали вы все. Представьте, скоро тридцать лет, как мы о нём не знаем! Посему просто беру его книгу и вольно её пересказываю. Стараюсь идти прямо по оглавлению. Эмоции и умствования привношу свои, но смысл и фактические данные беру только из авторского текста.

А теперь – как читать эту книгу.

Кто бы вы ни были, читайте её честно и милосердно. Помните: никто не открыл окончательной истины. И здесь её нет, она ещё где-то впереди. Но есть ценнейший указатель, куда идти.

Если с первой главы возникло желание всё отрицать – честно закройте книгу, и забудьте. «Что не знаем – то отрицаем», это в порядке вещей.

Если, наоборот, хочется сразу уверовать и фанатеть – тоже закройте. Подождите с неделю, успокойтесь. Например, мне известны заболевания щитовидной железы, при которых борьба с кальцием не должна включать полный отказ от кальция: надо знать меру, чтобы он не начал убегать из костей.

Разумеется, вы найдёте много противоречивых мнений. Даже в учебниках. Это для науки – норма: она вся состоит из разных точек зрения. Не тщусь прозрением, что отдельные данные этого текста вернее прочих. Полагаюсь на своё ощущение общей истины.

В травы, лекарства и тем паче в эзотерику не лезу – там я пнём-пень, да и нужды нет. Радуюсь, что в основе здоровья более простые и базисные механизмы. Так и должно быть. Улетая в выси целительских практик и навороченных техник, мы перешагнули, отодвинули задней ногой и прочно забыли основы: неорганическую химию, очевидную физиологию и пат-анатомию. Вот потому и топчемся на месте.

Николая Григорьевича везде называю по фамилии. Она мне симпатична и говорит сама за себя.

Глава 1. Главная причина долгожительства

С тех пор, как появилась наука геронтология, учёные ищут причины долгожительства. Тема обширная, пространная, и потому ужасно мифотворческая: доказать что-либо почти невозможно, а выдать за истину – легко. А уж как мы любим красивый миф, и говорить не надо!

Рассказы Мак-Керриссона о народе хунза, не знающем старости и болезней в горах Пакистана, якобы подтвердили идеал сыроедения. Сыроеды едят и верят, что хунза – веганы, а всю зиму едят только сухой абрикос. Однако они не едят, что чуть позже американский врач Вестон А. Прайс объехал массу глухих уголков мира в поисках самого совершенного здоровья, и нашёл его изрядно – у аборигенов. Основу питания этих жизнерадостных белозубых здоровяков составляли животные белки – сырое молоко и масло, мясо, жир и ливер, рыба и морепродукты. Уточню: приготовленные на огне. Та же основа рациона и у якутских долгожителей. И вообще у всех долгожителей.

Мне самому нравится теория горного климата, как секрета долгой жизни. Я с отрочества влюблён в горы. И вроде бы действительно, долгожители – именно горцы. Только якутов и эскимосов опять девать некуда. А их долгожительство – одно из самых массовых. И хунза, живущие на высоте 2500 м – они ведь не одни там живут, но их соседи почему-то болеют и вдоволь, и старятся куда успешнее.

Многие верят в спорт, и тут немало подвижников. Амосов, Даниэлян, Дикуль, Власов – имена! Но становится всё яснее: спортсмены – вовсе не самый здоровый народ, и уж точно не долгожители. «Бег от инфаркта» мало кого спас от инфаркта.

В последние годы нас накрывают сугубо коммерческие легенды. Пример – миф «Кораллового клуба» о секрете долгожительства японцев с острова Окинава. Мол, только тут, на коралловом острове, в воде так много кальция, в нём и секрет! Платят бешеные деньги за щепотку обычного кораллового песка, и даже не задумываются: известняк – он и в Африке известняк. Катионы кальция – и на Марсе катионы кальция. В обыкновенной водопроводной воде их ещё *на порядок* больше, чем в окинавской. Чего ж они нам не помогают-то?

Серьёзные исследователи долгожителей останавливались на том, что

никакой особой причины нет – работает весь комплекс факторов, от генетических до климатических. Главное, и сами долгожители это поддерживают. Например, известный азербайджанец Махмуд Эйвазов, проживший 152 года в Тальшских горах, «считал, что секреты его долголетия кроются в пяти условиях жизни: закаленное тело, здоровые нервы и хороший характер, правильное питание, климат и ежедневный труд». Мудро, чего уж там. Только неясно: это только в том районе у всех здоровые нервы и хороший характер? И как они этого добились?.. И, видимо, только там трудятся закалённые люди?..

Может, питание? Однако при детальном анализе оно у долгожителей тоже очень разное. Одни варят мясо, другие шашлык жарят. Одни едят птицу и коров, другие – баранов. Одни кукурузную мамалыгу, другие – картошку и пшеницу. Может, «корень жизни» какой жуют – так нет. Достоверно, пожалуй, одно: среди долгожителей нет обжор и гурманов. Но никаких веганов, голодателей или сыроедов там нет.

Горный климат? Климат в горах Азербайджана – что надо. И в Дагестане тоже. Но в Оймяконе – полюс холода, аж вообразить страшно, а долгожителей столько же! И в Андах, в районе долгожительства на высот 3.5-4 км, холодрыга – будь здоров, и лето короткое.

Кстати, Друзьяк детально исследует вопрос горного климата. И вот что получается. Солнце – такого же полно во всех южных широтах. Но такой избыток солнца только вреден, и горцы, зная об этом, исстари носят сплошную одежду. Чистый воздух – такого же, даже ещё лучше, полно в лесной зоне и в тайге. А вот что есть только в горах, так это *дефицит кислорода*. И это очень серьёзная трудность для организма. Адаптация идёт тяжело, часто через «горную болезнь». С годами организм привыкает, но быстрее изнашивается. И вот главное тому подтверждение: населённых высокогорных районов – сотни по всему миру, а районов долгожителей – единицы. Их всего три: Кавказ, долина Хунза в Пакистане и долина Вилькабамба в Эквадорских Андах. И Кавказ – далеко не везде, а только местами. С чего бы?

В общем, есть ещё какие-то факторы, «в результате которых не только Махмуд Эйвазов прожил так много лет, но и его мать — 150 лет, и его старшая дочь — 120 лет, да и многие его односельчане не по родственной линии перешагнули за сто лет, а Ширали Муслимов прожил 168 лет».

После долгих личных исследований, сопоставив массу данных, Друзьяк пришёл к выводу, что этот фактор – *местная вода*. Скажете – слишком просто?.. Я тоже так думал.

ВОДА ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Как верно подмечено в книге, вопрос воды – это вопрос нашего незнания. Чего мы только не знаем о воде! И что она несёт информацию, и что структурируется мыслью, молитвой и музыкой, и что очищается оттаиванием, и что должна содержать сколько-то там солей (тут мнения самые разные!), и что загрязнена и надо её фильтровать – один способ лучше другого, и что она бывает живая и мёртвая, что омагничивается, ионизируется, электролизуется, кластеризуется...

Вот всего этого мы о воде не знаем. Всё это, братцы – домыслы, то бишь неверно истолкованные факты, и гипотезы. Они не дают главного ответа: какая же вода – правильная и целебная, а какая – вредная. Именно поэтому мы пьём то, что в кране. И правильную воду не купим, даже если она появится. Пусть сперва докажут, что она правильнее заряженной и омагниченной!

Странно, но до Друзьяка, похоже, никто не догадался сравнить природную воду всех долгожительных районов. А потом сравнить её с водой всех прочих мест – «быстроумирательных». Ведь вода местных рек и ручьёв – это химический фон местных почв, а значит и овощей с фруктами, и трав с кормами, а через них и молока, и кефира с мацони, и сыра с творогом, и яиц с мясом. И в итоге *местная вода – это 65% человеческого тела*, с детства потребляющего всё упомянутое. И что особенно важно – *это его кровь*.

В 1980-м вышла книга К. А. Хасановой «Микроэлементы в норме и патологии у жителей разных высот Таджикистана». Учёные обнаружили: минеральный состав крови таджиков здорово меняется по мере подъёма вверх по реке. Он явно связан с высотой, но как – объяснить не сумели. Друзьяк показал им графики высотного изменения состава воды в той реке. И тем немало их удивил: по большинству элементов, включая микроэлементы, *изменение крови соответствовало изменению речной воды*.

Четырнадцать лет Друзьяк исследовал воду в районах долгожителей. Веря в ГОСТы и нормы медицины, поначалу долго путался – картина была пёстрой. Но ответ нашёлся. Во всех без исключения районах долгожителей, включая Якутию и Анды, вода очень мягкая – в ней всего от 8 до 20 мг/л катионов кальция. Это в 3-8 раз меньше принятой медицинской нормы, то есть огромный «дефицит кальция»! В крови долгожителей всего 5 мг кальция на 100 г крови, а в нашей крови – до 12 мг. При этом в костях у всех кальция достаточно. Кажется, ну что такое эти 5-7 мг разницы?.. Оказалось, они вносят кардинальные изменения в биохимию крови.

Все наши реки и подземные воды – кальциевые, гидрокарбонатные. В

них растворён в основном гидрокарбонат кальция – кислая соль угольной кислоты $\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$. Он получается, когда растворённая в воде угольная кислота ($\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$) реагирует с известняком (он же мрамор, мергель, доломит), которого у нас везде полно: $\text{CaCO}_3 + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} \Rightarrow \text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$. Вскипятишь воду – часть кислоты улетучивается, треть гидрокарбоната снова превращается в известняк и оседает накипью. Гидрокарбонат придаёт воде более «пресный» вкус в сравнении с дождевой, и тем паче в сравнении с дистиллированной.

СКОЛЬКО КАЛЬЦИЯ НАМ НЕОБХОДИМО?

Никто не спорит: кальций – важнейший элемент нашей биохимии. Как и магний. И калий, и хлор. И всё остальное. Но сейчас Россия, видимо, переживает тот бум кальциевого бизнеса, который США и Европа пережили уже лет сорок назад. О пользе кальция не пишет только паталогический лентяй. В любом журнале, в каждой газете – реклама препаратов кальция. Многие натуропаты поют ему гимны. Сыроеды озабочены, как его пополнить. Молоко давно символизирует «заботу государства», молочные продукты – само здоровье. «Чудо-йогурты» не портятся по полгода, вкус – явно химический. Артروزы и остеопорозы лечат порошками кальция и кальцитонином – гормоном, осаждающим кальций в костях. И что, это прибавляет нам здоровья? Кости продолжают ломаться, суставы болят ещё чаще. И почки зарастают камнями всё больше, и сосуды склеротизируются по нарастающей.

Долгое время нормой кальция считалось 1000-1200 мг в сутки – примерно литр молока. Определялась она, как и норма килокалорий: не по реальной потребности организма, а по среднему потреблению. В США тогда был молочный бум, с 40-х до 60-х – молочники в содружестве с фармакологами рынок завоёвывали. Но потом врачи разобрались: сколько кальция ни вводи, больным только хуже. Сейчас американцы пьют вдвое меньше молока, чем тридцать лет назад.

У нас России не так: 80% кальция мы получаем из молока. Меж тем Италия с Аргентиной считают нормой 650 мг, и из молочного – только половину. А Япония, Индия, Чили, ЮАР и Турция установили норму в 350 мг, и почти всё это – из растительных продуктов. Мы половину съеденного кальция выводим за ненадобностью в туалет, и в почках он каменеет, и в сосудах оседает. А японцы с турками и живут долго, и кальций усваивают почти весь. Судя по всему, суточный оптимум кальция в пище, включая и воду – не больше 400 мг в сутки.

ГЕОЛОГИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Теперь можно глянуть на наши горы и доли более осмысленно, что

Друзьяк и сделал.

Самые мягкие реки текут по силикатным магматическим породам: граниту, гнейсу и базальту, а также по вулканическому туфу и андезиту. Можете проверить, но именно тут и находятся районы долгожителей. Именно тут люди исторически здоровее и долгоживучее.

Глянем на Кавказ.

Эльбрус и Казбек – самые крупные вулканы, действовавшие десятки миллионов лет назад. Горы здесь сложены из вулканических пород. Реки, текущие с подножий Эльбруса, несут в воде не больше 10 мг/л кальция. Таков и Чегем в верховьях. Балкарцы на северном склоне Эльбруса – рекордсмены долгожительства в своём районе долгожителей: 93‰. (промилле). То есть 93 из каждой тысячи *пенсионеров* празднуют девяностолетие, а многие живут за сотню. Сравнить с тем же райским Крымом – там всего 10‰.

Смотрим соседний Дагестан. В среднем по республике – 50‰. Но в горах – 90‰, а на равнине – меньше 10‰! Сравним воду: горная Кума несёт до 10 мг/л кальция, а равнинная – до 190 мг.

Схожая картина и в Турции, возле Арарата.

Абхазия – аналогичные цифры. Гагринский и Бзыбский хребты – известняк, мергель и гипс, и долгожителей тут мало. Их пик – на склонах Кодорского хребта, сложенных из туфа и порфирита. А спустись ниже по Кодори и Чхалте – попадаешь в известняки, и долгожительство падает пропорционально росту кальция в воде.

Нагорный Карабах бьёт всех по республиканскому долгожитию: 80‰. Магматические породы тут – основные.

Пик азербайджанского долгожития – Тальшские горы. Именно этот стокилометровый хребет – магматический.

Идём на запад. Водосборный бассейн Белой и Лабы – известняки и сланцы. Здесь 40 мг/л кальция в воде, и долгожительство – всего 20-30‰. Это средний минимум. А чем ниже к степи, тем больше известняков, и живут ещё меньше.

А вот совсем интересный аргумент: югославский «оазис столетних» – село Банчичи. В том районе сплошные известняковые горы, и нигде особого долгожительства нету. Банчичи – уникум. Там нет ни реки, ни родника. Все пьют только дождевую воду.

Огромный район долгожителей – почти вся Якутия. Индигирка, на которой стоит Оймякон, несёт не больше 10 мг/л кальция. В Лене, – и это мало кто знает – 15 мг/л кальция, а общая минерализация около 100 мг/л, фактически дождевая вода. Почти такая же вода в Байкале. Бурятия –

известный район долгожителей. Но сибирские рекордсмены по долгожитию – эвенки. В их Тунгусках всего 40-120 мг/л минералов. В Якутии и Магаданской области встречаются и вовсе «дистиллированные реки». Например, приток Колымы Малый Анюй: общая минерализация – 20 мг/л.

Есть на земле реки, где солей кальция меньше 8 мг/л: Амазонка, верхняя половина Амура и все реки Японии. Долгожителей в этих районах – средне, но живут дольше, и здоровье заметно лучше, чем у нас, «карбонатников». Японцы вообще живут дольше всех и болеют меньше всех в мире. Исторически они едят втрое меньше молочного, чем мы, очень мало мучного, а мясо и кондитерия у них – не еда, а скорее нечастое развлечение. И на сексе японцы не заморочены, как европейцы: когда в крови мало кальция, сексуальность развивается медленнее, протекает спокойнее, но стабильнее и дольше.

Вообще, самая мягкая вода – в районах вулканов.

Повезло аборигенам коралловых островов Полинезии: здесь, как и в Банчичи, вообще нет никакой пресной воды, кроме дождевой. Тамошние старики радовались жизни и плясали наравне с молодёжью до глубочайшей старости, чем потрясли воображение П. Брэга.

Вот такая у нас планета! Геологические катаклизмы, трещавшие миллионы лет назад, влияют на наше здоровье прямо сегодня. Кто-то попадает в район долгожителей и живёт 150 лет, всё это время не задумываясь о причинах такой милости. А другие, не веря в это – ноют тщете всего сущего и бренности бытия.

Главный довод оппонентов Друзьяка: низкий уровень кальция в крови опасен для жизни!

Да, существуют заболевания, при которых кальций начинает убегать из костей! И существуют лекарства, из-за которых он начинает убегать из костей! Ничего с этим не поделать... Но когда у вас нет этих заболеваний, факты говорят, что для долгой и здоровой жизни нужен «половинный» уровень кальция. А вот «нормальный» уровень – завышен.

Кстати, об истории «кораллового кальция». Вот типичный образец сверхвыгодного медицинского мифа! В 86-м выходит статья о долгожителях Окинавы, и в ней говорится: в воде острова в 6 раз больше кальция, чем в среднем по Японии. Но сколько именно – не говорится. Пресса подхватывает сенсацию уже с более конкретной формулировкой: «где кальций – там долгожители». Вона как! На самом деле, окинавцы пьют воду с 18-20 мг/л кальция – такую же мягкую, как все долгожители мира. Потому что «в среднем по Японии» – это 3 мг/л. Но об этом никто так и не

написал. Что абсолютно естественно: продавать коралловый песок как лекарство – да это же выгоднее, чем наркотики!

Глава 2. Почему мы глубоко дышим?

На самом деле, дыхание – только заправка для этой главы Друзьяка. Я бы назвал её так: «*Основы правильной биохимии крови*». Уж простите, но придётся освежить в памяти неорганическую химию.

Автор известной методики ВЛГД – волевой ликвидации глубокого дыхания, К. П. Бутейко, считал глубокое дыхание ненормальным: оно не насыщает клетки кислородом, а только вымывает из крови нужную углекислоту. Йоги практикуют медленное дыхание, хотя и глубокое. Метод ВЛГД проверен и во многих случаях даёт терапевтические эффекты.

Наверное, из Бутейко вырос и метод В. Ф. Фролова – он изобрёл дыхательный тренажёр, сдерживающий дыхание. И он тоже помогает улучшать здоровье. Более того, Фролов стал тренировать задержку дыхания и ушёл в этом очень далеко: вдохнув раз, мог выдыхать минуту и дольше. Пришлось пересматривать традиционный взгляд на роль вдыхаемого воздуха, расширить взгляд на клеточное окисление, обнаружить способность организма к внутреннему дыханию... Но речь не об этом. Наш главный вопрос всё тот же: это главный путь к здоровью, или боковая тропка? И если это помогает, то почему?

Сам Бутейко говорит, что в больном организме нарушено кислотно-щелочное равновесие, и что ограничение дыхания может сдвинуть его в сторону подкисления крови. Установлено, что *гипервентиляция лёгких – ощелачивает кровь*. Предполагается даже, что сужение бронхов и спазмирование сосудов со всеми вытекающими мигренями и гипертониями – защитная реакция от «переизбытка кислорода». Может, углекислота и нужна только затем, чтобы подкислять кровь?..

Самым первым на ещё бескислородной планете появился анаэробный способ извлечения энергии: глюкоза расщеплялась без помощи окисления кислородом. Не очень эффективно, не полностью, зато надёжно. Появился кислород – возникло аэробное расщепление глюкозы, окисление, коим мы и пользуемся. Оно в 18 раз эффективнее анаэробного. Но вот что важно: анаэробное-то никуда не делось. Окисление – просто его надстройка, продолжение. Поэтому лёгкие – только внешний механизм подачи кислорода. Просто резервуар воздуха. А потребители кислорода – *клетки*. А насколько кислород перейдёт *из крови в клетки* – это уже не от лёгких зависит. Это зависит от крови. Часть кислорода может и не дойти...

Теперь вернёмся к углекислому газу. Во всех школьных учебниках

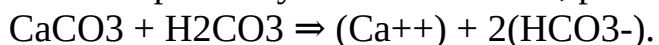
прописано: «мы вдыхаем кислород, а выдыхаем углекислый газ». Это отражает истину примерно так же, как «папа ходит на работу за деньгами». Представьте такую картину: живут в Эмиратах богатые владельцы скважин. И приезжает туда какой-нибудь европеец, на пару недель в отеле пооткисать. Так вот, углекислый газ в крови – такой же абориген, а кислород – турист. В одном литре артериальной крови 500 мл CO_2 , а в венозной – 550 (имеются в виду миллилитры газа). Выдыхая, мы теряем всего 5% CO_2 . И в альвеолах лёгких всегда 6-6,5% CO_2 – в 200 раз больше, чем в воздухе. Для сравнения: кислорода в артериальной крови всего 200 мл, а в венозной – 110-115, ещё почти вдвое меньше. Вот и думай: зачем нам столько такого стабильного CO_2 ?

Для дыхательного центра, как ни странно, также важнее углекислый газ. *Избыток CO_2 возбуждает дыхательный центр в двадцать раз сильнее, чем недостаток кислорода.* Добавь в воздух 2,5% CO_2 – задышишь вдвое сильнее. А убавь 2,5% кислорода – никто и не заметит. Ощущение «задыхаюсь» – сигнал «высокий уровень углекислоты». Когда выныриваешь или пыхтишь после бега, это ты не «кислород жадно хватаешь», а от углекислого газа судорожно избавляешься!

И тут мы подходим к сути: дыхательный центр реагирует не на сам CO_2 , а на *протоны* – катионы водорода (H^+). Дело в том, что почти весь углекислый газ крови живёт и переносится в виде анионов гидрокарбоната (он же – бикарбонат) (HCO_3^-). Анионы образуются при диссоциации угольной кислоты:



Их же отрывает угольная кислота, растворяя известняк:



Не буду вдаваться в тонкости химии, но смысл вот в чём: существует равновесная норма углекислоты. Равновесие зависит и от концентрации самой углекислоты, и от общей кислотности (величины pH) – концентрации протонов. Как та, так и эти помогают друг дружке подкислять раствор. В кислом растворе больше свободной углекислоты, а в щелочном она переходит в форму гидрокарбонатов.

И вот, видимо, главное: *в кислом растворе соли кальция растворимы, а чем он более щелочной, тем больше их выпадает в осадок* – гидрокарбонаты соединяются с кальцием и каменеют в известняк (CaCO_3). В наших сосудах и почках растут «сталактиты» – примерно так же, как в пещерах. Только в крови всё разнообразнее, и вместе с карбонатом кристаллизуются и фосфат кальция, и урат кальция (соль мочевого

кислоты), и даже оксалат кальция (соль щавелевой кислоты). И вот ведь как получается – врачи слышат только названия кислот! Нашли ураты – запрещают мясо и бобовые, фосфаты – исключи рыбу и сыр, оксалаты – не вздумай есть шпинат и щавель. И никто не видит, что в питьевой воде кальция больше, чем должно быть. И в крови его содержание выше...

Но это только начало. Оказывается, в подкисленной крови нормализуется и активизируется всё, что в щелочной буксует и тормозит. Исправил кровь – обмен налаживается. А не исправил – борешься за своё здоровье, «оставшись наедине с самим собой в борьбе с собой за выживание». Дышишь, бегаешь, голодаешь, моржуешь – эффект есть. Потому что всё это подкисляет кровь. Но подкисляет временно и частично – вот и получается постоянная «борьба за здоровье». Всё это мы рассмотрим позже.

А пока главная новость: оказывается, мы легко можем выводить из крови лишний кальций. Для подкисления годится любая органическая кислота типа клюквы, лимонов, яблок и прочих ягод. Ничем не хуже и яблочный уксус, и кристаллическая лимонка, и аскорбинка. Продукты, богатые кальцием, надо съедать в меньших количествах. А мягкая вода – так давно есть дистилляторы. На даче вполне можно пить дождевую воду с крыш – только через фильтр пропусти. Что я теперь и делаю.

Теперь обо всём этом – подробнее.

ЗАЧЕМ НАМ НУЖНЫ КАТИОНЫ ВОДОРОДА?

Сейчас очень много говорят о кислотно-щелочном балансе. Больше всех говорят фармакологи, а за ними и врачи. Но спросите: что именно стоит за указанием «поддерживать кислотно-щелочной баланс»? Вряд ли кто-нибудь ответит. Кстати, Друзьяк резонно подмечает: «Я не знаю, что такое «кислотно-щелочной баланс» и не знаю никаких механизмов такого баланса; есть только кислотность крови, рН – о ней и нужно говорить».

Вот цифры для общего понимания протонной арифметики.

Химически чистая вода H_2O , а точнее $H-O-H$, может распадаться на протон H^+ и гидроксил OH^- . Протоны – причина кислотности, а гидроксилы – причина щёлочности. Но у воды распадается только каждая десятиллионная молекула, и концентрация как H^+ так и $OH^- = 10^{-7}$. Вода, у которой $pH = 7,0$ – это нейтральный раствор: сколько протонов, столько и гидроксидов. А каждая единица рН – изменение количества в 10 раз.

Штука в том, что у протонов и гидроксидов *общая их концентрация* всегда одинакова – это химическая константа воды. Влили на порядок больше протонов – гидроксидов становится на порядок меньше. И

наоборот.

То есть, если бы кислотно-щелочной показатель рН крови сдвинулся вниз до 6,0 (а не 7,35-7,45), то в крови протонов было бы в 100 раз больше, чем гидроксидов. Такой раствор – слабокислый. Это дикий перебор протонов, с такой кислотностью вы погибнете. А если бы рН сдвинулся вверх до 8,0 (а не 7,35-7,45), такой раствор был бы слабощелочным: на 100 гидроксидов приходится лишь один протон. В таком режиме вы также немедленно помираете. В крови всё определяется десятыми долями рН. Так что далеко сдвинуть рН мы не сможем, а все разговоры об «особенной крови» с другой кислотностью – бред сивой кобылы.

А вот штука вторая: *протоны даёт любая кислота*. У всех фруктовых соков рН = 3,0-4,0. А у лимонного – это 5% лимонная кислота! = 2,0-2,3. А в желудке соляная кислота ещё почти на порядок кислее: у неё рН = 1,2-2,0. И заметьте прозрачайший факт: *все фрукты и ягоды в природе – кислые или очень кислые*. А щелочных – ни одного. Неужто случайность? Да это же явный закон природы: в этой биосфере животным и птицам нужны протоны! Яблоки, вишни, сливы – заботливо приготовленный источник съедобных кислот. Спасительный дар животным и птицам на этой планете!

Тем не менее, большинство натуропатов и вся пресса без всяких сомнений оперируют «кислотно-щелочным балансом» в противоположном смысле. Они уверенно объясняют: овощи и фрукты делают кровь щелочной, и это – основа здоровья. И уже двадцать лет повторяют: кровь надо защелачивать, а кислая кровь смерти подобна! Но так недолго дозащелачиваться и до подагры, а потом до камней в желчном пузыре...

Ирония в том, что путаницу внесли сами мэтры натуропатии – Брэгг, Шелтон, Эретт, а за ними и Чупрун, и Андреев, и Оганян, и Гоголан, и иже с ними. Все они призывали и призывают ощелачиваться. А сами что делали? Пили дистиллированную воду (рН 5,3, между прочим!), постоянно вкушая кислые фруктовые соки, голодая (подкисление крови!), купаясь в холодной воде (подкисление!), бегая (подкисление!), сии досточтимые учителя *активно и старательно подкисляли кровь, избегая кальция* – и называли это «защелачиванием».

Теперь вникнем в «кислотно-щелочной баланс» и посмотрим, где и какая у нас кислотность. Правда ли, что наш организм «закисляется» и что рН надо сдвигать? Может, ещё и соду глотать?..

Кислотность наших органов и тканей бывает очень высокой. Например, в здоровой простате и во влагалище весьма кисло: там рН = 3,8-4,4, то есть в тысячу раз больше протонов, чем в нейтральной среде. А в эпителии желудка ещё в пятьсот раз больше: рН = 1,2-2,0. В каждой клетке

разные отделы и органеллы держат свою особую кислотность. Закачка протонов – активный механизм, для этого клетки используют «протонные помпы». Само их существование говорит о том, что протонов в межклеточной жидкости должно быть достаточно много.

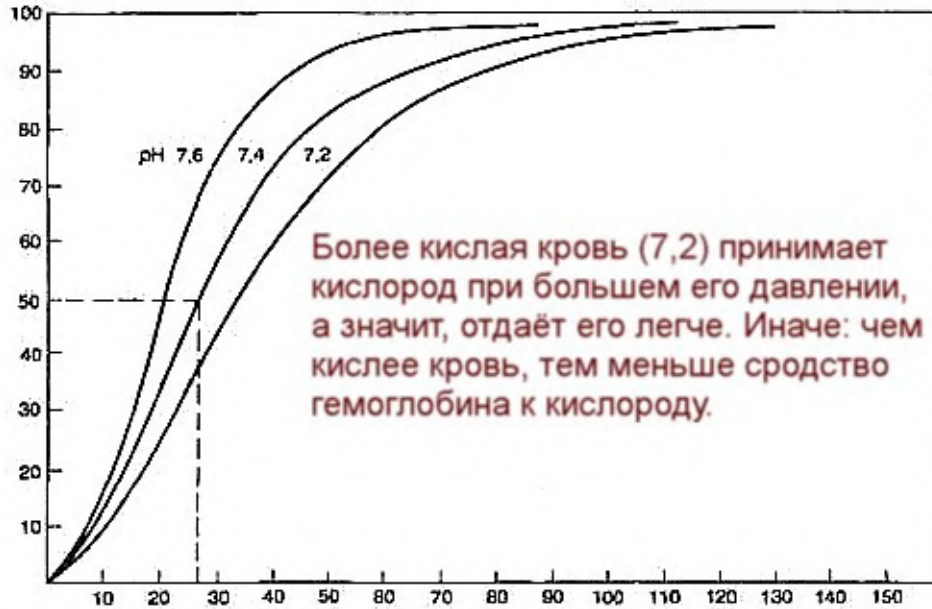
Во «врачебно нормальной» слабощелочной крови, при $pH = 7,35-7,45$, каждый протон расталкивает локтями шестерых гидроксидов. Судя по тому, как мало мы живём и как много боеем, pH надо бы сдвинуть до 7,3 хотя бы. Подкислим кровь на 0,2 – до 7,2 – и гидроксидов будет уже двое против каждого протона. Дальше двигать pH не удаётся.

Ну а если бы удалось подвинуть? При нейтральной кислотности 7,0 – протоны и гидроксиды сошлись бы один на один. При 6,95 – протоны уже в большинстве, а их общая концентрация втрое выше, чем при $pH 7,4$. При $pH 6,8$ – на пять протонов приходится всего два гидроксиды. В таких условиях не живут.

Любой медик знает, что показатель 7,2 – уже ацидоз, такой кислотности не бывает. И будет прав – касаясь обычного состояния. Но вот у спортсменов во время тренировок до жжения, – не у не боксёров и не у мужичков в качалочках – кровь может закисляться ещё больше. Судя по всему, $pH = 6,9-7,0$ не мешает клеточному обмену и дыханию. По крайней мере, на беговой дорожке...

Врачи тут говорят: «А я тоже в институте бегал, и помню это чувство! Но как только спортсмен (не мужичок) сходит с беговой дорожки – pH восстанавливается.» И с чем тут спорить?..

Друзьяк и не спорит, а приводит графики кислородного насыщения крови при разных значениях pH . Я тоже нашёл их, вот они. По ординате – процент насыщения O_2 . По абсциссе – давление O_2 в мм.рт.ст.



Из них, во-первых, ясно: живя на уровне моря и даже на высоте 1500 м, не стоит беспокоиться о насыщении *крови* кислородом: гемоглобин всегда берёт под завязку. А вот отдаст ли он это кислород *клеткам* – вот это вопрос. Часто наша кровь не отдаёт и половины своего кислорода. И это как раз зависит от её кислотности. При pH 7,5 отдача кислорода *клеткам* составила бы всего 30%. А при pH 7,2 была бы уже 60%. Напомню, наша кровь имеет pH = 7,35-7,45.

Получается, что Бутейко был прав, но не до конца. Мы потому глубоко дышим, что у нас гипоксия клеток *от повышенной щелочности крови*. А чем глубже дышим, тем меньше в крови углекислоты, тем кровь ещё более щелочная, и тем меньше кислорода отдаёт гемоглобин. Прямо какая-то белка в колесе.

Но почему всё так несправедливо?..

ПОЧЕМУ НАША КРОВЬ ТАКАЯ ЩЕЛОЧНАЯ?

Как эколог-эволюционист в душе, уже задаю себе те самые красивые вопросы: ну как получилось, что человек так кислотно несовершенен? Может, он с силикатной бескальциевой планеты прилетел?.. Может, люди разбрелись по планете как раз из древних районов долгожителей?.. Почему такой солидный объём углекислоты не удерживает нужную кислотность крови?..

Потому что кровь – буферная.

В крови работают две главных буферных системы, и просто так её кислотность не столкнёшь. Буферный раствор – такой, что сам поддерживает свою pH, если её нарушают не слишком сильно.

Гомеостазис! Азы и основы! Видимо, поэтому никто и не сдвинет нашу константу кислотности крови: $pH = 7,35-7,45$.

Главный буфер – гемоглобиновый. Протоны уголекислоты, как уже упомянуто, помогают оксигемоглобину отдавать свой кислород. Но свободившись, гемоглобин сам захватывает часть протонов. Так он вносит свою лепту в поддержание равновесной нормы pH .

Ещё буферную ёмкость крови здорово увеличивает другой буфер: гидрокарбонатный. Он состоит из слабой угольной кислоты H_2CO_3 и её соли – гидрокарбоната кальция $Ca(HCO_3)_2$. Чем больше гидрокарбоната кальция, тем меньше диссоциирует и подкисляет кровь уголекислота. Сам же гидрокарбонат раствор подщелачивает. Не сдвинешь!

А что случится, если гидрокарбоната окажется много? Если его больше, чем нужно, и равновесие смещено в щелочную сторону – соли начинают выпадать в осадок. И в суставах, и на стенках кровеносных сосудов появляется карбонат кальция – известняк. Такова цена буферности при избытке кальция.

Методы задержки дыхания и прочие стрессовые подвиги как раз пытаются добавить в кровь уголекислоты. Это хорошо, но – недостаточно. К счастью, мы можем уменьшить буферную ёмкость, снизив долю гидрокарбоната кальция. Иначе говоря – *уменьшить уровень кальция* в крови. Тогда уголекислота сможет уравновесить гидрокарбонат. Глядя на графики буферности, можно видеть: *такое равновесие наступает как раз на беговой дорожке при pH 6,9*. При этом на одну молекулу CO_2 будет два иона HCO_3^- , а на пять протонов – три гидроксила. Отсюда то ощущение лёгкости и даже счастья! Сравним в кровью pH 7,4: на один CO_2 – аж 20 штук HCO_3^- , а на пять протонов – 30 гидроксидов.

Итого: хорошая кровь должна быть и *достаточно подкисленной*, и содержать *достаточно мало катионов кальция*. Что тут принять за норму? Видимо, *кровь на беговой дорожке*. В ней *5 мг/л кальция*, а её $pH = 6,9-7,0$. Она нейтральна, а ещё лучше – чуть слабокислая. Для медиков – ацидоз на грани смерти. Напомню: медицинский эталон, т.е. кровь обычного нездорового европейца – щелочная, $pH = 7,35-7,45$. Замечу: медицинская «норма жизни» – 70-75 лет. Смотрите-ка: две этих величины связаны и соответствуют друг дружке. Сдвинуть pH мы не сможем, но вывод напрашивается сам собой: хотите жить долго – бегайте! И не на улице трусцой, а до жжения во всём теле.

Итак, кровь могла бы вполне подкисляться уголекислотой – если бы не гидрокарбонаты кальция. Убери их излишек – тогда уголекислота начнёт

отщеплять свои гидрокарбонаты, но при этом оставлять свободные протоны: $\text{H}_2\text{CO}_3 \Rightarrow (\text{HCO}_3^-) + (\text{H}^+)$. И протоны начнут бурлить через мембраны клеток, и запускать в митохондриях клеток синтез АТФ, и будет нам счастье. Одна только очистка воды заметно улучшает ситуацию в крови. Поэтому *главный путь улучшения крови – защита от лишнего кальция.*

Но не все готовы жить на дистиллировке и полностью отказаться от всего молочного, особенно от сыров (в них, как и в твороге, больше всего кальция). Выход – *добавлять в кровь протоны.* Их источник – любая съедобная органическая кислота, кроме щавелевой. Щавелька такая слабая, что её кальциевая соль нерастворима и выпадает в осадок. Все прочие – аскорбиновая, уксусная, лимонная, яблочная, молочная – равно хороши.

Кстати, самая сильная кислота – соляная, HCl – образуется у нас в желудке: пищу, как ни крути, надо обеззаразить, да и первичное пищеварение требует огромной кислотности – пепсином нужна тьма протонов. Но её протоны в кровь не всасываются. Наоборот, протоны крови используются для синтеза HCl . А вот органические кислоты – всасываются прямо в желудке.

Белковая пища при расщеплении подщелачивает кровь. Почему – чуть позже. Пока же заметим: индусы заедают мясо лимонами; кавказцы, молдаване и южные славяне запивают сухим вином. Национальная кулинария очень многих народов предусматривает кислые соусы и закуски к мясу. Кетчуп, ткемали и томатные соусы разных видов, квашеная капуста, квашенные бочковые огурцы и яблоки. Неспроста и детвора любит всякие щавели, суёт пруттики в муравейники и съедает ягоды красной смородины с куста.

Более того, Друзьяк снимает «клеймо позора» с уксусного консервирования овощей. И объясняет: гастриты и язвы, из-за которых уксус объявлен вне закона – результат той же щелочности крови. У Джарвиса главное оздоровительное средство – яблочный уксус с мёдом. А я вспоминаю, с каким наслаждением съедал ядрёные маринованные томаты советского ГОСТа. Оказывается, так моё умное тело пыталось мне помочь. Так что, если у вас нет особых конфликтов с уксусом, то и избегать его не надо. И пытаться обелить натуральный фруктовый уксус, очерняя уксусную эссенцию – тоже. Уксусная кислота и там и там совершенно одна и та же.

ЛЕГКО ЛИ ЖИТЬ В ГОРАХ?

Попав в горы в 14 лет, я стал страстным туристом. Каждый год хоть пару раз – в поход! Пока не уселся в каталку в 47 лет, напрочь убив

суставы. Но горы тут ни при чём, и я не об этом. Как истинный борец с самим собой, в молодые годы нещадно гонял себя под рюкзаком – до тошноты, до обмороков. Кто всю школу промучился в толстяках, тот меня поймёт. Превозмочь тело силой духа... Чтоб как у Визбора: «...Отыщешь ты в горах победу над собой!..» Вот и допрыгался.

Так вот, много раз наблюдал, и сам не раз «болел горняшкой». Это когда на высоте 2000-2500 от перегрузок начинает тошнить, кружится голова, каждый шаг вызывает мучительную одышку, и так тяжело, что не можешь спать. Казалось бы: ну ненормально это, с организмом что-то не так – задумайся! Но тогда это только прибавляло доблести: чем тебе тяжелее, тем «победа над собой» круче! Буквально – чем хуже, тем лучше. Безумие, шиза. Господи, сколько хороших ребят погибло в горах только из-за этой геройской дури!

И только в 35, привычно испортив себе три красивых альпийских дня, впервые задумался: а ради чего я так надрываюсь?.. Повзрослел наконец. И тогда приятель, опытный горник, научил меня ходить без самоистязания – со свободной душой. И мы с ним, не торопясь, дважды ходили от Туапсе до Красной Поляны траверсом по Главному хребту. И я ни разу не испытывал никакой горняшки, хотя шёл дольше и проходил больше, чем всегда.

Теперь знаю, откуда она берётся. Изначально – от оголтелых «держи темп!», «не отставай!», «ты обязан взять вершину!» и прочей шизы инструкторов-садивов, привыкших «проверять на вшивость» и «делать людей» из всех, кому не повезло попасть к ним в группу. В меня вбили эти «ценности» со школы. Я верил всей мальчишеской душой – и пыхтел со средним пульсом 220. На каждый шаг – вдох и выдох. Дикая гипервентиляция – углекислота падает – кровь резко ощелачивается. Клетки начинают задыхаться, становится всё тяжелее и тяжелее. Пыхтишь ещё жутче – кровь ещё хуже отдаёт кислород. В конце концов падаешь от головокружения: гипоксия мозга. А кислорода с высотой всё меньше!

Ой, тут опять путаница. Его не в воздухе меньше, как многие думают! Кислорода вплоть до высоты 50 км – те же 21%. А вот его *давление* падает вместе с давлением воздуха. Чем выше, тем меньше самого воздуха.

У моря, в Сочи, воздух накачивается в лёгкие с силой 760 мм. ртутного столба, а кислород в кровь – с силой 160 мм. рт. ст. Такова его доля в общем давлении – *парциальное давление*. Так вот, на каком-нибудь хребте Ачишхо, на высоте 2000 м, давление воздуха уже 600 мм. рт. ст., а давление кислорода – 125. А на каком-нибудь Донгуз-Аруне, на 4000-х, остаётся 463 у воздуха и всего 97 у кислорода – чуть не половина от сочинского

давления! Вот и в альвеолах оно ослабнет настолько же. Поэтому кислорода с высотой действительно меньше, только не процентов в воздухе, а реальных граммов на кубометр – вместе с воздухом.

Когда наши ребята лезут на какую-нибудь Джомолунгму, они поднимают в высотные лагеря кислород. Потому что 6000 м – это всего 80 мм. рт. ст. у кислорода, а 8000 м – около 70. Но надо ещё затащить туда эти баллоны. Поэтому в базовом лагере, на высоте обычно 5000-5500, альпинисты проходят двухнедельную «акклиматизацию». И не просто живут, а ходят, тренируются, таскают грузы в ближайшие высотные лагеря. Вылазки чередуются с долгим отдыхом. Зачем долгий отдых?

Акклиматизация – слово неправильное. Климат ни при чём. Происходит именно *адаптация* к нехватке кислорода – наращивание дополнительных эритроцитов. Их количество надо почти удвоить! Вот для этого и нужны периодические нагрузки, а потом отдыхи. Но не стоит думать, что эти подвиги удлиняют альпинистам жизнь. Вы представляете, что значит удвоить эритроциты?..

Известно: многие высокогорные перуанцы, на несколько месяцев спустившись к морю, потом так и не могли адаптироваться к родным горам – задыхались и умирали. Испанцы, поднявшиеся жить в Анды на высоту 3900, на много лет теряли способность иметь детей.

Терминальные состояния, накрывающие альпинистов на больших высотах, случаются чуть не в каждой экспедиции. И не все сохраняют способность вновь адаптироваться к высоте. Организм не выдерживает ломки, происходит срыв адаптационного резерва. Оклемался – считай, инфаркт перенёс.

Как ни странно, на высоте спасает частичное голодание. Это только кабинетные теоретики советуют «восполнять расход калорий». Ох, заставил бы я их жрать по 4000 килокалорий, затащив 25 кг на 6000! Критические нагрузки и адаптационный стресс на высоте практически отключают пищеварение – на него просто нет энергии. Всё, что организм способен усвоить – простые сахара и кислоты. Опытные альпинисты работают на мёде и клюквенном соке. И голодание, и сок подкисляют кровь – кислород усваивается лучше.

Мне это знакомо даже по высотам альпийского разнотравья. Если поход тяжёлый, первые три дня просто не можешь есть. Даже сладкий чай: ты его внутрь – он наружу. И страшно хочется кислого – а его как раз и нету. Спасают кисловатые побеги кавказской черники, а выше – щавель. Почему мы никогда не брали с собой никакую кислоту?! Видимо, свято верили во вред синтетической лимонки и уксуса, аскорбинку считали

лекарством, а лимоны было лень тащить... Братцы, берите в горы это всё – не пожалее! Сушите клюкву и смородину, смешивайте с сухой лимонкой и мелите на кофемолке. Концентрат что надо – просто добавь медку! Ах, горы, горы... куда я не вернусь уже никогда.

Ну что, кто-нибудь хочет ещё к мужичкам в качалочку? Ведь окна там закрыты...

МИНЕРАЛКА – «ЦЕЛЕБНАЯ КРОВЬ ЗЕМЛИ»

Тут я сразу расскажу всю главу 4 – она как раз о воде.

«Часто важно не то, что вода вводит в организм, а то, что она выводит из организма» (Доктор Анри Юшар)

Вообще, вся дальнейшая книга Друзьяка – раскрытие разных мифов. Если смотреть на нашу биохимию из толпы деловитых протонов, то многие аксиомы становятся мифами. В их числе и наша святая уверенность в целебности минеральных вод. Есть даже шик такой – простую воду не пью, пью только дорогую минералку. Как правило, это слышишь от людей весьма солидных, то бишь излишне нехудых и страдающих одышкой.

Оказывается, *целебны только почти обессоленные, малокальциевые и кислые воды*. Все прочие «соки земли» – откровенно гидрокарбонатные. Пия их в санаториях и покупая «нарзаны» с «эссендуками», мы ощелачиваем кровь и усиливаем кислородное голодание своих клеток. И опять прямая аналогия с коралловым кальцием. Минералка – знаю не понаслышке – фантастически выгодное дело. Слишком выгодное для правды. Тем паче, что её львиную долю разливают из-под крана, просто добавляя соду и соль. Нашу «Азовскую» так и лили много лет: не пилить же 30 км по ухабистой гравийке! И тем паче, что мы очень любим газировку.

Ну, давайте разбираться с водой.

Прежде всего – жёсткость. Что она такое?.. Я порыскал по энциклопедиям. Не поверите: «жёсткость воды – это совокупность свойств... (Ну, конкретнее некуда!) ...обусловленных наличием кальция, и отчасти магния». А что за свойства-то? А вот, видите ли, накипь – мешает системам отопления, перерасход топлива. Вот стирать мешает – мыло хлопьями осаждают. Вот ткани при стирке грубеют. А про организм, про кровь – ноль данных. Пишут только, что в жёсткой воде плохо развариваются продукты: кальций с белками образует что-то нерастворимое. Но реакция организма на эти осадки уже никому не интересна.

Жёсткость измеряют в миллиграмм-эквивалентах на литр. Что такое эти миллиграмм-эквиваленты?.. Сколько их надо?.. Чтобы понять сию

единицу измерения, нужно быть химиком. Я так до конца и не понял. Главное: 1 мг-экв/л кальция – это 20 мг/л кальция, а 1 мг-экв/л магния – это 12 мг/л магния. В основном жёсткость создаёт кальций.

Получается, *нормальная для организма жёсткость воды – 1 мг-экв/л*, не больше. Однако санитария думает иначе, и допускает жёсткость до 7 мг-экв/л – «во избежание ухудшения ее органолептических свойств». А «по согласованию с органами СЭС» – и до 10 мг-экв/л. А во многих районах, особенно на юге, жёсткость ещё в 6-8 раз выше. Люди пьют воду, в которой кальция, как в сыре – 1000 мг/л. И готовят на ней, хотя этот кальций не усваивается (в отличие от кальция в сыре).

Ну не странно ли? Мы весьма интересуемся составом продуктов, разглядываем таблицы калорийности. А водой – никогда. Мы готовим пищу, доводя это до уровня искусства. А надо готовить – воду. Мы ограничиваемся кипячением воды.

Говоря «минеральная вода», «лечебная вода», мы представляем: что-то такое ценное в ней *содержится*, какие-то соли. На самом деле, самые эффективные водные курорты стоят на *маломинерализованных водах с минимальным содержанием кальция*. И если сильноминерализованные воды применяются весьма узко, то маломинерализованные – при самых разных болезнях.

Один из примеров – знаменитый грузинский курорт Абастумани, что в 200 км от Тбилиси. Его воды минерализованы всего на 350-400 мг/л – вдвое-втрое меньше питьевых вод. И они дают выраженный оздоровительный эффект. Может, дело не в кальции? Но вот факт: в Сырдарье общая минерализация та же, а люди, наоборот, болеют ещё сильнее. Почему – никто так и не объяснил. А ответ в сравнении этих вод по отдельным элементам. В Сырдарье – 105 мг/л кальция, а в воде Абастумани – 18 мг/л.

Точно так же и в водах Индигирки, Байкала, Лены, верховьев Чегема – *по 10-15 мг/л кальция*. Общая минерализация Байкальской воды – всего до 100 мг/л, почти как у дождевой. И о ней легенды ходят! Но в Лене вода такая же. И в Тунгусках тоже.

Ещё в 1949-м один из основателей нашей курортологии профессор А. А. Лозинский писал: чем меньше в воде солей, тем легче она впитывается организмом и проникает в ткани. Только маломинерализованные воды могут всасываться полностью – отсюда и высокая физиологическая активность, и лечебный эффект. Такая вода промывает ткани, что доказано прямыми измерениями: в первые дни питания резко возрастает количество мочевины в моче – продукты неполного азотного обмена покидают ткани, в

которых они скопились.

Минерализация упомянутого Малого Анюя – всего лишь 20 мг/л. Можно бесконечно пить эту воду – вся она будет впитываться и промывать организм. Тогда может и дистиллировку можно пить?.. Можно, а в первые полгода и нужно. Дистиллировка – не «мёртвая вода», а *самая живая из всех*. Это самая мягкая и кислая вода. Она нормализует кровь, активизирует обмен и вымывает нерастворимые соли. Брэгг со товарищи пил её всю жизнь, и уверенно являл миру пример здоровья, между прочим.

Врачи категорически против дистиллировки – но столь же категорически не могут это аргументировать. Единственный аргумент – минералов и микроэлементов мало. Так и хочется сказать: их я и с пищей съем! А вот разные камни и наросты, ломающиеся как керамика сосуды – такого у меня не будет. В дефиците может оказаться только калий, но его легко пополнять – с той же курагой или просто в виде солей.

А остеопороз? Кальций же вымывается! Съесть его лопатами! Организм умный, возьмёт сколько надо, лишь бы хватило! Но на деле всё не так. Первое: а кто сказал, что кальций уходит из костей именно потому, что его в пище мало?.. Жуём мел, грызём яичную скорлупу, защелачиваем кровь окончательно – а кальций в кости так и не идёт. Зато идёт в почки и в сосуды. Нет-нет, остеопороз не лечат мелом! Это – второе.

Кальций по активности – между калием и натрием. Но калий с натрием активны и в виде солей – их соли растворимы. А вот соли кальция склонны коварно выпадать в осадок. Калийной или натриевой соли хоть объешься – всё через пот и через почки вытекает. А соли кальция оседают в суставах, в сосудах, в коже. И чем больше в крови гидрокарбонатов, тем больше выпадает солей.

Кстати, гидрокарбонаты – второй фактор качества воды после кальция. Напомню: они мешают углекислоте отдавать протоны. В нормальной, целебной воде – *меньше 60 мг/л (НСО₃-)*. Если их намного больше, вода только повредит здоровью.

Тут мы подошли к изобретению Друзьяка – питьевой воде «Николинская». Она производится в Одессе.

Сначала вода обессоливается способом обратного осмоса на мембранных установках. Я видел эти установки и знаю, что они удаляют до 95% всех солей. Затем вода обогащается тем, чего нам реально не хватает.

Среди многих минералов и микроэлементов, Друзьяк выделяет один такой элемент – *калий*. Для нормального обмена его должно быть всего в половину меньше, чем натрия. Катионы калия – такие же важные активные ионы, как и протоны. Они сосредоточены в цитоплазме, а натрий

– в межклеточной жидкости. Клетки изменяют свой мембранный потенциал, включая «калий-натриевый насос». Именно он сокращает мышцы. Он же проводит туда и обратно аминокислоты и прочие простые вещества. Он же обеспечивает передачу нервных импульсов. Калий здорово помогает почкам выводить лишний натрий, усиливает подвижность белков. Добавки калия усиливают обменные процессы. Ещё калий – главный регулятор синтеза соляной кислоты в желудке.

Но натрия – целые солёные океаны, а калия в наших пресных водах почти нет: он весь в почвенных породах. Поваренной соли мы едим очень много, а продуктов, богатых калием, крайне мало. Физические нагрузки, спорт, баня – калий постоянно теряется с потом. Клетки испытывают *калиевый голод* – и это второй по важности дефицит после протонного. Кстати, и повышенная кислотность желудка – результат именно калийного дефицита. Лечить её минералкой или содой можно бесконечно. Друзьяк приводит примеры, когда калий исправлял эти нарушения за месяц-полтора.

Все долгожители как-то пополняют запасы калия. Кавказцы едят много фасоли и кукурузы. Хунза и азербайджанцы – много абрикосов. Высокогорные перуанцы специально спускаются к океану за водорослями, которые сушат и носят с собой «для здоровья сердца».

Короче говоря, первый кандидат в целебную воду – калий. Самая разумная его форма – *сульфат калия*. Она регулирует секрецию желудка, легко усваивается и выводится, немного подкисляет кровь, переходя в сероводород. Да и сера нам не помешает: она входит в состав нескольких аминокислот и многих ферментов.

Доказанный бальнеологический факт: сульфатная минеральная вода эффективно растворяет камни в желчном пузыре. Как тут не вспомнить о соке редьки, растворяющем желчные камни! А ведь крестоцветные богаты серой. Ещё сульфатная вода нормализует кишечник, устраняя реактивные эффекты.

Можно покупать калий в аптеках, но это непросто. Я нашёл всего один приемлемый препарат: панангин (он же – аспаркам). Смесь калийной и магниевой соли аспарагиновой аминокислоты. Всё это полезно, но цена – разоришься. Остальные под большим вопросом: гидрокарбонаты калия, хлориды. А вот сульфата калия в аптеках в принципе нет. Я нашёл соли (класса «чистые для анализа») в магазине химреактивов.

Второй кандидат в целебную воду – *магний*. Его тоже недостаточно, а роли очень значимые. Входит в состав огромного числа ферментов, чем регулирует обмен. Сосудорасширяет, успокаивает, мочегонит, желчегонит,

активизирует кишечник и много ещё чего. Слава Богу, сульфат магния продаётся в каждой аптеке. Это знаменитая слабительная «английская соль». Она и добавляется в целебную воду.

Всё прочее, включая микроэлементы, при внимательном рассмотрении изобилует в овощах, фруктах, орехах и зёрнах, и даже на истощённых почвах их вполне достаточно.

Итак, вот состав целебной воды «Николинская»:

Калий (K⁺) – 115 мг/л,

Магний (Mg⁺) – 24 мг/л,

Сульфат-анион (SO₄⁻) – 238 мг/л,

общая минерализация – 377 мг/л,

РН – 6,5 (слабокислая).

Но сама по себе «Николинская», как и сама по себе дистиллировка, не даёт максимального эффекта. Если вы живёте на жёсткой воде, гораздо эффективнее использовать все механизмы:

а) исключить продукты, богатые кальцием, б) подкислять кровь, в) пить дистиллированную воду и готовить на ней.

Самые кальциевые продукты: сыры и творог, молочное, кунджут и миндаль, но рекорд держат рыбные консервы с костями: килька в томате и прочее.

И последнее: для гарантии устойчивого оздоровления, особенно в первые месяцы, к воде нужно относиться, как к лекарству – ежедневно пить нужную дозу. Нужная доза – 1,5 литра. Меньше не стоит, а больше нет смысла.

У пьющих целебную воду происходит улучшение многих систем организма. Уходят гипертония, ишемическая болезнь, подагра и даже остеохондрозы. Проходят варикозные расширения вен и геморрой – это связано с уменьшением вязкости крови. А по способности растворять камни желчного пузыря этой воде просто нет равных.

Я начал с подкисления крови. Просто съедал квашеные овощи, а утром и на ночь пил яблочный уксус с мёдом – и был потрясён тем, как работает кишечник (помните знаменитое: «я научу вас чисто ср*ть»). Чистятся почки, что видно по утренней моче. Дистиллятор исправно даёт очищенную воду.

Глава 3. Как мы подкисляем свою кровь

Тут мы переходим от теории к практике. Но сначала рассмотрим основные методы бальнеологии и натуропатии. И выясним, хоть смейтесь: все они подкисляют кровь. И в этом – основа их оздоровительных эффектов.

КИСЛЫЕ ВОДЫ

Прежде всего – знаменитые «кислые воды». Это *углекислые источники* с содержанием H_2CO_3 больше 750 мг/л. Везде, где они есть, к ним – паломничество. И обязательные истории о пришедших на костылях, а ушедших на своих ногах, и всё такое. У нас такое место есть в горах над Архызом. Немало «кисляков» в Карачаево-Черкесии и Дагестане.

В честь них и Кисловодск назван. И особенно он показан сердечно-сосудистым больным. Углекислые ванны улучшают показатели кровообращения, быстро снижают давление. Тем же самым знаменита и Мацеста, и Пятигорск, и прочие сероводородные воды. Их ванны также увеличивают концентрацию протонов в крови. А углекислые воды можно ещё и пить. Точно так же действуют и различные слабокислые грязи.

А Друзьяк уверен: точно так же действует и подкисление крови органическими кислотами. И уверен не голословно, а на основе многолетних наблюдений. «Я надеюсь, что наступит такое время, когда профилактика многих болезней сведётся к подкислению крови, и люди будут изредка ходить в поликлиники с единственной целью – для проверки реакции своей крови».

Один из знакомых Друзьяка, врач И. В. Подольский отнаблюдал: кислая моча здорового человека прозрачна. А если она жёлтая, а тем паче тёмно-жёлтая – значит более щелочная, и ваше здоровье уже утирает скупую слезу, готовясь прощаться. Но почему тогда почки выводят столь ценные протоны?.. Это непростой вопрос можно связать с частичной разладкой наших гипоталамусов – именно они командуют почками, возвращая рН крови к 7,4. Видимо, столетия в условиях избытка кальция даром не прошли. Но это – лишь версия.

Другая версия – гипоталамус и почки просто реагируют на резкие скачки концентрации. В конце концов, их роль – поддерживать стабильный уровень ионов. Если принять на грудь двадцатикратную дозу соли калия, почки тут же выведут калий, хотя он нам необходим. Возможно, на фоне избыточной защелочённости резкая прибавка протонов воспринимается

гипоталамусом слишком остро.

Я предполагаю, что почки просто не могут выводить соли кальция иначе, чем в виде кислых растворов. Это кажется логичным. Этим же можно объяснить высокую щёлочность крови: чем больше в крови кальция, тем больше протонов нужно, чтобы его вывести. А если их не хватает, моча становится щелочной – и кальций оседает в почках. Да и в прочих местах. Так или иначе, выход – в регулярной поставке протонов. Я решил, что сначала вымою из себя все отложения, а потом пусть мой гипоталамус разбирается. К тому времени он поймёт, что к чему.

ЗАКАЛЯЙСЯ, КАК СТАЛЬ!

Теперь – холодные купания, моржевания, снегования, обливания и прочая закалка холодной водой. Вода отнимает в 14 раз больше тепла, чем воздух той же температуры. Организм реагирует взрывом окислительных реакций, выделяющих тепло – мгновенно сжигает запас кетонов. Взрыв такой мощный, что капилляры кожи тут же отводят лишний жар – кожа краснеет, «тело горит». Пол-минуты в проруби – температура тела восстанавливается за 10-15 минут, а кислорода при этом потребляется – впятеро. Глюкоза сгорает, как бензин, и в кровь выбрасывается тьма «выхлопа» – углекислоты и молочной кислоты. Закисление происходит изрядное! Протоны активизируют обмен, помогают справиться с холодом. Но и теряется их изрядно. Давно известно: моржуешь – пей клюквенный сок. Иначе – можешь заболеть «моржовой болезнью»!

Холод – это серьёзно. Тут вообще надо трезво оценивать своё состояние. Друзьяк описывает случаи, когда люди, увлекшись Порфирием Ивановым, страдали от серьёзной холодовой аллергии. Сыпь, потом зуд, затем кашель, а то и ревматизм. Прекращали обливаться – всё проходило. Сейчас умные доктора говорят: каждый человек индивидуален. Что русскому баня, то немцу – смерть. У одного – клин клином, а у другого – ещё хуже заклинило. Иначе: *болезнь опасно и неразумно лечить стрессами*. Болезнь – уже стресс!

Видимо, это и имел в виду Николай Григорьевич, подводя черту: никакая закалка сама по себе не создаёт устойчивого здоровья. Это ещё один способ уменьшить вред от щелочной крови, не прекращая её защелачивать.

Что-то знакомый профиль у проруби маячит... А, это ты, Сизиф!

БЕГ И ПРОЧИЕ НАГРУЗКИ

Сразу оговорюсь: говоря «бег», мы тут разумеем любые сильные нагрузки, длительно перемещающие тело в пространстве: плавание, велосипед, беговые лыжи, ролики и коньки, горную тропу с рюкзаком. Но

всё это – бесполезно. А то и вредно.

Многие страны и города прошли через эпоху массового увлечения оздоровительным бегом. Он защищён сотнями диссертаций. Его воспели Амосов, Шаталова, Семёнова и десятки других подвижников. Со времён «быстрее, выше, сильнее!» древних греков мы свято верим в пользу длительных физических нагрузок. «Движение – это жизнь!», «Хочешь быть здоровым – бегай!» – тут мы даже не вдумываемся: это же аксиома, закон жизни. Марафонцы вызывают у нас тихую зависть и чувство собственной неполноценности. У меня-то уж точно вызывали. А такие люди, как австралиец Клифф Янг, пробежавший без передышки 875 км за пять с половиной суток в возрасте 61 года, и потом не раз это повторивший – эххх!!... Вот они, безграничные возможности человека!! Чего тут думать – бегать надо!

Но вдуматься не повредит никогда, и даже тут. Давайте глянем во все стороны.

Никто из долгожителей никогда не бегал. Никому из увлечённых бегунов не удалось приблизиться к долгожительству. Скорее наоборот – многие умерли довольно рано. Помню, в моей любимой книге «Тропами горного Черноморья» Ю. К. Ефремов описывал популярного экскурсовода, почти ежедневно взбегавшего на Ачишхо за два с половиной часа – это почти на полтора километра по вертикали! Его сердце не выдержало на очередном подъёме, а было ему чуть за пятьдесят. Арнольд Шварценеггер перенёс две операции (а может уже и три) на сердце из-за склероза сосудов. Джеймс Фикс, один из фанатов и ярчайших пропагандистов бега в США, умер в мои 52 года прямо на дистанции. А я, презиравший физкультуру кроме одного-единственного вида спорта, всё ещё жив. И намерен прожить долго, несмотря на то, что старательно гробил здоровье иными способами.

Врачи подтверждают пользу бега с единственной оговоркой: «тренировки до жжения». Но разве мы так бегаем? А что же мы делаем?.. Ох, с себя срисовываю! Бегать начинал раз десять. Хотелось же похудеть! Где-то в нижнем отделе самого глубокого отсека заднего ума понимал: по десять минут, но с ускорением – вот что улучшит здоровье. Но... Это же надо духовный подвиг совершить – узнаете себя?.. Привет, сотоварищи!

Кстати, о жжении с ускорением – это мы отметим, и вы уже догадались, в чём дело. Закисление крови!

Несмотря на пропаганду, бег так и не стал массовым. Как в Элладе, так и сейчас – бегают единицы. Для большинства людей за сорок это слишком тяжело, а для больных – нереально и опасно. Чтобы бегать без стресса, нужна привычка и изрядная энергия, а у больных – ноль энергии. Вот и

выходит: чтобы бегать, нужно уже быть достаточно здоровым. В США, благодаря пропаганде здорового образа жизни, бегают много народу. Но треть нации – ожиревшие, а половина умирает от атеросклероза.

Скажете: чтобы бегать, нужна вера. Да, вера вдохновит бегать в любом состоянии. Хуже того: заставит. Тем и опасна. Далеко не всякий организм способен бегать, не вредя себе. Банально – нельзя бегать с больными суставами: такие нагрузки их разбивают ещё сильнее. Не в порядке сосуда и сердце – много ходи, но не бегай. Такие бегуны часто попадают в реанимацию с инфарктом, и рады, что живы остались.

Вообще, тяжкая форма любого хронического расстройства спортом неизлечима. Лечить её бегом на длинные дистанции – то же, что пробивать головой Саяно-Шушенскую ГЭС. Так же, как и баней в режиме «если меньше сотни градусов, я себя не уважаю». Так же, как и прорубями под девизом «а ещё минуту – слабо?». Интересно, сколько жизней унесла такая вот «широта русской души»?.. До каких пор мы будем пытаться брать пример с киношных супергероев?..

Прекрасно знаю: работа мышц – половина работы сердца по прокачке крови. На себе прочувствовал: там, где застой крови – там и болезнь. Знаю: артрозы развиваются просто из-за неподвижности. Уважаю и применяю висцеральный массаж органов, чтобы снять спазмы и как раз восстановить их кровоснабжение. Движение – несомненно, жизнь! Но – *не какое попало движение*. А именно такое, что реально прибавит вам здоровья. Найти такой вид движения – достойная задача для ума и духа.

Здорово, если это бег. Но как бегать на пользу?

Наверное, так, чтобы стресс был оправдан. Если бег не даст подкисления крови, он будет обычной стрессовой нагрузкой, и здоровья не прибавит. Наоборот, прибавит риска. А чтобы подкислить кровь, бегать нужно *совсем не так, как бегают на улице*. Почему?

Когда вы идёте с обычной некрейсерской скоростью, ваши клетки требуют уже в 4 раза больше кислорода, чем в покое. А когда бежите – *в 30 раз больше*. Но как ни дыши, кислорода лёгких на это сразу не хватает. Первые пять минут вы разлагаете глюкозу анаэробно, по бескислородному типу. Малоэффективно, зато быстро и сразу. Следующие 20-25 минут – всё более аэробно. И *только через полчаса устанавливается аэробный тип*, и почти вся глюкоза разлагается окислением. А вот теперь – полёт! Полёт...

То есть, вначале, во время медленного бега, вы целых полчаса накапливаете в крови молочную кислоту – продукт анаэробного распада глюкозы. И накапливаете её изрядно: в восемь-десять раз больше нормы покоя – до 1000-2000 мг/л. И за следующие несколько минут бега с

ускорением кровь кислеет очень сильно – до *недоступных* обыкновенному спортсмену $pH = 6,9-7,0$. В такой «кислоте» гемоглобин теряет навязчивую любовь к кислороду. На клетки обрушивается кислородный водопад. Собственно, поэтому и налаживается аэробный тип энергообмена – он просто становится возможен.

Вот так вот мудро природа устроила: бег, массаж, баня – в общем, *любой физический стресс – кровь подкисляется*. Иначе не выжить!

Но кровь не может иметь такую кислотность, и после ускорения нельзя останавливаться! Продолжаем бежать, но медленно. Кровь, уже подкисленная внезапной чудовищной нагрузкой, усиливает распад стратегического топливного запаса – кетонов. Если помните, они вдвое энергетичнее глюкозы. Через полчаса бега они начинают поставлять 60-80% всей энергии. Но попадающие в кровь «кетонные тела» – в основном кислоты. Всё ли тут ясно вам?..

Картину дополняет стрессовое раскрытие всех капилляров и утроенная прокачка крови. При долгой нагрузке подкисленная кровь начинает хлестать по всем капиллярам со страшной силой – организм получает мощный «протонный душ». Сидя, мы имеем 50-80 открытых капилляров на каждый квадратный миллиметр поперечного сечения мышц. А бегая с ускорением – 2500! Поэтому и давление снижается.

Вот условия оздоровительной нагрузки: *темп ниже среднего, минимум полчаса* – для закисления крови, подключения кетонов и наладки аэробного энергообмена, и *ещё четверть часа после ускорения* – чтобы не создавать стресс. Аэробика и прочий фитнес особого оздоровления не дают – они не увеличивают объём потребления кислорода, что доказано. Штанга, тренажёры и турники лепят «красивое тело» с отвислым брюшком и перекошенной харей. А все Настоящие Мужчины выбирают почему-то боевое самбо и бокс...

Итого. Говоря о кровоснабжении органа, нужно иметь в виду не просто обилие капилляров и интенсивный поток крови. Нужно иметь в виду *активное снабжение кислородом клеток* – а это невозможно, пока кровь щелочная. Но факт: среди спортсменов-профессионалов здоровых людей почти нет. Установлено: оздоровительные нагрузки – 40% от максимальных. А если надрываться на 120%, как положено в спорте, телу тупо не хватает энергии на самовосстановление.

Кстати, наука подтверждает секрет работоспособности и долгой жизни великих людей, описанный ещё Дейлом Карнеги. Это секрет – размеренность, неторопливость, частый отдых и дневной сон. Нашими словами – *лень*, без иронии! Речь идёт о тонком искусстве отдыхать

регулярно и постоянно – и в итоге успевают намного больше. Я ещё упомяну о рабочих, таскавших чугуны чушки. А голландцы всерьёз исследовали ленивых по всему миру и доказали: в среднем они живут на 10 лет дольше и лучше себя чувствуют.

Эту главу Друзьяк резюмирует столь же неожиданно, сколь и здраво. Зачем нужны занятия физкультурой? Да низачем. Она вообще не нужна. По сути, это религия, позволяющая наслаждаться, унижая ровесников в школе. Вот оно, бабье воспитание! А в мире взрослых, боксёры и самбисты – те же юродивые. И живут не слишком долго.

Но если кровь подкислена и свободна от лишнего кальция, никаких особых нагрузок для сохранения здоровья не требуется. Каждый человек двигается так, как ему нравится – и этого достаточно. И особенно – детям. Их труднее заставить сидеть, чем бегать, прыгать и лазать! Заставлять их выполнять нудные или неестественно трудные движения – кому от этого польза? Что это даёт, кроме комплексов?.. Всё, что надо растущим человекам с началки и до конца школы – *подвижные игры* по возрасту. Ещё лучше и богаче для развития – *танцы*. И избави Бог объявлять всё это обязательной и ставить за это оценки! Насильно никого здоровым не сделаешь. Насильно можно только искалечить. А *физическая культура – это правильное содержание своего организма 24 часа в сутки*, а не просто маханье и пыхтение по расписанию.

Ох, братцы, как я с этим согласен! Если бы не семь лет «страшной физры», если бы не культ насмешек, вытекающих из бабьих «физкультурных» стандартов – наверное, не тащил бы я через всю жизнь своё самоуничижение. Оправдаться могу только философски: а зато я узнал бег.

Бегом я занялся уже после школы. Никто не учил меня. Я приходил в полу-пустой заброшенный зал медицинского института, медленно переодевался...

Как же я был счастлив!

ГОЛОДАНИЕ

Когда-то, а точнее в 2000-м, я очень удачно омолодился и оздоровился от подагры длительными голоданиями и питанием по Шаталовой, об чём и разродился двумя радостными эссе. Энтузиазм нескромного автора увлёк многих, тексты бродят по сети до сих пор. И люди спрашивают: ну что, ну как? Честно отвечаю: да никак. Если уж голодать, то как бегать: спокойно и регулярно. А я способен на такую аскезу только в моменты особого духовного подъёма. Это когда наш реальный спаситель и почти что бог Петька Жареный смилостивится, снизойдёт, возьмёт разгон и впендюрит

так, что «вспотеешь, кувыркамши». Ангел наш, хранитель! Фактически, он делает за тебя главную работу – создаёт твоё намерение. Памятник бы ему поставить (дарю идею!) – благодарных паломников должно быть больше, чем в Иерусалим!

В общем, уже через два года подагра вернулась, обиженная, униженная и оскорблённая. Ещё через пять лет я снова дошёл до ручки и решил: пора ехать голодать! Сам решил, без Петьки – а потому намерение было липовым. На самом деле ехал не за здоровьем, а за подвигом и крутизной – позже это осозналось. А голодать мне тогда уже *нельзя было*. Подагра и артроз, желчный забит камнями – конкретные противопоказания голоданию. Но душе, впавшей в кризис, нужен был подвиг!

Из центра голодания вышел хромым, но гордым. Через неделю улёгся с диким воспалением суставов, и встал на ноги только через полгода. То есть встал буквально – на несколько секунд. А ходить ещё полгода учился. Что же делать? Голодать – это уже надолго отшибло. Но вот работать через боль – это во мне просто так не задушишь и не убьёшь. А о том, что суставы сами уже не «выздоровеют», мне никто не сказал. Да я бы и не услышал. За пять следующих лет, испортив суставы окончательно, улёгся, а потом уселся в каталку почти на год. Восстановился с помощью прибора В. Рагеля – и, надеюсь, всё же поумнел.

То голодание, в которое я изначально верил – это метод Брэгга. А он сводит его к двум вещам: очищение от шлаков и ощелачивание «вредной и опасной» крови. Интересно, откуда он взял, что кровь у нас кислая, если медицинская норма – $pH = 7,4?$.. Вообще, натуропатия, как выясняется, полна путаницы. Брэгг применял голодание, «щелочную» диету и отказ от соли, чем «ощелачивал кровь». Джарвис – яблочный уксус, калий, йод и мёд, чем «подкислял кровь». Оба получали хорошие результаты, но объясняли их по-разному. А что у них общее на деле?

А на деле, они оба – закисляли кровь и убирали лишний кальций.

Голодать – значит поставить энергообмен на уши. Ну-ка, переключись с куска сала в желудке на собственные жировые склады! Стресс! А любой стресс резко повышает кислотность крови. Именно благодаря этому протоны помогают вычистить ткани от осевших солей кальция и прочих ненужных вещей. Поэтому, в частности, не всё равно, какую воду пить на голоде. Сам Брэгг пил и прописывал *только дистиллированную*. Напомню, она кислая – $pH 5,3$, поэтому активно всасывается и легко проникает в ткани. А мы на голоде пьём любую. В центрах голодания разрешается даже минералка, лишь бы не меньше полутора литров. Я вот её и пил. Особенно нравилась «Горячий ключ» – она кисловатая. А жёсткая вода из-под крана в рот лезла

с трудом.

Выход из голодания мы делали по классике, по Ю. С. Николаеву: сырые салатки, потом каши без соли. Почему-то было мало соков, хотя Юрий Сергеевич рекомендует их с первого же дня. Кстати, общаясь с разными голодателями, пришёл к выводу: лучше всего выходить на горячих овощных отварах и супах. Меньше мёрзнешь, быстрее усваиваются, лучше насыщают и дают энергию.

Брэгг прописывает на выходе кислые соки, называя их «веником для кишечника». Кислое «раздражает кишечник и усиливает перистальтику». Главное, и опыт это вроде подтверждает. Вот так возникает вера. А если вдуматься, физиологию поизучать?.. Органические кислоты в кишечник вообще не попадают – всасываются прямо в желудке. В тонких кишках из-за желчи и секрета поджелудочной железы вообще щелочная среда! А почему же кислое реально стимулирует, извиняюсь, дефекацию? А оно просто заправляет кровь протонами и стимулирует выброс поджелудочного сока, чем и помогает всему обмену, желчному и поджелудочной, а через них и кишечнику. Знаете, это радует. Радостно, что мой кишечник празднует генеральную уборку не из-за «кислотного раздражения». А он веселится! О «каловых камнях» даже мысли не допускает. Прошли уже давно.

Брэгг называет голод «ключом к энергии», «источником энергии». И опять говорит лишь то, что ощущает. Откуда эта энергия? Ведь она почти вся должна уходить на перестройку обмена, на работу сердца и прочих органов в режиме стресса. По логике, организм должен «лечь на дно», включить режим экономии. Так и есть: расход кислорода на голоде падает на 40%. Так что, если ты ослаблен, не надо лечиться голодом! И всё же факт: на 10-15-й день голодания многие ощущают что-то вроде прилива сил или освобождения. Что это такое?

Посмотрим, что происходит на голоде.

Через сутки-полтора весь наш гликоген сгорает, и глюкоза падает в минимум – 600 мг/л. Начинается переход на жиры. За 4 дня в крови становится вчетверо больше жирных кислот. Печень выбрасывает в кровь упомянутые кетоновые тела – две кислоты: ацетоуксусную и β -гидроксимасляную. (Первая, кстати, разлагается с образованием ацетона, и голодающий начинает источать ацетоновый запах). Через неделю их становится в 20 раз больше – до 500 мг/л. Одно это делает кровь нейтральной – рН 7,0. Врачи говорят: ага, голодный ацидоз! Вот вы сейчас ка-ак померёте! А соли кальция меж тем начинают потихоньку растворяться.

Но если мы уважаем Брэгга, то ещё и пьём дистиллировку (рН 5,3),

чем ещё активнее вымываем лишний кальций. Это сдвигает буфер крови в кислую сторону. А если добавлять в воду ещё и уксус, аскорбинку или сок лимона, это ещё сильнее облегчает голодание, ускоряя растворение нерастворимостей.

Пока в крови падает глюкоза, а жиры ещё не подключились, мозг бьёт тревогу – мы чувствуем тяжкое желание пожрать, и все мысли только о еде. Чем мы занимались в первую неделю в центре голодания? Навязчиво обменивались рецептами и вдохновенно предвкушали! А потом как отшибло. Обмен перешёл на жиры, кровь подкислилась и частично очистилась от «ядов» (о них – ниже), мозг перестал напрягаться по поводу падения глюкозы, что-то лишнее ушло – вот вам и облегчение.

Но для сравнения: голод включает жировой обмен за неделю, а бег – за час.

Теперь о ядах, которые мы «накапливаем всю жизнь, и которые активно выводятся голоданием из каждой клеточки и из межклеточного пространства». «Шлаки и яды» – символ, лозунг и главный смысл всей натуропатии от Брэгга до С. А. Будилова и М. В. Оганян. Тридцать лет эти слова были выбиты огненными буквами на скрижалях моего сердца. И семь последних лет меня терзал вопрос: ну что не так?! Чистился, голодал, сыроедил. Приехал голодать, лаборантка смотрит кровь, говорит: слушай, как вода, первый раз такую вижу! – а я довольный стою... Весь «вычистился» до звона – и стал лежачим инвалидом!

Друзьяк и тут холодным душем окатил. О каких «ядах и шлаках» речь, ребята? Что именно выводится, кто-то знает? Натуропаты пищут: «всё!», и до анализа не опускаются. А ведь выводится это «всё» в основном с мочой – она темнеет, в первые дни даже мутнеет, и начинает жутко пахнуть. И тут нет секретов: почки есть почки. Муть – осколки «перестроечных» белков, но это первый день-два. Тёмный цвет в основном от билирубина, но это также ненадолго. Лишние натрий с хлором уходят за сутки, сам отнаблюдал. А запах, не сразу, но на несколько дней, даёт конкретно *мочевая кислота*. Изрядно бы вонял и аммиак (NH₃), но он выводится в форме катиона аммония (NH₄⁺). Вот эти два продукта белкового распада в основном и покидают тело через почки. А «всё» – такое вещество почки выводить не способны.

Мочевая кислота – она тварь вредная. Её и своей образуется достаточно: белки-то в нас постоянно разрушаются. В крови её обычно 50-60 мг/л. А если постоянно лопать мясо или фасоль, её ещё больше. И пусть бы себе. Но она, зараза, очень плохо растворима, и чем её больше, тем хуже. Дошло до 70-80 мг/л – начинает выпадать кристаллами и вызывать

подагру у особо склонных. Перешло через 90 – почти у всех. Но в *подкисленной крови её растворимость резко увеличивается*. Иначе бы якуты и эскимосы дружно мучились подагрой, а они даже не знают, что это такое!

Так же и аммиак: он накапливается только в щелочной крови. А если там полно протонов, они превращают его в аммоний, тот становится хлористым аммонием и утекает с мочой.

Кстати, Джарвис не считал, что при голодании выводятся «яды и шлаки». Он рекомендовал больным просто отказаться от обычной учтивости и не есть всё, что предлагают, а слушать своё тело, как это делают животные. И постоянно пить кислое питьё.

Но братцы, если все основные «яды и шлаки» прекрасно выводятся кислой кровью – зачем мучить организм голоданием?.. Ведь голод – серьёзный стресс, да ещё и потеря ресурсов. Каждый день голодания мы «съедаем» 20 г своих белков. Натуропаты говорят – это старые, лишние, шлаковые белки! Но я спрошу: а такие есть? И где они находятся? Друзьякуверен: теряя белки, мы не молодеем, а стареем. Моя первая катастрофа с ногами была объяснена именно как «отёк низкого белка»: ища недостающий белок, организм решил, что связки и сухожилия разбитых суставов – и есть «шлаки». По теории голодания – очень логично!

Если так, картинка получается юмористическая. *Голодать со щелочной кровью* – тот же синдром Сизифа, только усиленный мазохизмом. Можно ведь просто меньше жрать, можно не есть после 15:00 – голод маленький, но регулярный. Можно пить кислоты и спокойно выводить «шлаки», да ещё и не страдать аппетитом. *Полноценное питание, при котором насыщаешься, съев немного – вот реальный выход*. Но не для нас. Не-е, так не пойдёт! И мы убеждённо ощелачиваемся, а потом геройски бьём себя кувалдой по башке, чтобы закислиться. И страшно этим гордимся!

Есть ещё любители голодать по Порфирию Иванову – сутки через трое. Я долго верил: во, и мне надо так научиться. Теперь понимаю: кроме удовлетворения гордыни, толку нет. Организм даже гликоген израсходовать не успевает, а включить жировой обмен – тем более. А утром – «выйди, стой босыми ногами на земле, подыши – и *ешь, что хочется*». Эх, ну самые душевные слова в «Детке»! Отпразднуем свой подвиг! – и натрескались от души. Всё, что ушло, тут же набрали. Зачем тогда голодали?..

В общем, я рад, что голодать не обязательно. Вот, подкисляюсь, и констатирую: в первую неделю моча была тёмная и пахучая – так же, как и

на голоде. А потом она стала обыкновенной. И вот на этой оптимистической ноте давайте начнём практику: пройдёмся по разным кислотам.

УКСУС

Хронический гастрит и колиты, хронические холециститы, ожирение, гипертоническая болезнь, подагра, полиартриты, ангина, стоматиты – всё это американская народная медицина лечит яблочным уксусом. Видимо, с подачи Джарвиса. Ещё уксусом обрабатывают гнойные раны, варикозные вены, разные грибки и лишай. Обычная доза – столовая ложка на стакан воды. Для питья добавляют мёд. Получается вкусно.

У нас же и сейчас непросто купить хороший натуральный яблочный уксус. А нам подавай только натуральный. Потому что в нём и витамины, и минералы – а это самое главное! Не уксус же лечит, в конце концов! Уксус только желудок раздражает!

Одним из первых эту путаницу породил Уокер. Белый столовый уксус он объявил вредным, а яблочный – полезным благодаря полезной яблочной кислоте. Идея, мягко говоря, странная: ради яблочной кислоты логичнее есть яблоки – в них её столько же, те же полпроцента. А «вредной» уксусной кислоты в уксусе – аж 6%, но Уокер его рекомендует! Джарвис усугубил непонятки, разумея пользу яблочного уксуса в высоком содержании калия и минералов. И опять мимо: калия там вдвое меньше, чем в яблоках. Всё, что там есть – *уксусная кислота*. А если дело в ней, то чем хуже простой столовый уксус?.. Уксус легко проникает в кровь, и обтирания ног и рук – хороший способ закисляться, пока не позволяет желудок. Сколько раз я повторял, работая на «Скорой»: не сбивайте вы таблетками температуру, это для почек вредно! Простые уксусные обтирания снимают температуру, а компрессы – воспаления. Раствор уксуса помогает заживлять раны. Укусила пчела или оса – тут же приложите уксус, и воспаление быстро пройдёт. Ложка уксуса с мёдом помогает выспаться и встать бодрым.

Однако миф – дело мощное, и даже врачи порой пишут о вреде уксусной кислоты и лимонки, хваля лимоны и фруктовые уксусы, но ничего вразумительно не объясняя. Странная категоричность. Ведь уксусная кислота – родная в нашей биохимии. С её участием строятся гормоны надпочечников – кортикостероиды, и много ещё чего. Она образуется из сахаров, а её избыток легко распадается на CO₂ и H₂O.

МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА

Очень даже прекрасная кислота! До полутора процентов её – в кефире, мацони и айране, они и считаются самыми целебными. Но кисломолочные

продукты – вовсе не подкисляющие. Вся их кислота уходит на нейтрализацию их же кальция. И то её не хватает! Посему лучше ешьте квашенные овощи, варганьте капустку-провансаль. Молочной кислоты там столько же.

Более того, молочные продукты не должны содержать белок казеин: у нас нет ферментов, чтобы его переваривать (а человеческое молоко вместо него содержит белок альбумин). Но казеин разлагает на аминокислоты бактерия, открытая И. Мечниковым – термофильный стрептококк. Ещё казеин переваривает бактерия, открытая А. Моровой – пиогенный молочнокислый стрептококк, штамм МПК-12 «Гуров», найденный в ране красноармейца Гурова (он не болезнетворный, как многие стрептококки, и способен жить в кишечнике). А другие бактерии переваривают молочный сахар – лактозу. Из неё они и создают молочную кислоту.

Набирая эту главу, я заглянул в поисковые машины посмотреть, нет ли нового чего-нибудь о стрептококках. А мне и пишут: «Как убить стрептококк в кишечнике». Лучше бы предложили жевать изоленту, я так себе и представляю: «Люди Земли! Жуйте Эзоленту!» (когда же все передохнете-то наконец). И мне почему-то совсем не смешно. Сами-то писатели делают что говорят?..

Иначе эти бактерии называют *пробиотики*. Объединяет их одно: у них пищеварение внешнее, а у нас – внутреннее.

МУРАВЬИНАЯ КИСЛОТА

Есть авторы, предлагающие регулярно ходить в лес и исцеляться муравейниками. Например, В. Суворов захватывающе рассказывает, как скидает портки и бросается в большие муравейники, держа яйца в кулачке. Плюхххх! Всего минута жгучей боли – и организм чудесным образом омолаживается! Секрет в «муравьиной жидкости»: она «сохраняет и консервирует всё что угодно».

Но жидкость сия – обычная муравьиная кислота. Она немного сильнее молочной, но вчетверо слабее лимонной. А жжётся, потому что муравей в своих железах жутко её концентрирует – до 60%!

Видимо, её главный эффект – всё-таки гордость экзотичностью оздоровительного подвига. Для того, кто способен решиться на купание в муравьях, это «лекарство» – самое ценное. Сколько подобных гордынь я принимал за «гармонию с собой», за «обретение свободы» и даже за «счастье»!

Не беспокойте муравьёв. Не надо.

АСКОРБИНКА

Витамин С, освящённый и незыблемый. «Единственное» средство от

цинги. «Единственное» спасение от грибковых токсинов. Главный витамин от простуды и гриппа. Участник всех окислительно-восстановительных реакций. Ежедневная норма – около 100 мг, что в десятки раз перекрывает прочие витамины. Но, если разобраться, и это – мизер. Вот и великий Л. Поллинг рекомендовал всем от 1 до 10 граммов в сутки, считая это главной профилактикой болезней и средством продления жизни. Но как именно работает витамин С – до сих пор неясно, «эффект множественный».

Выстроим в рядок факты.

Первый: аскорбиновая кислота примерно в полтора раза слабее угольной и молочной кислот, в пять раз слабее уксусной и в десять раз слабее лимонной.

Второй факт: и уксус, и другие кислоты так же хорошо спасали от цинги, как и аскорбинка. Есть куча исторических документов.

Третий факт: собственно «витамин С» – это не чистая аскорбинка из аптеки. Цитирую: «В растительной продукции витамин С представляет собой совокупность *аскорбата кальция, L-аскорбиновой кислоты, аскорбигена, дегидроаскорбиновой кислоты, изоаскорбиновой кислоты, изоаскорбинового пальмината кальция, аскорбинового пальмината на основе гесперина, кверцитина и рутина*». Заметьте: куча полезных веществ, в том числе три кислоты. Так что, если есть возможность, лучше есть молотые плоды шиповника, лимоны, смородину с куста и черешню с веток.

А вот главный факт: в организме аскорбинка разлагается в основном до щавелевой кислоты. Щавелька, как и лишняя аскорбинка, выводится почками. Всё, что остаётся в крови – *протоны*. Почки изрядно напрягаются, выводя щавельку, так и норвящую осесть кристаллами при $\text{pH} = 7,4$. Да и аскорбинку выводить непросто. А выводиться она начинает, когда в организме её больше 1500 мг. Так что по 10 г её лопать всё же не стоит, а лучше заменять другими кислотами. Именно в щелочной крови аскорбинка быстро расходуется – отдаёт протоны. А если кровь кислая, её хватает гораздо на дольше. Ещё и поэтому якуты не знают, что такое цинга. Им много аскорбинки не надо – своих протонов хватает. Ведь что такое цинга? Это разрушение коллагена в стенках сосудов. В щелочной среде коллаген разрушается. А хорошо синтезируется и долго живёт – в кислой.

Врачи давно отследили пользу ягод и фруктов. В 1933-м выделили аскорбинку в чистом виде. Неясно как, но она улучшала работу многих ферментов. Странно, что с прочими кислотами не сравнили. Зато нашли, что в организме она не синтезируется. И её записали в витамины, назвав «витамином С». Точно так же группу жирных кислот когда-то назвали

«витамином Р», но потом выяснили: это полиненасыщенные кислоты. С тех пор их так и называют.

Вывод Друзьяка: аскорбинка – просто *кислота*, как многие другие. Тем и ценна. И не нужно выискивать, в каких ягодах её больше – все кислые плоды равно полезны. И на прочие витамины и минералы растений не стоит обращать особого внимания. Аналитическая химия идёт вперёд и обязательно обнаружит ещё сотни уникальных веществ. Но суть целебности съедобных растений – в их кислотах.

ЛИМОНКА

Люди используют в пищу в основном те кислоты, которые легче доступны и вошли в традицию. Грузины – виноградную, испанцы – лимонную, американцы – уксусную, а якуты – кетоновые кислоты. Лимонная – одна из сильнейших.

Лимонка – не «витамин». Более того, мы и сами её синтезируем. В цепи энергообмена есть *цикл лимонной кислоты*. В отличие от аскорбинки, лимонка полностью сгорает до CO_2 и H_2O , и никаких проблем почкам не создаёт. В лимонах её до 5%, в апельсинах – до 1%. И в зубной эмали – 1,5%! Оказывается, она усиливает усвоение кальция. Видимо, ещё и поэтому кислородные обходятся его половинной нормой.

Аскорбинки в лимонах в сто раз меньше, но медицина говорит только о ней. И ладно. Так или иначе, во все целебные смеси мы добавляем именно лимоны. Пусть «ради витамина С», лишь бы добавляли!

ИТОГО

Что же я обязан написать под словом «итого»? Что смысл всех оздоровлений – добавить протонов в кровь. И что мы должны признать: многие наши *стрессовые методы оздоровления* – не природны. Природа не обрекала нас на стрессы, аскезы и мужественное терпение! Ни один долгожитель себя не истязает. Гармония – это когда ты удовлетворён и здоров без всяких крайностей. А аскеза – крайность, стресс, и потому очень далека от гармонии. Это наши метания в поисках выхода – но не выход. Искусственные, вынужденные способы – от незнания естественного.

А муравьёв-то за что?..

Глава 5. Водородные связи в крови

Эта глава – сугубо химическая, но я постараюсь ограничиться самым главным.

Водородная связь в 20 раз слабее ковалентной, склеивающей атомы в молекулы. Она склеивает сами молекулы друг с дружкой. Атом водорода в любой молекуле имеет небольшой положительный заряд, т.к. его электронная оболочка стянута кислородом или другим неметаллом. А неметалл – соответственно, немного отрицателен. Вот они и притягиваются. Например, структура льда удерживается именно водородными связями. Они же упаковывают белки в глобулы. Они же склеивают крупные молекулы жиров и белков в агрегаты – и приходится разрывать их с помощью моющих средств. Именно эти связи втягивают внутрь и уплотняют молекулы воды, оказавшиеся на поверхности – создают поверхностное натяжение. Моющие средства уменьшают его, разрывая эти связи. Водородные связи определяют и вязкость воды, иначе – *текучесть*. Если бы не водородные связи, вода вскипала и испарялась бы уже при комнатной температуре.

Чем слабее эти связи в воде, тем она легче усваивается и сильнее растворяет. Иначе – тем она физиологически активнее. И тут нельзя не упомянуть о воде долины Хунза. Эту воду исследовал П. Фаланган, ученик профессора Кристофера Бёрда. И вникал так скрупулёзно, что обнаружил заметно меньшее поверхностное натяжение. Зацепившись за этот факт, Фаланган нашёл коллоиды, с помощью которых снизил поверхностное натяжение воды до уровня водки (30 дин/см). У обычной воды оно в 2,4 раза больше: 72-74 дин/см. Спирт потому и выпивается так быстро, что разрывает водородные связи и уменьшает вязкость. Его поверхностное натяжение – всего 22,8 дин/см.

Кровь – это 90% воды, и чем вода более вязкая, тем и кровь более вязкая. В щелочном растворе много гидроксидов (ОН-), а они склонны соединяться в «бусы», и кровь «вязнет» – с трудом протискивается в капилляры, образует в мелких сосудах микротромбы и перегружает сердце. Но её можно «разжижить». Добавив в воду *всего 2% этилового спирта*, мы снижаем её вязкость до хунзакутской. Вся кровь так разжижится от 50 г водки. Забавно: это и есть стандартная доза будничной выпивки.

Но *вязкость снижают и протоны*. Любой кислый напиток уменьшает вязкость крови. А кислый со спиртом, вроде кваса – ещё сильнее. А уж

сухое вино... Ну очень ценное для нас свойство!

И тут надо вспомнить о беге. Бегают в основном с утра – «для заряда бодрости». Но мало кто его получает! А вот инфарктов больше как раз у утренних бегунов. Оказывается, утренняя кровь – самая густая. За ночь она становится и более щелочной, и более вязкой – циркуляция-то замедлена. И «слипшихся» эритроцитов больше всего рано утром. Потому и вставать тяжело. «Победил себя», побежал – погнал густую кровь – тромб и реанимация. Так что сначала выпей кружку очень кислого чая, а лучше две. И немного разомнись, порастягивайся. Облепясь протонами, эритроциты начинают лучше отталкиваться друг от дружки, кровь становится жиже – теперь можно и пробежаться (по дороге на работу – вполне достаточно).

Кстати, чем горячее вода, тем в ней рвётся больше водородных связей. От 0 до 100 °С вязкость падает в семь раз! Поэтому в Средней Азии пьют только горячий чай: *холодной водой организм не питаешь*. Не могу не напомнить опыт Г. С. Шаталовой, описанный в её книгах. Она не раз пересекала Кара-Кум, выпивая всего литр в сутки, чем ввергала в шок своих товарищей. Но всегда пила только горячий подкисленный чай. Как-то попробовала пить холодную воду, и зареклась: навалилась дикая жажда, и напиться было невозможно!

Фаланган назвал свою воду «живой» и «дающей прилив сил». Только вот содержанию кальция значения не придал. А ведь это было главным. Тибетское нагорье сложено из магматических пород, и вода там очень мягкая, потому и поверхностное натяжение меньше, и усвояемость выше. Не через эту ли призму стоит глянуть и на тибетскую медицину? Сохраняет ли она свою эффективность в карбонатных районах? Судя по результатам – она вне Тибета не работает!

Многие препараты действуют за счёт разрыва водородных связей. Например, препараты для растворения почечных камней. Спиртовые настойки разных трав. Магнитное поле также рвёт эти связи, и омагниченная вода стимулирует прорастание семян и рост растений. Но исчезло поле – и связи быстро восстанавливаются. А вот *дождевая и снеговая вода* долго сохраняет стимулирующий эффект: она самая мягкая и обессоленная, т.е. *самая физиологически активная*. Видимо, обессоленность воды одинаково целебна и для растений, и для животных. И это – тема для следующей главы.

А у нас на слуху иной эпитет: «талая вода».

Глава 6. Талая вода

Жизнь – существо любопытное. Она обожает узнавать и раскрывать тайны. А мы – самая любознательная форма жизни. Но ещё и самая честолюбивая. Нам не просто истина нужна – нам самую истинную истину подавай. Поэтому, чем она необычнее и эзотеричнее, тем для нас привлекательнее. И тем энергичнее мы отпихиваем задней ногой уже познанное и привычное – «устаревшее».

О чудодейственности воды написана куча книг, сняты фильмы, и все пытаются связать физику с эзотерикой. Особо пишут о «живительной» талой воде. Вот ею мы и займёмся. И вот главное, чем я озарился после усвоения этой главы: *талая вода талой воде – рознь*. Благоговей перед «талостью», мы не отличаем ледниковые реки гор от растаявшего снега на крыше. А часто и от дождевой воды – она же из снежинок. Но это совершенно разные воды, причём без всякой эзотерики!

«Живость» талой воды уже традиционно приписывают её «изначальной чистой структуре», взятой *от льда*. И вправду, так логично! Но тут Друзьяк вверг меня в катарсис. Сопоставьте три факта.

1. Какая бы мутная лужа ни была, лёд сверху всегда прозрачный.
2. Если эскимосу нужна пресная вода, он откалывает первый попавшийся кусок морского льда. Заметив сие, великий Ломоносов решил, что Ледовитый океан пресен, поскольку образован крупными реками.

2. Утончённые японцы долго пытались окрасить лёд, дабы ледяные скульптуры создавать в цвете. Ничего не вышло: цветная вода замерзала в обычный белый лёд, выдавив краску!

Оказывается, при образовании ледовой кристаллической решётки вода не пускает в неё никаких молекул, даже солей – всё вытесняется. Выходит, имея «льдоподобную» структуру, вода не смогла бы быть активным растворителем.

Но она – таки растворитель всей биохимии. И именно потому, что не имеет, и в принципе не должна иметь определённой структуры. Молекулы воды постоянно перестраиваются, подстраиваются под разные молекулы и ионы, окружают их водяной «рубашкой» – гидратируют, соединяют и растаскивают. Вы можете представить себе сохранение какой-то молекулярной структуры в цитоплазме клетки, где всё носится, трансформируется, строится и распадается миллиарды раз в секунду? Формы и структуры, нужные в данную nano-секунду в данном месте,

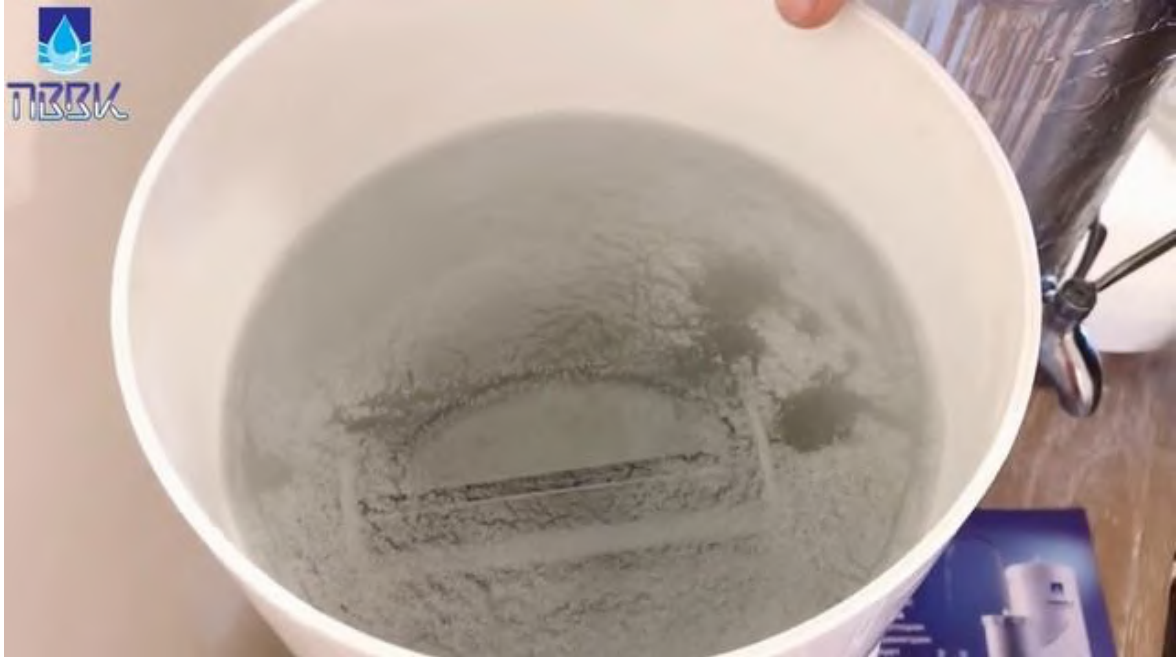
задают только сами био-молекулы – только поэтому и возможны химические реакции в растворах.

Лет тридцать назад инженер-гидротехник А. Д. Лабаза предложил способ создания целебной талой воды, основанный как раз на вытеснении примесей в процессе заморозки. Замерзая в морозилке, ёмкость с водой наращивает лёд отнаружи внутрь. В какой-то момент в середине образуется «линза» с ещё жидкой водой – там и скопились примеси. Лабаза вовремя доставал ёмкость и сливал «грязную воду» из середины. Оставшаяся вода была абсолютно чистой и почти дистиллированной. Постоянно выпивая только её, изобретатель заметно оздоровился, и объяснил это особой чистотой и свойством «талости». А вот химического анализа не сделал.

Его сделал Друзьяк, не поленившись соблюсти все рекомендации Лабазы. Исходная вода содержала 65 мг/л кальция. Талая «по Лабазе» – всего 16 мг/л. Как в Лене или Байкале.

И всё же морозить воду, засекая время, дело нереально хлопотное. Да и морозилки не хватит. Сам Лабаза морозил её зимой на балконе. А вот что стоит делать, это *собирать дождевую воду*. Парируете: она же загрязнена, вон, кислотные дожди идут! Отвечу: в основном это угольная кислота, и редко – серная. Обе полезны. Да и не так уж много у нас ядовитых химкомбинатов, и не так часто дождь совпадает по времени с «газовой атакой» и ветром в вашу сторону. Да и сельская крыша – место вполне экологичное. Пыль – она и есть пыль: глина, в бочке на дно оседает. Боишься – пропусти через фильтр, и нет проблемы.

Да о чём это я! Неужели вы думаете, что водопроводная вода чище? В наших трубах – та ещё экосистема! Вот, полюбуйтесь: это обычная городская вода, чистая и прозрачная, после минуты электролизной обработки на приборе ПВВК. В нём установлены три пластины, через воду бежит электрический ток, и на её поверхность всплывает железо и соли жёсткости – в основном кальций.



Так что, братцы, дождевая вода с крыши – просто божья слеза, поверьте. А отсутствие в ней кальция – вообще бесценная находка. Знаю дом в сочинских предгорьях, где по обе стороны крыши – железные баки по четыре куба. Хозяин много лет пьёт только эту дождевую воду и прекрасно здравствует.

Так что не стоит заикливаться на горных ледниках. Из ледника вытекает почти обессоленная вода – но только там, в заоблачных высях. Стоит ей прожурчать по глине с известняками буквально с километр, и кальция уже изрядно: мягкая вода сильнее растворяет породы. А как стекла с горы – уже сплошная жёсткость. Это и есть потеря загадочного «свойства талости». Каньоны в горах видели? Вода их не стесала, не соскребла – растворила. Более того: возьмите жёсткую воду, заморозьте её всю полностью, включая серединку, растопите лёд – ту же жёсткую воду и получите.

А вот снег, тающий в огороде – почти дистиллировка. Пока в почву не впитался и соли кальция не растворил. И дождь – тоже. На самом деле, самое очевидное лекарство, даруемое нам Природой – дождевая вода. Она самая чистая.

Логично предположить: мягкая протонная вода – главный стимулятор и в растительной жизни. Во всяком случае, большинству растений нужна слабокислая почва, и в лесах она кислее, чем в полях. И гигантизм у трав, например, на Курилах, наблюдается без всяких ледников, но при обилии дождей на вулканических породах. И гумус создаёт слабокислые растворы и связывает ионы, видимо, неспроста. Но всё это – требует особых

исследований.

Интересные вещи вывели братья Игорь и Вадим Зелепухины, о чём и написали книгу «Ключ к живой воде». Было это уж лет тридцать тому, и оба давно доктора наук. Они исследовали влияние растворённых газов, и потому работали с талой, почти дистиллированной водой.

Если прокипятить или заморозить воду, из неё удаляются все растворённые газы. Можно и вакуумом их отсосать. Но поддержи эту воду открытой часов пять, и она вновь станет раствором углекислоты: растворимость CO_2 в 45 раз больше, чем кислорода. Но и кислорода немного впитается. Так вот, братья выяснили: только что оттаявшая вода усваивается растениями лучше, чем через пять часов. Талость?.. Пить надо холодную, только что оттаявшую воду?

Но, к их чести, учёные пошли дальше: вскипятили свежетающую воду. И она стала усваиваться ещё лучше! Лучше, чем дегазированная и вакуумом, и заморозкой. Почему? Напрашивается одно здоровое объяснение: кипячение разрушает в воде водородные связи. А растворённые газы их, наоборот, преумножают. Значит, чем меньше в воде устойчивой «структуры», тем она биологически активнее. Можно лозунг изречь: обессоленная вода – хорошо, а кипячёная обессоленная – лучше.

Самое время вспомнить о таком свойстве воды, как её окислительно-восстановительный потенциал, он же ОВП. Сразу перед мысленным взором появляются различнейшие очистители и «оживители» воды. Продавая свои чудо-фильтры и электролизеры, их продавцы дружно и весьма научно пишат: «живая» вода обладает отрицательным редокс-потенциалом. Могли бы просто написать: она отдаёт свои электроны. Редокс-потенциал – способность воды окислять (отнимать электроны) или восстанавливать (отдавать электроны). Измеряется в милливольтгах. Если отрицательный, значит, электронов избыток, положительный – наоборот.

У крови ОВП равен -70-90 мВ, и многие учёные решили: именно такой и должна быть целебная вода. Она должна отдавать электроны и быть анти-окислителем. Лучше всего должны действовать *католиты* с ОВП от -30 до +50 мВ. Попробуем разобраться в вопросе как следует.

Вода с низким ОВП – щелочная. А чем кислее вода, тем ОВП выше. Почти дистиллированная вода со склонов Эльбруса имеет ОВП +150-200 мВ, а растворы кислот и самые целебные углекислые источники типа Джилы-Су – до +350-400 мВ. Подкисленная кровь имеет сдвиг ОВП вверх (а водородный показатель у неё сдвинут вниз), а щелочная – наоборот. Её и измеряли, как образец.

Но «живая» католитная вода, тем не менее, целебна. Не из-за

электронов, и не из-за отрицательного ОВП. Просто при электролизе из неё удаляется кальций – всплывает вместе с пузырьками воздуха. Щёлочность такой воде придаёт образующийся гидроксид натрия, NaOH, ведь натрия в обычной воде немало – до 200-300 мг/л. Кровь он не подщелачивает: соляная кислота желудка превращает его в поваренную соль, NaCl. Получается, что вода из прибора выше уменьшает кислотность желудочного сока – а соль улучшает обмен веществ.

И католитная вода – действительно, анти-окислитель. Вот только дальше поддержки микрофлоры кишечника она действовать не будет.

Глава 7. Неизвестное молоко

Что мы знаем о молоке, перечитав литературу по медицине?.. В основном то, что это продукт для телят и козлят, но не для людей. Там полно неусвояемого казеина, который нас усердно зашлаковывает. Поэтому пить его могут только те, у кого в кишечнике есть в достаточном количестве бактерии, переваривающие казеин (а таких людей немного: даже в России – один из пяти). Ещё знаем, что коровье молоко – вредное, в нём казеин А1 (много лет тому назад был А2), а вот козье – вроде как полезное, в нём казеин А2. Ещё постоянно упоминают ряженку, простоквашу, кефир, варенец, катык, мацони, тан, айран – всё с живыми бактериями, термофильными стрептококками. Они разбирают казеин на аминокислоты. А другие бактерии создают из лактозы молочную кислоту.

Взгляды на молоко, которые вы слышите от диетологов, заложены разными великими чуть не сто лет тому. Но их мнения сильно разнятся. Отцы нашей медицины Павлов и Мечников пели гимны молоку, объясняя долгожительство употреблением кефира и простокваши. Уокер обвиняет коровье молоко в излишней «слизи» и называет его «самым предательским продуктом», но восхваляет козье. Шелтон уверен, что любое молоко вредно и отнимает у больных людей последнее здоровье. Мак-Феррин так же разносит молоко в пух и прах. Натуропаты обвиняют молоко в простудах, бронхитах и астме, в «очерствении суставов и отвердении сосудов». Кит Вудфорд в книге «Дьявол в молоке» пишет о связи белка А1 с расстройствами аутического спектра, шизоидным и шизотипическим расстройствами, слабоумием и СДВГ.

В районах долгожительства нет какого-то особого молочного продукта. Долгожители вообще едят всё, что есть в регионе и в традиции. И молоко везде своё. У чукчей с эвенками – оленьё, у казахов и алтайцев – кобылье, у арабов – верблюжье, у татар и марийцев – сырое козье, и только у нас – кипячёное коровье со склизкими макаронками (это называется «лапшичка») и манной крупой (это разными словами называется). Ещё у наших сограждан – религиозная боязнь козьего молока: кипятили и умирали, не поспевала «Скорая». И всё равно ведь кипятили и умирали, кипятили и умирали... Какое-то массовое смертоубийство... и всё равно кипятили.

Остаётся вновь заняться непривычным делом – вникать в азы биохимии.

И вот первое, что видим: молоко – не просто для новорожденных, а для новорожденных конкретных. Во-первых, чем климат холоднее, тем оно жирнее. У северного оленя – 20% жира, у тюленей с китами – 40-45%, а у коровы – 3-4%. Во-вторых, у всех зверей вначале молоко очень белковое (вспомните молозиво – готовый омлет!), а потом белок снижается. Логично: укрепил мышцы – становись на ноги и сам добывай себе пропитание. Ну и вообще, состав молока у каждого животного свой. И все животные пьют его только в самом начале жизни, поскольку именно для этого оно и создано.

Человек – зверь жадный, и стал доить всех, кого смог приручить. И вот ирония: по логике здоровья, мы должны были бы выбрать тех, чье молоко ближе всего к женскому. Но мы как в том анекдоте: изучили претенденток – характер, ум, красоту, способности, деловые качества – и приручили тех, у кого сиськи больше. И только казахов и прочих азиатских кочевников спасла их неоседлость. Потому что самое аналогичное женскому – *кобылье молоко*. И вообще молоко непарнокопытных. Мало того, что молоко кобылиц такое же сладковатое и схожее по минералам. Главное, оно схоже по белковому составу.

Это как раз те азы, которых я не читал ни у одного целителя: молоко бывает казеиновым или альбуминовым. Казеин – высокомолекулярный «тяжёлый» белок, усваивается с трудом, четверть его остаётся неусвоенной. Это творог и сычужный сыр. Альбумины – более простые белки, усваиваются полностью. Пример – белок яиц. В семенах растений тоже много альбуминов, ими питается проросток. Так вот, *молоко парнокопытных* – коровы, овцы, козы, оленя – *казеиновое*. А молоко кобылиц, зебр и прочих «однокопытных» – *альбуминовое*. Как и женское.

Сравним белковые цифры. Корова: 87% казеина и 13% альбумина. Коза: соответственно 75% и 25% – не намного лучше. И от кипяченого козьего молока умирают именно по этой причине: казеин сворачивается, отказывает печень. Лошадь: 60% казеина и 40% альбумина. Женское молоко: 40% и 40%, и ещё 20% лёгких белков и аминокислот.

Теперь кальций. Он нужен именно в период быстрого роста скелета – крепкие кости выращивать. В стакане коровьего молока его 240-300 мг, столько же в стакане кефира; в стакане козьего молока – 280-300 мг. Но рекорд держат овцы: 360 мг. И калорийность молока у овцы вдвое выше коровьей и в 2,5 раза выше лошадиной.

Сравним: в стакане кобыльего молока или кумыса – 178 мг кальция, как было бы в сметане 2,5% жирности (такой сметаны и не бывает). А в стакане женского молока – всего 54 мг кальция. И заметьте, их прекрасно

хватает для интенсивного роста скелета. За сутки растущий человечек получает 190-250 мг кальция, и ещё лишний выводит.

Очень прозрачная, а потому не замечаемая мысль: в молоке каждого млекопитающего ровно столько всего, сколько ему нужно. Был бы нам нужен кальций или жир – *он бы был в женском молоке*. Вдумаемся: телёнок растёт в двадцать раз (!) быстрее человека – потому и пьёт в день почти по ведру молока, в котором впятеро больше кальция и вдвое – жира. Каково же детёнышу человека, когда в него вливают этот концентрат?

Но для нас «малыш» и «молоко» – синонимы. Отняв от груди (если повезло и кормили грудью), мы начинаем усердно пичкать малышей всякими йогуртами и творожками. Не хочет – впихиваем насильно. У иной мамашки безумие в вопросах кормления доходит до буйного помешательства. Ах, дети... ведь только они приносят радость! Ну ты покушал? Что ты кушал! Не закрывай дверь в комнату! Делай уроки!

Каких только хитростей, трюков и скандалов тут ни насмотришься... Так вот, моя гипотеза: именно так, во младенчестве, через «покушивание», мамашки и бабуся – корёжат настройку юного гипоталамуса кальциевым завалом. Вот тут, ради своего воображаемого счастья, на всю жизнь они смещают будущему задохлику рН крови, сдвигают нейрогормональные реакции на пищу. И уже годам к семи у них растёт «нормальный» ребёнок: устойчивые 7,4 в крови, осаждение кальция в суставах и кровеносных сосудах, потом болезни и короткая жизнь. Кровь-то – не человеческая. Ну ты покушал, гавнюк?

Человеку определён свойственно какая-то эволюционно-биосферное стремление к самоубийству. Наши взрослые скелеты давно не растут, но мы увеличиваем количество кальция в молочной продукции всеми доступными способами! Самый вкусный способ – сыр. Даю цифры на 200-граммовый кусок. В адыгейском сыре – 1100 мг кальция, в брынзе – 1260, в сулугуни – 1300, в овечьей брынзе – 1560, в пошехонском сыре – 2000 мг, а в твёрдых сырах типа маасдам или грюэр – до 2200 мг. Это 1,1% чистого кальция. Рекорд!

Тут мне, наверное, скажут: но скелет-то постоянно заменяется, вот для этого и нужен новый кальций, и чем больше, тем лучше! И я спрошу: а куда старый деть, вы подумали? Он ведь просто так не выводится. А при рН крови 7,4 вообще осаждаётся, как осадочные породы на дне океана.

Интересна и форма кальция в молоке. Это *казеинат кальция* – соединение с казеином. Собственно, потому казеин и усваивается так недобросовестно: это не сам белок, а его кальциевая соль. Казеинат растворим только в щелочах кишечника, а в нейтральном растворе

непрозрачно «молочно-белый». В основном из него и состоит творог (да, творог – не обработан мечниковской бактерией, в нём сплошной казеин).

В молоке есть и кальциевые соли лимонной кислоты. Но особенно много *фосфатов кальция*. Это естественно: кости на 60% состоят из гидрокси-фосфата кальция, или гидрокси-апатита ($3\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2 \cdot \text{Ca}(\text{OH})_2$), где на одну часть кальция приходится полторы части фосфора. В такой пропорции они и усваиваются.

Но постойте! Вы вовремя вспомнили об *усваиваемой и неусваиваемой форме кальция*. Это хорошо. Только вот, знаете ли... в женском молоке есть только *дигидрофосфат кальция* ($\text{Ca}(\text{H}_2\text{PO}_4)_2$), подкисляющий кровь раствор. Отношение кальция к фосфору в нём 1:2. В коровьем молоке есть ещё и почти нейтральный *гидрофосфат* и щелочной *фосфат* кальция, дающие соотношение 1:1,2. Фосфора не хватает, и остаток кальция оказывается лишним. В козьем фосфора ещё меньше: 1:1,07. А нагрей молоко – образуется ещё больше щелочного фосфата. Пьём и *накапливаем неусвоенный кальций* – получаем фосфатные камни в почках и поджелудке. Или карбонатные камни, оксалатные (щавелевокислые) – что у кого в переизбытке. Вы все ещё хотели бы кипятить молоко?..

Вот это, братцы, пример типичной «тайны» природы. Смотрим и убеждённо не видим: корова, жуя только траву (!), обеспечивает кальцием и себя, и нас выше крыши! Из воздуха она его, что ли, берёт?! А горные яки полгода жуют только сухую траву, промытую дождями. И без проблем превращаются в почти тонну прочнейших костей и мощных мускулов!

Кстати, козье молоко уникально тем, что содержит и хлорид кальция, и много щелочного фосфата. А хлористый кальций, между прочим – известный стимулятор агрегации тромбоцитов. Иначе – сгуститель, свёртыватель крови. Так что сердечникам козье молоко пить не надо.

Есть продукты, где достаточно кальция, но много фосфора: яйца, бобовые, мясо и рыба. В рационе якутов на одну часть кальция поступает от 3 до 9 частей фосфора. В рационе островитян Восточной Азии, отличающихся идеальными зубами и костями, фосфора не намного меньше. Едят они в основном рыбу, мясо и фрукты.

У-фф... Осталось взглянуть в *кисломолочное*.

Кумыс. Как и женское, кобылье молоко при скисании практически не густеет: белков немного. А вот сахара хватает всем, поэтому сквашивают его и кисломолочные бактерии, и дрожжи. В кумысе получается около 2% спирта, 1% молочной кислоты (рН 4,8) и много углекислого газа – напиток шипучий. Спирт усиливает усвоение, да ещё и разлагается в основном до

уксусной кислоты. А в санаториях кумыс дают вместо воды, по два литра в день. Попил три недели – кровь закислилась и стала менее вязкой, клетки получили больше кислорода, альбумин укрепил ткани, а лишний кальций гордо удалился. Туберкулёзные бактериидохнут: им подавай рН 7,0-7,3. Да и многим прочим патогенам – тоже. Так что, если хотите не просто попить пивка в санатории (хотя и это святое дело!), но и реально оздоровиться, езжайте в Башкирию, в Сальские степи, на Южный Урал или на Алтай – и пейте кумыс. Оздоровитесь намного лучше, чем на щелочных нарзанах.

Коровьи продукты – кефир, йогурт и простокваша – хороши лишь тем, что в них тот же 1% молочной кислоты, а в ацидофилине и мацони – до 1,5%. Но в них слишком много неусвояемого казеината кальция. В конечном итоге они повышают уровень кальция в крови со всеми вытекающими. Если бы не это, быть бы им реально целебными. Но на деле они безвредны только в районах с очень мягкой водой, потому что в тамошнем молоке кальция меньше, чем в нашем.

Основу веры в кефиры и простокваши заложил великий И. И. Мечников. То была эпоха эйфорического разоблачения патогенных микробов. Их объявили виновными и в болезнях, и в быстром старении, и в самой смерти. Многие до сих пор верят в эту паранойю, хотя уж полтора века прошло... Так вот, Илья Ильич выделил болгарскую молочную палочку и заметил: в её колонии гнилостные стафилококкидохнут. Позже открыли, что в присутствии бактерии Реутери погибает одноклеточный грибок Кандида. И наконец, бактерия Агнии Моровой сражается с огромным количеством вирусов: сезонный грипп, герпес и вирус Эпштейна-Барр, коронавирусы, аденовирусы, папиллома (вместе с продуктами пчеловодства, такими, как огнёвка)... Всё это, заметьте – молочнокислые бактерии.

Книга Мечникова «Старость», вышедшая в 1903-м в Париже, произвела мировой фурор. Умер он в 70 лет, свято веря в свою находку. Скорее всего, постоянное питание простокваши и укоротило его жизнь. Но деловитый еврей Исаак Карасо взял мечниковскую болгарскую палочку и изобрёл йогурт. Фирму назвал в честь сына Даниэля. С тех пор весь мир ест йогурты, «подавляющие вредную микрофлору кишечника», а о том, что в кишечнике уже нет никакой кислоты, там среда щелочная, мало кто знает. Кстати, йогурты, как и творог – содержат казеин А1, потому что главную мечниковскую бактерию, термофильный стрептококк, в них не добавляют.

О сырах упомянуто уже достаточно. Не могу не сказать о молочных смесях, сухих завтраках и прочей заботе развитых стран о своих гражданах. А на самом деле – о доходах пищевиков и фармакологов. Посмотрел

таблицы их состава – везде казеин А1 и везде кальций зашкаливает, куда там тому сыру!

Почему же мы так привязаны к молоку?.. В основном, от бедности. Хлеб и молоко – основная пища селянина в нашей аграрной стране. Отсюда и давняя молочная традиция. Отсюда же и убеждённое незнание. Меж тем, жить без молочного очень просто. Есть целые народы, которые не знают молока.

Нет никаких секретов в том, что заболеваемость разными болезнями, от зубов до сердца, в разных странах коррелирует с производством молока на пьющую его душу населения. Финны с 60-х годов били рекорд по молоку – и по сердечным болезням тоже. Пили по 300 л в год. Сейчас снизили до 120 – и болезни так же упали. Кстати, Урхо Кекконен лично поблагодарил Николая Григорьевича за исследование этой проблемы. В США то же самое: пили 190 л в год – болели. Сократили питье до 120 л – резко снизились сосудистые болезни. Опубликовали эту новость – ещё воодушевились, сейчас пьют 90 л в год, и вообще всерьёз занялись оздоровлением. Европа пока тормозит, выпивая от 115 до 150 л в год. Но уже въезжает в тему. Авторитетный британский журнал «Lancet» недавно писал: необходимость в белках молока не подтверждена. Дети, вообще не получающие молока, развиваются не хуже, а часто и лучше своих сверстников.

Японцы до войны почти не пили молока и почти не болели сосудами. Потом американизировались, стали пить – стали и болеть. Но жипут дольше всех. Не потому ли, что в самые молочные времена пили всего до 40 л в год, а сейчас – около 30?.. Но веселее всего китайцам. В последние тридцать лет они резко и круто наращивают подушное питие. Нарастили аж до 15 л в год! Наверное, потому и не болеют.

Глава 8. Рациональное питание – какое же оно?

В организме всё зависит от крови: поставка питания и строительных веществ, снабжение кислородом, протонами, электронами – всем. С этим согласен любой медик. Поэтому главная мысль, которую обязаны обсуждать адепты питания, очень проста: *какая кровь оптимальна для организма, и какое питание делает кровь таковой*. Именно такова логика Друзьяка, и именно такого здравого подхода я ещё не встречал в натуристике.

Давайте пока опустим эзотерику и договоримся: еда нужна в основном для энергии. То есть, обычный непросветлённый несолнцеед получает энергию в основном от пищи. Так годится? Тогда кровь должна быть достаточно кислой, чтобы отдавать максимум *кислорода*. Действительно, с едой-то проблем нет – большинство из нас и так пухнет «с голоду». А вот с энергией – ещё какие! Чем больше едим, тем меньше энергии. Я долго верил, что всю энергию отнимает переваривание «неправильной» пищи и неминуемая «зашлаковка». Идея сыроедения, как пищи единственно правильной, годами витала надо мной, как призрак коммунизма над Европой. Но всё оказалось проще и яснее натуропатии.

Литр кислорода, окисляющий продукты, даёт примерно одинаковый выход энергии из белков, жиров и углеводов. Грамм жиров даёт вдвое больше энергии, чем грамм белков или углеводов, но половина жиров обычно направляется в долговременные запасы. В общем, энергетически вся органика сопоставима. Добавлю: все мы едим достаточно много разной пищи, в том числе овощей и фруктов, а фанатам нутрицевтики нетрудно купить БАДы и пополнить организм чем угодно. Так что нам не грозит ни авитаминоз, ни дефицит минералов.

Практически, нам остаётся выбрать то, что улучшает кровь.

БЕЛКИ

Если вдруг вы не знали: вопрос об оптимальном питании учёными так и не решён. Это не удивительно: в него, как слон в муравейник, вламывается «государство и экономия». Нашему государству, например, выгодно, чтобы в наше «оптимальное питание» обязательно входила водка. Посему каждая страна и эпоха решает сей вопрос по-своему. В конце 19 века, то есть уже 120 лет тому, немецкий физиолог Карл Фойт усреднил

меню немецких рабочих и вывел, что им нужно 118 г белков, 500 г углеводов и 56 г жиров. Ну, так им тогда захотелось.

Для справки: в мясе всего 20-25% белков, так что немецкие 118 г мясного белка – это минимум полкило мяса, причём уже готового, уваренного или ужаренного. В рыбе, сырах и твороге – 15-20%, в колбасе и сосисках – 10-12%. В молоке, картофеле и кашах – около 3%, и только в рассыпчатой гречке 5,5%. В яйцах, кокосе и грецких орехах – 6%, в фундуке и кедровых орехах – 14%.

В общем, потом Фойт сжёг всё это меню в печи и получил 3500 килокалорий тепла. Так родилась поныне здравствующая калорийная теория питания. Натуралисты радостно утрируют её: мол, заправляй в топку по 400 г сала в сутки и больше ничего не надо. Тут они, несомненно, правы: не в калориях дело. Калории – теория откорма рабочего скота и страшилка для навязчиво худеющих. Не забуду нетленный вопрос Г. С. Шаталовой, заданный нашим академиком в моём присутствии: любая балерина ежедневно тратит по 5000 ккал, а ест не больше 800. Как же она не помирает?..

К теории калорий давно прибавилась нутрицевтика, теория биологически ценных и активных веществ. Можно и тут ухмыльнуться: добавь к салу несколько таблеток, и будет тебе счастье. Но ведь якуты почти так и питаются – салом и мясом, и даже без БАДов... Ох, уж эти якуты!

Через сто лет после Фойта примерно эти же цифры подтвердил и наш ВНИИ питания. Сто граммов белков – дневная норма в СССР! Мы впереди планеты всей! США довольствовались 70-ю г, Канада и Австралия – 55-ю. Однако ВОЗ, обобщив мировые данные, назвала иную цифру: 0,55 г на килограмм веса. Иначе – 30-40 г белка на взрослого. Японцы примерно так и потребляют, и даже меньше. А Шаталова ввела в практику и доказала: здоровому организму достаточно 13-15 г белка. И всего остального втрое меньше, и килокалорий всего 900. И сама жила так сорок лет, и тьму отказных больных подняла.

Теперь взгляды в полноценность белков. Веря в сыроедение, я всегда относился к этим «изыскам пищевиков» с ухмылкой презрения. А зря! Оказывается, неполноценность белка – не последний фактор ощелачивания крови.

В полноценных белках есть все аминокислоты нашего организма, а в неполноценных каких-то не хватает. Полноценные – животные белки. Они могут почти целиком пойти на постройку наших белков.

Прочие растительные белки в основном неполноценны. Самые

полноценные из них – белки бобовых. Почти полноценные белки у картошки и риса, но их там мало. И вот научный факт: изрядная доля неполноценного белка *окисляется как топливо*. Это вызывает замедление роста новых тканей и сдвиг обмена. Видимо, отсюда и презрение диетологов к веганству.

Итак, белки. Самый ценный из животных – *белок яиц*. В курином яйце его 6-7 г. Он эталонный: усваивается практически полностью. А желток – вообще кладезь. Только не нужно пить куриные яйца сырыми: в них наличествует ингибитор трипсина, да и сальмонеллу можно зацепить. Сырыми пейте яйца перепелов. Они ещё и вкусные.

Вовсе не обязательно и от других животных белков отказываться. Они не создают никаких проблем – *если кровь достаточно подкислена*, что выделяю особо.

Самые полноценные по аминокислотам – морская рыба и мясо курицы. Лично я больше люблю рыбу. Её белки и жиры усваиваются на 80-90%, и жиры в основном полиненасыщенные (хотя, если достаточно протонов, и это может оказаться не таким уж важным). Особенно ценной считается жирная рыба холодных северных вод: сёмга, норвежская сельдь, треска. Из океанических – тунец, скумбрия, сардины. В какой-нибудь прибрежной японской деревне я бы, наверное, просто блаженствовал.

Курица – неспроста самая традиционная из птиц. По аминокислотам намного богаче свиньи, коровы и барана, и усваивается лучше всех – на 75%-80%. В курятине максимум белков при минимуме жира. Столь же диетична индейка. Но курицу всё же удобнее готовить. А вот утка и гусь грубее и намного жирнее. Аэрогрили последних лет хвастаются тем, как легко вытапливают из них «лишний» жир.

Однако самые диетичные – кролики. Усвоение – почти 90%, белки самые богатые. Единственное неудобство – много мелких косточек.

Итого: правда в том, что многие животные белки *ценны и легко усваиваются*. Расстройства пищеварения и организма вызваны не ими. Напоминаю: среди долгожителей, как и среди пышущих здоровьем островитян, не было и нет веганов!

И всё же я хочу объяснить веганам своё «штрейкбрехерство».

ЧЕМ ИМЕННО ОПАСНА МЯСНАЯ ПИЩА?

Придя к полезности уксуса, Джарвис наблюдал его эффекты в самых разных ситуациях. Даже с норками. Норки – хищники, но, как и большинство наших хищников, иногда едят ягоды и травы. Однажды им вдвое увеличили белковость корма – с 11% до 20%. И зверьки начали гибнуть от мочекаменной болезни – в мочевом пузыре накапливались

камни из мочекислового кальция. Рацион вернули к 11% белка, и падёж прекратился. Но осталось периодическое головокружение, которое также бывает у норков от избытка белков. Джарвис рекомендовал добавку яблочного уксуса – головокружение прекратилось. Потом уксус перестали давать, и оно вернулось. Напомню: расстройство нервной системы – признак ощелачивания крови.

На самом деле, *избыточные белки ощелачивают* кровь, а вовсе не закисляют, как писал Брэгг, а за ним и прочие натуропаты, а теперь даже и геронтологи. Каким образом? Очень просто: аммиаком (NH_3). Он образуется при сжигании белков – окислительном дезаминировании. Токсичен и для нас, и для растений. В воде образует гидроксид аммония (NH_4OH) – щёлочь. Свободно проникает через клеточные барьеры и «съедает» свободные протоны, превращаясь в катион аммония (NH_4^+). Это также повышает щёлочность, увеличивая число гидроксидов (OH^-). А кое-кто радуется: во, аммиак лишние кислоты нейтрализует!

В отличие от аммиака, аммоний не токсичен. Его соли, образуемые в почках, легко выводятся с мочой. Легко выводится и *мочевина* – тот самый карбамид, сильнейшее азотное удобрение ($\text{CO}(\text{NH}_2)_2$). Она образуется из аммиака и углекислого газа, и с ней уходит до 85% аммиака – до 18 г в сутки. За месяц – полкило.

Это и есть первая сторона проблемы: *достаточно протонов – аммиак лучше аммонизируется и удаляется. Недостаточно – остаётся и накапливается*, сдвигая буфер крови в щелочную сторону и вынуждая медиков констатировать норму рН как 7,4. А в щелочной крови гемоглобин хуже отдаёт кислород. Сильнее прочих без него страдает мозг. Начинаются головокружения, депрессии и прочие сдвиги крыши.

Вторая сторона проблемы: мы выводим аммиак ещё и в виде *мочевой кислоты*. Немного, всего 1 г в сутки, но именно с ней возникают проблемы: в щелочной крови её соли – ураты – почти не растворяются. Они откладываются в почках, и особенно в суставах, где нарушен кровоток: чем холоднее кровь, тем ураты менее растворимы. Это и есть подагра. Но *ураты нормально растворяются в подкисленной крови*.

В общем-то, не есть мяса и рыбы – логичный способ не накапливать лишнего аммиака. Но это палка об очень двух концах. При определённом раскладе она может шарахнуть дефицитом белка. К тому же, веганы и сыроеды исправно защелачивают кровь разными другими способами – налегая на бобовые, на сахар, на сдобу или на свежую пекинскую капусту без кислого соуса. Меж тем, всё, что нужно организму, чтобы усваивать

ценные животные белки без аммиачных, мочекислых и почечных проблем – *достаточно подкисленная кровь*. Достаток протонов, то есть 5-7 г лимонки или 30-40 г яблочного уксуса в день. Начинаем вместе с мясом пить кислое красное вино – лишний аммиак в виде аммонийных солей и мочевины тут же убегает. А следом и мочева кислота, и её соли – так же, как через 4-5 дней голодания. Самое кислое вино – из Краснодарского края. А одинокий Степной Волк пил вино из Эльзаса.

Кстати, о подагре. У главных мясоедов мира – якутов и чукчей – подагры не бывает. Мочевой кислоты в их крови – аж зашкаливает, а подагры нет! Значит, дело не в мясе. А страдают подагрой, видимо, любители молочного и сладенького, избегающие квашеного и кислого.

Полез в биохимию пищеварения, и скажу вам больше: будь нам так чужды животные белки, у нас и ферментов для их расщепления не было бы. Как у травоядных. Но они у нас есть, да не какие попало – экстра-класс, в полном ассортименте. К этому я ещё вернусь. А пока резюмирую: животные белки, особенно лёгкие и полноценные – хорошая еда, чтобы о ней ни говорили.

Разумеется, мы говорим о нормальной кислотности крови. И, естественно, о нормальном количестве белков. Их нужно примерно *столько, сколько пойдёт на постройку новых белков*. Видимо, это те самые 30-40 г в день, то есть пара яиц и 100-150 г мяса или рыбы. Всё сверх этого уже во вред: лишние белки будут окислены как топливо – то самое дезаминирование с выделением аммиака. Как и лишние пряники и лишняя редька – тоже не на пользу!

Кстати, яд змей, как и ос, и прочих кусачих – концентраты ферментов окислительного дезаминирования. Они разлагают белки мышц – аммиак отравляет ткани – воспаление. Так что если оса по нечаянности вонзила в вас свой шприц для инъекций, лучшее «противоядие» – приложить уксусный компресс. Или просто смачивать уксусом пронзённое место.

А теперь давайте оставим мясо, вернёмся в райский сад и трезво глянем на растительные белки, дабы веганы могли подкрепить свою веру знанием.

ОРЕХИ, КЛЕЙКОВИНА И ИЖЕ С НИМИ

После мяса, самый полноценный продукт – орехи и семечки. Их белки, коих до 20%, близки к полноценным и весьма усвояемы. Жиры, составляющие больше половины эндосперма, целебны витаминами и всякими полезными ненасыщенными «омегами». А вот углеводов в орехах всего 12-15%, что весьма привлекательно. Съел 100 г – половину суточного белка получил. Не стоит увлекаться только миндалём и кунжутом: по

кальцию они близки к молоку.

Жаль, но подобных дифирамбов нельзя пропеть белкам злаков. Их немало, от 7 до 15%. Максимум – в пшенице, минимум – в кукурузе и рисе. Но все они дефицитны по каким-то аминокислотам. Самые сбалансированные – овёс и гречиха. А вот самая культовая «царица полей» – пшеница – бедна лизином, метионином, изолейцином, триптофаном. Сбалансированных белков в ней – только четверть. Остальные белки в основном топливные. Рожь благополучнее, но не намного. То есть, поедая хлеб и булочки, нужно особо заботиться о подкислении крови!

И вот тут нужно распутать одну путаницу. При дезаминировании выделяется аммиак, и кровь подщелачивается. Здоровому при этом становится хуже, а больной не может исцелиться. Но злаки – признанные «углеводы». Видимо, поэтому Уокер и Брэгг обвиняют во всех грехах «крахмальную слизь». Хотя крахмал без проблем расщепляется ферментами кишечника.

Хорошо сбалансированы белки у риса, но их там мало: 7-8%. Японцы совершенно справедливо дополняют рис морепродуктами и водорослями: как раз полный набор аминокислот. Роллы и суши – очень классная еда. Хороши белки у картошки, но их там вообще мизер – 2-3%. Так что русские драники, они же чибрики – картофельные оладушки, замешанные на яйцах – вполне достойный ответ роллам.

НУ ЧТО БЫ ТАКОГО СЪЕСТЬ, ЧТОБ ПОХУДЕТЬ?!

Помянем добрым словом и углеводы. Это наша главная пища: 50-60%, а часто и до 70% рациона. И чем человек беднее, тем больше он ест хлеба, круп, картошки и макарон – они самые дешёвые. Вот от них-то мы и пухнем! Большинство ожиревших американцев – малообеспеченные люди, сидящие на дешёвом фаст-фуде.

Но если белки – строительный материал, нужный почти ежедневно, то углеводы – просто топливо. «Солярка». Уменьши их вдвое – ни один орган не пострадает. Наоборот, все облегчённо вздохнут! Выход очевиден: прекратить объедаться. Но это для нас уже слишком привычно – каждый прекращал много раз, и не раз ещё попробует. По себе знаю: умом – да и да! Но стоит увидеть глазами, как ум тут же незаметно сваливает, оставив тебя на произвол аппетита. Можешь изучить всю диетологию и биохимию, можешь себя ругать и раскатывать по асфальту, но против накрытого стола это всё бессильно: испарившись, ум оставил вместо себя хитрейшего чёрта – «ЗАВТРА РАЗГРУЖУСЬ». Смотришь в тарелки, и свято веришь: «завтра...!» А себе не верить – себя не уважать!

Но Друзьяк решил: наваждений не бывает. Не можем мы без реальной

причины так зависеть от еды. И причина таки нашлась.

Все углеводы, включая сахарозу, лактозу, крахмал и наш гликоген, в конечном итоге дают глюкозу. Глюкоза – наше второе, после кетонов, элементарное топливо. В крови её в среднем 1000 мг/л. Во всём кровотоке – 5-6 г. Надолго ли их хватит? Если бодрствуем – всего на 15 минут. А когда возникает желание перекусить? *Когда глюкозы в крови становится меньше.*

А что дальше? Наелись – глюкоза зашкалила – инсулин консервирует её в гликоген, наш аналог крахмала, а излишки распихивает по клеткам. Нароботались – глюкоза упала – глюкагон дробит гликоген обратно на глюкозу. Так и поддерживаются наши 1000 мг/л глюкозы в крови.

Депо гликогена ограничено: его можно наработать всего 350 г – запас «быстрой энергии» на сутки. Вся лишняя глюкоза депонируется под кожу – запас медленный, требующий перестройки обмена, зато по объёму неограниченный: жирей хоть до полутонны! И вот, имея в избытке и жир, и гликоген, мы уже хотим есть. Запасы не расходуются, а глюкоза в крови падает!

Тут нам говорят: не ешьте сахар, мёд, белый хлеб, кондитерию, картошку – всё, что быстро поднимает глюкозу. А ешьте то, что отдаёт глюкозу медленно: каши, бобовые, овощи, а хлеб – дрожжевой из твёрдых сортов пшеницы. Отдавать глюкозу медленно – и есть «низкий гликемический индекс».

Оно бы и так, но проблемы это не решает. Быстрое усвоение и запасание глюкозы – вовсе не беда, а логичный и необходимый природный механизм выживания. Гликоген тем и ценен, что и запасается, и разлагается за минуты. К тому же только он может расщепляться анаэробно, в моменты внезапных сильных нагрузок. Столь же естественно и запасание жира: он энергетически выгоднее. Эквивалентный запас гликогена вместе с его водой весил бы на порядок больше, чем жир! Не всякая птица вообще взлетела бы, а не то, что до середины Днепра...

Так что дело не в усвоении и не в накоплении. Дело в *задержке распада гликогена*. У толстеньких этот процесс буксует, и глюкоза в крови начинает падать уже через час после обеда. Многие органы терпят, но мозг, а также печень, терпеть не могут. Их питание зависит только от концентрации глюкозы в крови, потому что питаются они приоритетно, напрямую, без всяких лимитов. Нет нормы – мозг бьёт тревогу, и вы зигзагами флонируете по квартире, приближаясь к холодильнику. Втянувшись в дверной проём, ощущаете особый уют в кухонном пространстве. И вот под этим гипнозом блаженно пихаете что-то в рот. И

оно вынуждено отложиться в жир, потому что 80% гликогена ещё не израсходовано! Ну почему всё так несправедливо?..

Ответ могут подсказать растения. Эндосперм семян – в основном крахмал и жиры. Замочи в воде – крахмал разлагается на глюкозу, семя прорастает. И вот интересно: только в момент выхода корешка в семени резко увеличивается содержание витаминов С и Е. В этот момент проростки и называют целебными. Но витамин С – кислота, главное условие для гидролиза крахмала. Витамин Е тоже поставляет протоны – закисляет среду для распада жиров. Скажете: ну, сравнил растения с животными! А ведь и гены общие есть, и основы биохимии те же. Много и общих ферментов. Не знали?

Как-то так получилось: говоря о ферментах, мы описываем их структуру, реакции, что угодно, а вот среду для их оптимальной работы упоминаем лишь вскользь. Нам кажется, что организм всегда сам создаёт им нужную среду. Но если бы это было так, мы бы не болели!

Главные факторы для ферментов – температура и рН. И если с температурой у нас относительный порядок, до с рН – сами уже знаете. Меж тем, каждый фермент нормально работает только в очень узком рН-оптimumе. Измени рН на две десятых – скорость ферментативной реакции замедлится на порядок. Измени ещё на две десятых – фермент просто выключится. Вот именно поэтому рН разная в разных органах, и даже в разных частях клетки.

Распад гликогена – процесс ферментативный. И коль скоро среди долгожителей нет ни обжор, ни толстых, то *оптimum для этих ферментов* задаёт, очевидно, подкисленная кровь с низким рН. А наша кровь – щелочная. Поэтому «гликогеновый аккумулятор» в ней буксует. Это и есть первая биохимическая причина наших ожирений. Подкислили кровь – гликоген разлагается быстрее – меньше хочется есть. Поели – лишняя глюкоза стала гликогеном – меньше толстеем.

Можно с этим спорить, но на практике – работает. Многие отметили снижение веса и восстановление мирных отношений с аппетитом, когда стали подкисляться и пить целебную воду.

ЕСЛИ УЖ ГОЛОДАТЬ, ТО УМНО!

Человеку с подкисленной кровью вряд ли придёт в голову голодать «для очищения» – у него и так нет проблем со шлаками. Аппетит голоданием не окоротить – наоборот, он только впадает в злобу. Так что, если уж голодать, то только для экстренной сброски веса, если очень надо. Ну, там, в кино сниматься, или замуж срочно выйти – бывает. И голодать не как попало, а по максимуму, мобилизуя и гликоген, и жировую клетчатку.

Вот методика Друзьяка.

1. **МОБИЛИЗУЕМ ГЛИКОГЕН И СНИМАЕМ ЧУВСТВО ГОЛОДА.** На литр обессоленной воды – чайная ложка лимонки (принципиальным натурастам – весь сок одного лимона) и три-пять ложек мёда или сахара. Ещё лучше – и стакан сухого вина. Пьём полтора-два литра в день. Чувство голода сходит на нет: кислота мобилизует гликоген, а мёд поставляет в кровь дополнительные сахара. Трудно на мёде – съедайте в день пару яблок или апельсинов.

2. **МОБИЛИЗУЕМ ЖИРЫ.** Первые пять дней принимаем по 2-3 столовых ложки растительного масла холодного отжима. Вкуснее смешать его с лимоном, мёдом и щепоткой соли. Хорошая альтернатива маслу – десяток грецких орехов в день. Растительные жирные кислоты быстро активируют синтез кетоновых тел. А белки орехов берегут от потери собственных белков.

Так можно «голодать» дней десять-двенадцать, продолжая жить обычной жизнью и полноценно работать – а это значимо для нас, хронически занятых! Вес уходит за счёт естественного расхода жиров. Никакого стресса нет, и «голодать» можно через каждые две недели. Это не столько голодание, сколько *активизация и коррекция углеводного и жирового обмена на фоне подкисления крови.*

Но вы – голодатель с принципами. Вы возмущены: ну и что это за голодание – с питанием?! Ага. А вам обязательно нужны бескомпромиссные аскетические подвиги, освящённые вашими гуру?.. Дней сорок, из коих десять насухо? Знакомо. И понятно, как дважды два. Вовсе не здоровье вам нужно. Вам нужен кайф от подвига, и ради него вы готовы здоровьем рисковать. Знаете, что такое гордыня? Это тот гранатомёт крутейшей правоты, из которого мы пытаемся замочить свои неистребимые обиды на жизнь.

Не убедил? Арбайтен, арбайтен. Только, пожалуйста, вчитайтесь в учебники, где говорится о строгом соблюдении правил и режимов, и *особенно внимательно изучите противопоказания голоданию.* Потому что (привожу по памяти) «...все организмы реагируют на голод по-своему, и никто не знает, где у вас тонко, и когда и что может включиться... Из-за вашей самодеятельности вы можете попасть в реанимацию...»

У меня включилось. Пережил семь лет мучений, стал инвалидом. Не хочу, чтобы включилось у кого-то ещё.

ЖИРЫ

Говоря о жирах, нельзя стричь всех под одну гребёнку. На жарком Кипре продавцы свинины выбрасывают срезанный жир, как мусор. А якут

специально ест самое жирное мясо, поэтому спокойно ночует при сорокаградусном морозе. Физический труд и переносимость холода исторически связаны с дважды калорийным жиром – и на Чукотке, и в Абхазии. Вот разве что тихий умственный труд где-нибудь на Сицилии в жирах практически не нуждается.

Птицы совершают перелёты только на жировой энергии, как и пересекающие пустыню верблюды. У них кровь кислая. А у свиней кровь щелочная – вот они и жрут в три горла, тут же откладывая всё в жир.

Но особенно поучительно наблюдение о пчёлах. Доказано строгими опытами: развитие и «долгожительность» пчёл связано именно с качеством корма. Новорожденных личинок кормят маточным молочком всего три дня, и за это время они вырастают аж в 250 раз. Матку кормят маточным молочком всё время – и она становится маткой. Легендарное маточное молочко – кислый концентрат белков, сахаров и жиров (12,3% – 12,5% – 6,5%). В нём полпроцента молочной кислоты – как в хорошем квасе.

Вторая по легендарности – перга, то бишь пыльца, законсервированная молочной кислотой и мёдом. Ею кормят личинок после трёх дней, и те становятся пчёлами в ударные сроки. Так вот: летняя пчела, работающая на чистом нектаре, живёт всего полтора месяца. Но если летних пчёл кормить пергой, они живут до следующего сезона, несмотря на постоянный каторжный труд на свежем воздухе. Пчёлы-долгожители и матка – те, кто ест очень много белка и немало жира, и всё это подкисленное.

И это ещё не вся премудрость. Оказывается, дело не в самих калориях, а в способности пищи *усилить энергообмен*. Эта способность называется «термогенным действием». Выше всего оно у белков, особенно у яичного белка. У пшеницы и других углеводов – на порядок меньше. Но самое высокое – у смеси белков, углеводов и жиров 2:2:1, как в маточном молочке. Почему? Потому что *без жиров не окисляются жирные кислоты*. Кровь не подкисляется кетоновыми телами. И тогда вся лишняя глюкоза – о, боже! – начинает превращаться в целлюлит.

Заметим: «золотое соотношение» маточного молочка – это примерно *равная энергия от белков, углеводов и жиров*. Знаете, кто научно рекомендовал смешивать мёд с грецкими орехами? Ещё Авиценна.

А теперь – о жирах био-активных, структурных и строительных. Это и есть наши пресловутые «омеги» – жирные кислоты. Они разные. Насыщенные ЖК – сугубое топливо медленного разгона типа бараньего или свиного жира. Но чем больше в молекуле двойных связей между атомами углерода, в которые можно всунуться и встрять, тем кислота более

ненасыщенная, и тем она активнее. Несколько двойных связей – кислота полиненасыщенная.

Ненасыщенных кислот полно в растительных маслах. Из них мы можем синтезировать только две. А вот полиненасыщенные мы вообще не синтезируем. Их три: линолевая (которая омега-3), линоленовая и арахидоновая (которые омега-6). Незаменимые, бывший «витамин Р». Их роли и эффекты слишком многочисленны и трудночитаемы, чтобы в них вникать. Тут всё, от синтеза гормонов до передачи нервных импульсов. Линолевая – самая обычная кислота – есть во всех маслах, а вот омега-6 надо ещё поискать.

И вот, если глянуть на растительные масла с точки зрения их «полноценности» по составу и соотношению «омег», картинка получается непривычная. Самым ценным оказывается *соевое масло*. Но соя в сыром виде несъедобна (лектины), и его у нас почти нет. Близки к нему – конопляное, которого тоже нет, и кукурузное. А вот раскрученное оливковое – на втором месте, но с конца, сразу после пальмового. По «омегам» – почти тот же свиной жир.

Самый лучший источник всех «омег» – грецкие орехи. В них ещё и витамин Е, и белки. Много ценных ЖК в морской рыбе: скумбрии, ставриде, лососевых. Голландцы отследили: если говорить об инфарктах, то дело не столько в качестве съеденных белков, сколько в наличии сопровождающих их «омег». А самая лучшая рыба – норвежская сёмга.

МЁД И САХАР

Наш вопрос вот в чём: правда ли, что мёд целебный, а сахар – вредный?

Для справки: сахароза – это глюкоза с фруктозой, связанные в одну молекулу. Дисахарид. Мы сахарозу прямо не усваиваем, сначала расщепляем обратно на глюкозу с фруктозой. А расщепляется она в *растворах кислот*. Это есть в школьных учебниках.

Глюкоза на вкус чуть преснее сахарозы, а фруктоза почти вдвое слаще. Потому и такая дорогая.

Но мы – о целебности.

Что такое «божественный нектар» цветков? Увы, в основном сахароза. Есть растения с глюкозным или фруктозным нектаром, но их немного. Всё чудо происходит в зобике пчелы: там нектар разлагается на глюкозу и фруктозу. Поэтому мёд слаще сахара. Правда, из этого сиропа надо ещё воду выпарить, но это как раз не проблема. Попробуйте махать крыльями 250 раз в секунду, как пчела – за минуту всю воду испарите!

То есть мёд – это уже разложенная сахароза. А сахар – ещё не

разложенная. На её разложение мы тратим свою кислоту, отдаём протоны, и *кровь ощелачивается*. Мёд же усваивается сразу, без затрат, и в нём даже есть немного своих кислот. Вот и вся разница, не считая благодной ауры и мизера веществ, легко восполняемых даже кусочком морковки.

Кстати, как раз это и объясняет, почему мёд мёду – рознь. Одно дело – пчела летит с километр, и нектар в зобике успеваает разложиться. И совсем другое – кормушки с сахарным сиропом возле ульев. Один наш изобретатель даже предлагал такой способ производства «лекарственного мёда»: наполняй кормушки сиропом на лекарственных травах – вот тебе и «целебный мёд»! Но это вообще не мёд. В сотах та же сахароза будет, пчела не успеет наработать молочную кислоту. Такой «кормлённый» мёд и сейчас иногда продают. По вкусу он напоминает сахарный сироп. Многие страны производят инвертный сахар, уже разложенный на глюкозу и фруктозу.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

«Витамины и минералы» – ещё один благоговейный брэнд нашего времени. На смену «калорийности» пришла «биологическая ценность». Раньше мы ели для пополнения энергии, но теперь это архаизм, и мы едим для того, чтобы поглотить необходимое количество «биологически ценных веществ». А сыроеды – чтобы напитаться ещё и живыми ферментами. Но факт всё тот же, братцы мои: ни то, ни то не помогает. Не в этом выход. Слабо нам прожить сто лет на мясе, как якуты!

Но и тут всё очень просто. Первое условие работы наших ферментов – кислая среда. Но есть и второе: нужные вещества, включатели, посредники и активаторы реакций. Витамины – и есть эти вещества. Штука в том, что в кислой крови их нужно очень немного: все молекулы эффективно используются. А в щелочной, где ферменты буксуют – во много раз больше. Не умея создать ферментам среду, мы пытаемся сдвинуть обмен витаминами. Опять Сизиф катит камень на гору, которую сам себе построил!

Как выглядит проблема дефицита витаминов, *если кровь подкислена?* Так же, как и «проблема дефицита кальция». Аскорбинку можно заменить уксусом или лимоном. Витамин Д у нас достаточно, если просто не жить в пещере. Недельный запас витамина А – в двух морковках. Всех прочих выше крыши в обычном овощном салате.

Якутов и чукчей специально исследовали на тему витаминов. Оказалось – в несколько раз меньше нормы. Подняли проблему, начали этих дедов стращать, учить... А они говорят – да некогда нам, за оленями вон бегать надо... Хоть кино снимай, ей-богу!

С минералами – ровно то же. Сегодня вычитали про кремний – где

взять крапиву!?! Завтра – про молибден. Только в чесноке есть германий! Селен – элемент жизни! Джарвис пишет про йод, Брэгг – про калий, все хором – про кальций... На самом деле, в разных овощах и фруктах *достаточно всего*. Шаталова сорок лет соли не использовала – даже её в растениях хватало. И всё это достаётся нам – если не свяжется и не выпадет в осадок в щелочной крови.

Единственное, на что стоит обратить внимание – на добавку калия. А если вода бедна йодом, то и йода тоже. Лучше всего он усваивается в виде кислого «синего йода» – достаточно капнуть пару капель йодной настойки на белый хлеб. Однако самое главное – не получить, а *избавиться*. От лишнего кальция. Единственный способ прекратить мучения Сизифа – убрать саму гору. Она – кальциевая.

ЧТО ЗНАЧИТ ЭФФЕКТИВНОЕ ПИТАНИЕ?

Ответ на этот вопрос конкретно показал великий авторитет в натуропатии – Джарвис. Описывая эффекты яблочного уксуса, он приводит опыт с коровами. Им стали добавлять в корм по 40 мл уксуса дважды в день. И что вы думаете? Поедание корма снизилось на треть, при этом удои выросли на четверть. Другой фермер откармливал молодняк. И убедился: с уксусом телята растут лучше, поедая вдвое меньше корма. Вот вам и ответ! Но мы увлеклись уксусом, а суть не заметили.

Она проста: 1) следи за подкислением крови, 2) удаляй лишний кальций отказом от молочного и мягкой водой, и 3) старайся придерживаться «соотношения маточного молочка», не отказываясь ни от чего – и тогда можешь есть любую натуральную пищу, не замораживая душу и мозги никакой физиологией, диетологией, калорийностью и нутрицевтикой. Обмен нормализуется, отдача энергии усилится, обжорство капитулирует, лишний жир уйдёт, недостающий – придёт. А что ещё человеку надо?!

ЖИТЬ ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

«Законы Природы», «мать-природа» – чуть не главный лозунг, означающий правоту натуралистов и аскетов всех мастей. Прекрасно. Остаётся только понять эти законы, храбро признав: пока что мы не знаем *ничего*. Надеюсь, вы уже пришли к этой мысли.

Натуропаты и целители учат жить «по законам Природы» с убеждённой наивностью. И каждый – по своим. И у всех есть убедительные доказательства и успешная практика.

Будем исходить из фактов.

По факту, Природа дала нам в пищу и растения, и животных. По факту, нам дана возможность долго жить и на том, и на этом. И огонь, по факту –

вещь абсолютно природная. Но, по факту же, Природе абсолютно безразлично наше долгожительство. Она прекрасно обошлась без нас, создавая устойчивые экосистемы и сотворяя биосферу. Она не указывает нам, что именно нужно есть. Она не заботится, чтобы везде текла обессоленная вода.

Природа делает мудрее: каждый её вид *живёт только там, где ему лучше всего*. Вот это и есть один из главных, непреложных законов природы. Это и есть подсказка Природы, наш ключ к познанию себя. Но человек стал космополитом – расползся всюду от Арктики до Антарктики, презрев свою видовую природу и спутав все карты. И всё же на планете остались *островки нашего видового ареала – районы долгожительства*. Именно они – единственные показатели самой оптимальной среды для выживания нашего вида. Значит, их главное общее качество и есть наш главный закон Природы. Что же это за главное их общее качество – и главный закон организма человека?..

Наш внешний закон – обессоленная вода. Наш внутренний закон – подкисленная кровь. Если тело живёт по этим законам, всё прочее происходит в основном само собой. И тогда душа освобождается от самой тяжкой и неразрешимой проблемы: как уберечь своё брэнное тело. Душа освобождается для жизни. Все медицины, натуропатии, оздоровления, БАДы и панацеи, все режимы и аскезы, все комплексы и самобичевания отваливаются, рассеиваются, исчезают, как морок. На самом деле, они и есть морок. Представили?..

СЫРОЕДЕНИЕ

Оговорюсь сразу: от сыроедения не пытаюсь отвратить никого. Но Друзьяк заставил думать, и я с благодарностью принял вызов. Приглашаю и сыроедов. В конце концов, больше понимать – значит сыроедить с меньшими трудностями и с большей пользой. Правда, не каждый день, но всё-таки.

Сыроедить начинали многие, но почти все бросали. Помните – так же, как и с бегом. Но чтобы озадачиться всерьёз, достаточно одного факта: среди сыроедов нет долгожителей, а среди долгожителей нет сыроедов. Вот и давайте озадачимся. Вникнем в главные сыроедческие убеждения.

1. *Природа всем даёт только свежую сырую пищу, значит, именно такая пища – идеальная*. Знаете, тут слышатся мифы о райском саде и о Прометее. Только огонь нам дал не Прометей. Огонь дала природа. Молнии и вулканы были всегда. А главный огонь Природы – Солнце – даден от начала времён! Лесные пожары, хоть и не часты, но регулярны в биосфере. В тропиках можно мясо на камне печь. Возможно, поэтому животные

имеют очень разнообразные ферменты. Любой хищник может усваивать печёное и варёное мясо. Козы, коровы и свиньи трескают и варёные овощи, и хлеб, аж челюсти трещат.

Но есть и другая сторона сырой свежести. Многие «морские гады» и хищные насекомые сначала впрыскивают в жертву свой пищеварительный сок. Она сырая после этого? Ещё изрядная часть животных, в том числе и млекопитающих – трупоеды. Их пища переработана гнилостными микробами. Она сырая?.. Эскимосы закапывают мясо в землю, и едят, когда оно протухнет и разложится. Ирландцы так же «гноили» птицу, вывешивая на солнце. Французы так же ждут, пока плесень съест сыр.

Что именно имеется в виду под «несыростью»? Денатурация белков, инактивация ферментов? Но белки разрушаются отнюдь не только температурой. В природе они разрушаются химически – кислотами, щелочами, протеолитическими ферментами. Попав в ваш желудок, лист салата тут же становится ужасно несырым и жутко несвежим. И правильно делает, потому что *живой лист усвоить невозможно*.

Так что прикажете считать «сырым и свежим»?

Вот реальный факт: природа даёт нам органику в самых разных видах. И никакая органика не остаётся не съеденной.

2. *Съедая живые растения, мы непосредственно поглощаем солнечную энергию.* Красиво, но чистая романтика. Солнечная энергия – это излучение Солнца. Лучи, кванты, фотоны. Растения используют их, собирая длинные органические молекулы. Мы глотаем не кванты, а грушу, причём тщательно разжёванную, как и советуют великие натуралисты. В желудке она тонет в соляной кислоте и мгновенно становится мёртвой – мертвее не бывает. Наше дальнейшее занятие – сжечь эти молекулы и забрать энергию их химических связей.

Или под «солнечной энергией» понимается некая аура? Тогда я пас. Ауру, как и Бога, каждый ощущает по-своему, поскольку творит её сам в себе.

3. *Живое намного легче усваивается, так как переваривает самоё себя своими же ферментами (аутолиз).*

Что-то я не видел, чтобы сыроеды ели что-то «аутолизированное» по-эскимосски, раз уж дело именно в аутолизе.

А если серьёзно, это убеждение – красивый пример мифотворчества. Многими сыроедческими сайтами авторитетно пересказывается опыт академика А. М. Уголева с лягушками. Однако факт, взятый из классических исследований академика, так пострадал в убеждённых головах, что узнаётся только по общей фабуле. Фабула живописана

примерно так. Кладём в желудочный сок лягушку сырую и лягушку варёную. И что мы видим? Сырая растворяется без остатка, а варёная только белеет и почти не переваривается! Эврика: ферменты сырой лягушки сами её переваривают – в ней происходит аутолиз. Значит, вся сырая пища переваривает себя сама, усваивается намного легче и не забирает у нас энергию на своё усвоение!

Жутко красиво. Я даже и сам в это верил, ругая себя за любой кусок «истощающего» шашлыка и «изматывающей» курочки.

Кстати, открытие индуцированного аутолиза активно поддержала и донесла до своих читателей Г. С. Шаталова – наша живая легенда, академик, автор *малоедения* и целебного питания. Но поддержала далеко не в смысле сыроедения, поэтому сыроеды говорят о ней мало.

Давайте глянем, что же писал сам Уголев. Цитирую: «...В последующие 2-3 дня «сырая» лягушка полностью растворялась, тогда как *структуры* термически обработанной лягушки в значительной мере сохранялись. Таким образом, наряду с доказательством существования индуцированного аутолиза, было продемонстрировано, что *нативные белки гидролизуются быстрее денатурированных*».

Я выделил то, что обычно не замечается. Во-первых, 2-3 дня – это не 2-3 часа. Во-вторых, «структуры» – скорее всего, скелет и кожа. Но и они сохранились не полностью, а лишь «в значительной мере». То есть растворение всё же идёт. О чём и вывод: сырые белки гидролизуются быстрее варёных. Не «полнее усваиваются», не «легче перевариваются» – *быстрее гидролизуются*. Уголев пишет именно *о скорости распада*. А такой учёный взвешивает каждое слово, уж поверьте.

Но так ли важна эта скорость?.. Обратимся к авторитету Шелтона. «Похоже, любую пищу рассматривают как трудную для усвоения лишь по тому факту, что она остается в желудке дольше, чем другая пища, – в то время как она, возможно, *не представляет никакой трудности для своего усвоения*. Но процесс пищеварения может быть различным и требовать разного времени для выделения пищеварительных соков».

И более того: «Какая-то пища может быть отнесена к типу не очень усвояемой лишь потому, что значительная ее часть выпадает в стул в непереваренном состоянии, в то время как это может быть потому, что человек, принявший ее, не привык есть эту пищу и *не научился ее усваивать*, или потому, что она была в сочетаниях, мешающих ее усвоению, или же это произошло *из-за усталости человека* и по другим причинам».

Тут Шелтон ссылается на классические опыты И. П. Павлова с

собаками, доказавшие, «...что с изменением их обычного рациона питания энзимное, т.е. *ферментное содержание желудочного сока* с каждым днем все больше приспособлялось к требованиям новой диеты». Были ферменты для хлеба и молока – стали для мяса, или наоборот. В среднем такая адаптация завершается за 23-26 дней. И это у собак – генетически узких хищников.

Не вижу ни одной причины к тому, чтобы наше ферментное разнообразие и пищевая адаптивность были бы меньше собачьей. Думаю, наоборот – намного больше. А вот скорость адаптации у нас, видимо, та же. Все знают, что бывает, если вдруг наешься свёклы или тыквы, или даже просто сырой капусты. Их ведь едят очень редко.»

Наконец, Шелтон приводит кропотливые анализы усвояемости разных продуктов обычного рациона, исполненные д-ром Овотером. Они показали: полнее всего усваиваются все животные продукты. А хуже всего – растительные белки. Поминаю добрым словом якутов, японцев и прочих островитян...

И возвращаюсь к Уголеву. Вот что он указал прямо: *аутолиз происходит в очень кислой среде – рН 3,5-5,5*. Именно под влиянием кислотного сдвига лопаются лизосомы и работают гидролазы – ферменты, разрушающие белки. Значит, аутолиз пищи определяется прежде всего выработкой соляной кислоты в желудке. А значит, зависит от того же закона природы – недостатка протонов в крови.

Кажется, всё ясно. Но вот вопрос: а что осталось в том сосуде с желудочным соком после растворения живой лягушки?.. Главный фермент желудка – пепсин. Точнее, пепсины, их целая группа. Только они работают в желудочной кислоте при рН 1,5-2,5. Лезу в фундаментальную «Биохимию» (2003 г, под редакцией Е. С. Северина). И нахожу: «*Пепсин – эндопептидаза, поэтому в результате его действия в желудке образуются более короткие пептиды, но не свободные аминокислоты*». Оказывается, пепсины только начинают распад белков, рубя их на крупные куски. А заканчивают их многочисленные ферменты поджелудочной железы в тонком кишечнике, в щелочной среде, при рН 7,5-8,5. Ферментов сих изрядно: трипсин, химотрипсины, эластаза, карбокси-пептидазы А и В, плюс группа аминопептидаз и дипептидаз самого кишечника. Вот они и крошат белки на аминокислоты.

А для чего в желудке так кисло? Снова цитирую: «*Под действием HCl происходит денатурация белков пищи, не подвергшихся термической обработке, что увеличивает доступность пептидных связей для ферментов поджелудочной железы*». Написано буквально следующее:

1. Попад в желудок, живые белки ореха или строганины тут же *денатурируют* – «свариваются». И «живые ферменты» тоже. Печку для убиения всех белков мы носим в себе – никуда от неё не деться. И хорошо, что носим! Вы не думали, что могут натворить в организме чьи-то живые ферменты!? Змеи, осы и прочие шершни – самый безобидный пример. Как насчёт ботулизма? Большинство бактериальных токсинов – как раз ферменты. Для этого и нужна соляная кислота: обезвредить их. Мы только поэтому и живы!

2. Вот поэтому для ферментов поджелудки (протеаз) доступнее как раз *денатурированные* белки. Это естественно: живые попасть в кишечник просто не должны. Потому и у якутов с варёным мясом всё в порядке. Да и у нас, не якутов, если быть честными, варёное мясо и рыба усваиваются без всяких проблем. Часто намного проще, чем хлеб или сырые овощи. Китайцы, кстати, сырых овощей не едят в принципе – и вон как энергично мир завоёвывают!

В общем, приходится констатировать: сыроед остаётся сыроедом только до момента проглатывания, пока пища не попала в желудок. И обезьяны, и все травоядные тоже. А в желудке пища начинает «вариться» соляной кислотой – и мы уже не сыроеды. Фактически, сыроедов нет в природе. И в чём тогда особая полезность и продвинутость сыроедения?..

КАК СТАТЬ ТЕПЛОКРОВНЫМ

И Брэгг, и Шаталова, и многие натуралисты отмечают прекрасную терморегуляцию своих организмов. То же самое отмечает и Друзьяк. С тех пор, как он стал закислять кровь, пить свою воду и отказался от молочного, он перестал мёрзнуть. В свои шестьдесят он не страдал от холодов и сырости, которые портили настроение в сорок. Не страдал и в семьдесят пять. Особенно приятно, что не мёрзнут ноги. И объяснение тому очень простое: чем кровь менее щелочная, тем она более текучая, лучше расширяет капилляры, доносит больше топлива и даёт больше кислорода. Всё сгорает лучше – тепла выделяется больше. И вот тогда мы становимся настоящими теплокровными!

АЛКОГОЛЬ

У Друзьяка есть интересное предположение об одной из причин алкогольной зависимости. Превратившись в уксусную кислоту, спирт закисляет кровь. Потом щёлочность крови нарастает, организму это не нравится, и он требует добавки спирта. Странно, почему он в таком случае не требует просто кислоты? А может, как раз и требует? Ведь люди, начавшие закисляться по совету Друзьяка, сумели бросить пить и во многом восстановили здоровье.

Похоже, нам и в правду хочется выпить из-за щелочной крови. Ведь чем щелочнее кровь, тем хуже настроение. Доказывают это и опыты на крысах, проведённые американскими учёными. Было чётко показано: крысы, евшие в основном мучное и сладкое, предпочитали пить 10% раствор алкоголя, а не воду. Их соседки, питавшиеся овощами, фруктами и мясом – наоборот. «Кондитерские» крысы явно искали средство восстановить кислотность крови, и использовали то, что было.

Ну, раз уж от спиртного деться некуда, давайте оценим его с точки зрения влияния на кровь.

Самый безвредный, и даже полезный напиток – разумеется, сухое вино. Кислота и спирт – то, что надо для крови. По сто граммов с каждой едой – в самый раз. Другая советует сухое белое. Я же уверен: если сделано из настоящего винограда и качественное – то и красное не хуже. Проведя немало приятных часов в павильоне дегустации вин СССР, а потом и в Массандре, Абрау и Мысхако, хорошее натуральное вино всегда отличу, и порошковое «грузинское» пить не буду.

Самый коварный напиток – пиво. Большинство сортов пива резко ощелачивают кровь. Отсюда и такая мочегонность, и толстопузость, и болезни почек, и всё остальное вплоть до панических атак. А помните, среди любителей мотороллеров, ботинок и подтяжек – почти поклонение тёмному ирландскому пиву? Оно слабокислое и совсем не мочегонное.

Водка и прочее сорокаградусное приносит скорее больше пользы, чем вреда, но только в одном случае: если употреблена в количестве до 50 г в сутки. И лучше в виде добавки к кислым сокам.

Глава 9. Раздельное питание

Если сыроедение стало почти религиозным движением, то раздельное питание скромно осталось уделом тихо помешанных. Ясно помню: здесь мы страдаем – а потом родимся заново в Чистой Земле... Одно слово – придурки. Лучше бы красненького стаканчик в день выпивали...

Вообще, идея раздельного питания вполне логична: белкам для переваривания нужна, де, кислота, а углеводам – щёлочь; их смешение мешает перевариваться и тем и другим; желудок вынужден нарабатывать «двойное количество ферментов», а пища остаётся недопереваренной – отсюда и все проблемы в кишечнике, и каловые камни, и в общем всё плохо. А почему? Потому что, де, в природе звери белки с углеводами не смешивают, наедаются чем-то одним – что нашли.

Практика РП ничего, кроме насмешек, не вызывает: если облопаться одной кашей без масла или употребить полторы курицы с зеленью, но без хлеба, тяжесть в животе ничем не отличается от «нераздельной». А вот с теорией РП проблема: тут за действительное выдана куча желаемого.

Прежде всего, звери в природе никогда не едят углеводы, отделённые от белков. Они бы, может, и ели, да взять негде: не бывает такой пищи! Даже зелень листьев содержит до 20% белков – как мясо. В белковом молоке полно углеводов и жиров. Орехи и зёрна – смесь белков, углеводов и жиров близко к «пропорции маточного молочка», а часто почти поровну. По этой причине Шелтон, основатель и первый гуру РП, счёл бобовые неприемлемой для нас пищей. Орехи и семечки почему-то не счёл. И теперешние авторы путаются, к какой же группе их отнести.

Химическая несуразность и упрямство вышеупомянутых семян, видимо, и породила споры среди раздельно питающихся. Кто-то ограничивался главным: не ешьте белки с углеводами. Кто-то добавлял: и с жирами. Кто-то отделил ещё и молоко, хотя кефир счёл прекрасным белковым продуктом. Сам Шелтон приводит девять правил несовместимости, отделив и дыню. Что же их последователям было делать? Жрали всё подряд.

И вот перечитываю Шелтона, тут же вникая в современную биохимию пищеварения двух разных авторов. Им можно верить: у них всё доказывается экспериментально. И вижу: порой Шелтон исходил из ложных данных – просто потому, что многое тогда не было известно. Поэтому иногда противоречил сам себе. Видимо, сама основа и суть РП-

теории – *конфликт щелочной слюны и кислого сока желудка* – в реальности не существует. Рассказываю.

Во-первых, *слюна не щелочная*. В среднем – рН 6,6. Треть слюны имеет рН 5,8, ещё половина 6,4. И только для нейтрализации резких кислот, острот или горечей выделяется много жидкой слабощелочной слюны с рН до 7,8. Ферменты слюны – α -Амилаза (её много) и мальтаза (очень мало) – оптимально работают соответственно при рН 6,7 и 6,0. Щелочная слюна как раз и помогает создать эту слабокислую среду, если во рту какой-нибудь незрелый фрукт.

Во-вторых, слюна вовсе не обязана *переваривать* углеводы. Амилаза просто рубит крахмал на куски – на глюкозу она его крошить не умеет. В желудке съеденная булочка пропитывается кислотой не сразу, и амилаза успеваает помахать топором, но недолго. Хлебнув солянки, она инактивируется. Других углеводных ферментов в желудке нет. Кислота частично гидролизует сложные сахара, но 80% углеводов проходят в тонкий кишечник целенькими.

Шелтон сетует: «Кислота, выделяемая в желудке для переваривания белков, препятствует усвоению крахмалов». Увы, тут нет проблемы: крахмалы *перевариваются в кишечнике*. Там их ждёт куча специальных ферментов. А где же им быть? Именно кишечник – орган окончательного расщепления и всасывания простых молекул. Желудок вообще всасывает немного веществ из самых простых. Даже белки разрушает лишь первично и немного. И это в-третьих.

И вот что особенно характерно: о кишечном пищеварении Шелтон почти не говорит. Он целиком сосредоточен на слюне, желудке и желудочном соке. Именно к желудку он постоянно относит слово «усвоение», будто поджелудочной железы не существует, кишечник занят выбрасыванием остатков, а бактерий в нём нет вовсе. Может, в сороковых годах так и полагали?..

Но сейчас полагают иначе. По всем биохимическим процессам желудок – место складывания, размягчения и санитарной обработки пищи, а место расщепления и усвоения – кишечник. Вообще, главная роль слюны, пищевода и желудка – обезвредить то, что входит внутрь. Патогенные микробы гибнут именно в кислой среде.

Пытаясь обосновать идею «пищевого конфликта», Шелтон явно не находит достаточно подтверждений, и потому не в силах избежать неувязок. «...*Неверно, что желудочный сок всегда резко кислый. Иногда он сильно кислый, а иногда слабокислый в зависимости от характера потребляемой пищи*». Но слабокислый – вовсе не «щелочной для

крахмалов». «...В процессе переваривания крахмала мы имеем почти нейтральный желудочный сок. Затем, после завершения усвоения крахмала, для усвоения белка выделяется очень кислый желудочный сок». Выходит, желудок сразу заметил крахмалы, а белки не заметил?.. А если съесть один крахмал, то – заходите, ботулизмы добрые, берите, что хотите! «Если пшеница потребляется отдельно, будет выделяться сок с низким содержанием соляной кислоты, но с богатым содержанием пепсина». Если так, то пепсином (а их целая группа) будет нечего делать – они работают только в самом «очень кислом соке», при рН 1,5-2,0.

В общем, не запутаться трудно. Шелтону, видимо, это не удалось. В одном я согласен без оговорок: «То, что скомбинировала сама природа, природа же и может усвоить. Но то, что может скомбинировать человек, она часто находит неусвояемым». Теория РП базировалась на неверных представлениях, но эта мысль была высказана точно.

Глава 10. Атеросклероз – не приговор!

Атеросклероз – зарастание стенок сосудов холестериново-кальциевыми бляшками. Особо страшно, если зарастают коронарные сосуды – те, что питают само сердце. Увертюра – ишемическая болезнь, финал – инфаркт. А если склеротизировались сосуды мозга – инсульт. Холестерин и К^o откладывается и в суставах, в позвоночнике, мышцах, связках, но это не так страшно. Медицина мира героически исследует эту беду, виновную чуть не в половине смертей. Сегодня мы верим в две теории атеросклероза: холестериновую, очень старую, и более молодую – перекисную, или оксидантную. Все пытаются бороться с лишним вредным холестерином, одновременно пия антиоксиданты, дабы нейтрализовать свободные радикалы.

Но почему-то ни то, ни то ситуацию не меняет. Ни там, ни там нет ответа на главный вопрос: почему организм с возрастом накапливает ненужный холестерин и оксиданты? И почему у якутов, чередующих мясо с салом, холестерина в крови так мало?! И почему его также мало у нахичеванцев, у которых на обед шашлык из барашка?.. Наши академики даже изобрели «теорию холестериноза», согласно коей накопление холестерина – сколь неизбежный, столь и благой механизм, обеспечивающий нам спокойное и тихое умирание по законам природы. То есть, долгожителей вроде как и нету, все умирёт в 70 лет!

Друзьяк не согласился, напрягся – и очень убедительно разгадал эти загадки. Оказалось, обе упомянутых теории замечательно ложатся в его «теорию кислой крови». И парадоксальность холестеринового обмена – тоже.

Холестериновая теория пытается бороться со следствием, симптомом: избытком холестерина. Как и большинство врачебных теорий, она явно произрастает из смотрения в цифры анализов, и вопросом «почему?» не задаётся.

Холестерин (он же холестерол, ХС) нерастворим в воде и в плазме крови, поэтому до клеток доносится специальными липопротеидами (ЛП, жиро-белками) – «двуликими» молекулами. Жировым концом они контактируют с холестерином, а водяным – с мембранами клеток. Их два типа: «неплотные» и «плотные». Неплотные ЛП – курьеры: доставляют ХС в клетки. Если в крови их много, это считается причиной атеросклероза. Плотные ЛП – ассенизаторы: забирают лишний ХС и несут на вторичную

переработку в печень. Их число пытаются увеличить.

Но холестерин – вовсе не мусор! Его жаждет каждая клетка: без него не построишь мембраны с их избирательной проницаемостью. Не передашь нервные сигналы. Он – сырьё для желчных кислот, для важнейших гормонов и витамина Д, важный фактор иммунитета. Поэтому печень, кишечник, почки, надпочечники и половые железы нарабатывают его постоянно, причём львиную долю – 80% от общего количества.

С пищей поступает всего пятая часть холестерина. Но именно на неё обрушиваются все страшилки медиков: не ешьте жирного, мяса, яиц, сливочного масла, сладкого, солёного... По их логике, у сыроедов должен быть ноль холестерина. Но у них – норма. Vegetарианцы не должны болеть сосудами, а они болеют. Американцы шарахаются от холестерина, как от чумы, и продукты покупают бесхолестериновые, измеряя свою кровь прямо в магазинах – и что?.. А эскимосы с гренландцами должны холестерином захлёбываться, но у них его меньше нормы. А у молодых нахичеванцев – половина нормы. А у стариков – треть!

Факт: число инфарктов прямо зависит от содержания холестерина в крови – но не в пище. Наш организм повышает его сам. Но именно в нашей среде. А в районах долгожительства – не повышает! Почему?! – вот в чём вопрос!

Все знают о гомеостазе – самоподдержании постоянства внутренних параметров. Мы почему-то привыкли его идеализировать. Мол, живи, как хочешь – умный организм сам разберётся и всё вернёт к нужным пределам. Но вспомним пищевую адаптацию: всего месяц – и новый состав ферментов. Так же адаптируется к среде и химия крови. Наша полуторная доза эритроцитов – норма в горах. Наш минимум глюкозы в крови – чуть ли не максимум для чукчей. Наша половина кальция в крови – норма для японца. И по холестерину японская норма на 10% меньше нашей.

Возьмём женскую «норму» роста холестерина по годам: до 25 лет – 1800 мг/л, до 40 – 2100, до 50 – 2500, до 60 – 2800, за 60 – 2950. А сосуды начинают склеротизироваться уже при 2400 мг/л. Люди умирают молодыми. Но по «теории холестериноза» это не беда – всё природно и замечательно! Вывод: средние медицинские «нормы» больно развитых стран – не нормы для здорового организма. Это норма для тех, кто жарил картошечку на сковородках на примусах на рафинированном масле (трансжиры, а вы думали?), это норма для обитателей коммуналок, бараков, предместий...

Перекисная теория во всём винит активные формы кислорода, оксиданты. Они, мол, и повреждают внутренний эпителий артерий – тут и

рождаются бляшки. Они же могут повреждать и самих ЛП-курьеров, окисляя их белки. И тогда лейкоциты, наевшись этого мусора, застревают в бляшке и пропитываются ХС – так бляшка и растёт. Предлагается пить антиоксиданты.

И опять нет ответа: почему же сам организм не справляется с оксидантами?.. Похоже, медики не в состоянии принять саму идею, что *в норме человек здоров самодостаточно*. Их реальность: человек болен в виду природного несовершенства, и здоровым быть не может.

Основных оксидантов (свободных радикалов) указывается три: гидроксил OH^\cdot , пергидроксид $\text{HO}^{2\cdot}$ и супероксид $\text{O}^{2\cdot}$. Гидроксилы – обычные ионы плазмы, могут соединяться в перекись водорода H_2O_2 – вещество для клеток бесполезное. Пергидроксид схлопывается в ту же перекись, едва образовавшись. Так что единственный реальный оксидант – супероксид.

Именно для его обезвреживания у нас и существует антиоксидантная система: фермент *супероксиддисмутаза*. Проблема только в том, что он явно буксует, не дорабатывает. Когда в пище достаточно антиоксидантов – витаминов Е, Р, С – то ещё ничего. А в феврале и марте их меньше, и число инфарктов растёт. Что же ему нужно для нормальной работы?

Супероксиддисмутаза превращает два супероксида в ту же безвредную перекись: $2(\text{O}^{2\cdot}) + 2(\text{H}^+) \Rightarrow \text{H}_2\text{O}_2 + \text{O}_2$. Как видим, для этого ему нужны *протоны*. (H^+) – его инструмент. Прочие антиоксиданты тоже используют протоны: без них кислород не усмирить.

Очень похоже, что наша антиоксидантная система создана и запрограммирована на *преобладание протонов*. А в нашей крови – один протон на шесть гидроксидов! Потому нам и нужны витамины. Но если так, нам достаточно убрать всё, что ощелачивает кровь, и насытить её протонами. *Антиоксидантом в норме должна быть сама кровь*. И якуты с нахичеванцами это прямо подтверждают. А пока кровь щелочная, все виноградные косточки с шиповниками – тот же труд Сизифа.

Напомню: спирт даёт протоны, становясь уксусной кислотой. Атеросклероз у пьющих – редкость, это известно. Французы пьют много вина и умирают от инфаркта втрое реже американцев, хотя у тех меньше ХС в крови.

Но вернёмся к холестериневой теории. Что же заставляет наш ХС наработываться выше всяких нужд, а потом застревать в сосудах?.. И почему так мало ХС у долгожителей Чукотки? Если не забывать о протонах, проясняется и это.

ЛП-курьеры, несущие ХС, захватываются холестериновыми рецепторами на мембранах клеток. И те, и другие в целом заряжены отрицательно. В щелочной плазме крови, при избытке отрицательных ионов, рецепторам труднее определять и захватывать ЛП-курьеров. Клетки сигналият: дайте ХС! Гипоталамус командует печени: выдать! И холестерин подсакивает. Это первый сбой.

Второй – в самой клетке. Протащив туда ХС, ЛП-курьеры должны его отщепить. И опять это возможно только в кислой среде. Протонные помпы включаются – а протонов мало! Холестерин не отдаётся, клетки опять тормозат гипоталамус, тот – печень. А поскольку с возрастом кровь ощелачивается всё сильнее, то и холестерина становится всё больше.

В Нахичевани и Якутии вода мягкая, а кровь кислая. Это и есть среда, самая благоприятная для холестеринового обмена.

Зачем тогда нужны ЛП-ассенизаторы? Просто для завершения циклов ХС-обмена. По сути, эти частицы – кладовщики-снабженцы. Они собирают излишки ХС, соединяют их с жирными кислотами, хранят в себе и распределяют куда надо: часть – тем же ЛП-курьерам, часть – обратно в печень, для синтеза желчных кислот. Чем кислее кровь, тем меньше проблемных ЛП-курьеров и больше безвредных ЛП-снабженцев. Кстати, чтобы соединить ХС с жирными кислотами, снабженцам тоже нужны протоны.

И вот тут пора вспомнить о кальции. Атеросклероз похож на кальциноз – отложения кальция. Почти в любой фиброзной бляшке есть либо фосфаты кальция, либо известняк. У жителей особо карбонатных областей и у любителей молока артерии кальцинируются сплошь. Вены, кстати – нет. В них кровь кислее от углекислоты, вот и не кальцинируются.

Напомню: кальций сам по себе не откладывается. Обе соли выпадают в осадок только в щелочной среде и если они в избытке. По-моему, этого уже достаточно, чтобы увидеть причины атеросклероза! Но кальций – ещё и тромбообразователь. Его соли применяют для повышения свёртываемости крови. На фоне эффекта ощелачивания и отложений – просто супер, три в одном! А недавно обнаружено: избыток кальция в клетках блокирует действие некоторых препаратов для снижения давления, и даже нитроглицерин. Отсюда – новые исследования и новые препараты для разблокирования блокирования...

Но есть способ проще и лучше. В крови долгожителей 48-50 мг/л кальция, а у нас – 125-140. Вот так...

Глава 11. Откуда берётся гипертония?

Однажды вокруг меня образовался консилиум из двух опытных врачей. Спросил про недавно увиденную гипертонию. И получил мгновенный ответ: соль! Пусть исключают соль!

Действительно, кто не знает: наешься солёного, потом пьёшь воду – отёки. Кажется: больше в теле воды – выше и давление. Только Друзьяк думает иначе: с солью это не связано.

Стал разбираться. Как соль влияет на гипертонию в той же Японии?.. Можете залезть в гугл и убедиться: куча сайтов, и вся шкала утверждений от «в Японии гипертоников нет» до «японцы потребляют до 26, а на севере даже до 50 г соли в день, и больше всех в мире болеют гипертонией». Таково популярное представление о соли.

Отёки тоже вызывает не сама соль. Просто мы съедаем селёдку с брынзой раз в десять быстрее, чем работают наши износившиеся и забитые почки. Они не успевают сразу выводить лишнюю соль. В молодости-то отёков не было...

А интересно, кто автор лозунга «соль – белая смерть»? Видимо, Шелтон. О соли он пишет буквально следующее: всё, что выводится из организма в большом количестве, организму не нужно, а что ненужно, то ядовито. Значит, соль – яд, и есть её нельзя ни в коем случае! Странная логика, не находите? Выходит, кровь у нас ядовитая: она же солёная. И в море купаться нельзя – это же яд! А на самом деле, *всё, что легко выводится – безвредно. Вредно то, что НЕ выводится, а осаждается и накапливается!*

Но вернёмся к гипертонии.

В 1948-м наш академик Г. Ф. Ланг предложил невротическую концепцию гипертонической болезни: невроты вызывают нарушения работы гипоталамуса, и тот начинает ошибаться в гормональной регуляции давления. Теорию принял мир. Большинство препаратов «от давления» корректируют именно эти регуляторные механизмы. И опять это исправление симптомов, причина которых не раскрыта. С симптомами работать хорошо! Сделал лекарство – продал. И люди довольны, и прибыль. Сейчас, как и тогда, причиной гипертонии считаются нервные расстройства и стрессы.

Факт: с возрастом гипертония усугубляется. Но далеко не у всех. Почему? Что мешает организму справиться с невротами и гипертонией?

Ни у врачей, ни у натуропатов ответа нет. А у Друзьяка – есть. Поразительно, но и тут всё вписывается в теорию подкисления крови.

Во-первых, щелочная кровь вызывает атеросклероз сосудов. Органы начинают задыхаться. И особенно – мозг: занимая всего 2% тела, он использует 25% кислорода! Головные боли, апатия, головокружение, тошнота – признаки, что мозг задыхается. А как он может добрать кислорода? Способ один: *усилить кровоток*. Для этого можно было бы расширить просвет капилляров, но атеросклероз не даёт. Приходится повышать давление!

Во-вторых, щелочная кровь не отдаёт достаточно кислорода даже при повышенном давлении – гемоглобин удерживает. Поэтому как ни пей лекарства, гипертония не уходит. По той же причине гипертоники так чувствительны к падению атмосферного давления: им начинает ещё больше не хватать кислорода.

В-третьих, склеротизированные сосуды почек мешают их кровотоку. Почки не могут справиться со своей работой – удерживать оптимум химического состава крови. Хеморецепторы сосудов кричат: *ускорьте кровоток!* И давление снова повышается.

Всё это усугубляется повышенной вязкостью щелочной крови. Её труднее пропихнуть через мелкие артериолы и капилляры – и давление в артериях растёт ещё больше.

Как видим, гипоталамус у нас в порядке – он реагирует на наш склерозно-щелочной цирк единственно верным способом! А наш единственный способ убрать гипертонию – убрать сам цирк. Масса знакомых Николая Григорьевича избавилась от гипертонии за пару месяцев, подкисляя кровь и забыв о молочном. Есть такие наблюдения и у других авторов.

А. Лозинский пишет: в углекислых ваннах прежде всего расширяются капилляры кожи. Затем угольная кислота впитывается в кровь – много и быстро. В итоге давление у пациентов падает и держится в норме *до конца санаторного лечения*.

Джарвис досконально подмечает: при повышении щёлочности крови она густеет и в ней «появляется осадок в виде мелких хлопьев», закупоривающих мелкие сосуды. И справедливо рекомендует есть меньше мяса и больше фруктов, кислых соков и уксуса. Друзьяк отмечает: Джарвис первым указал верный путь нормализовать давление. Но он не связывает мясо с аммиаком и щёлочностью, а молоко с кальцием и щёлочностью. Он не соотносит всё это с атеросклерозом и с гипоксией мозга. Поэтому не запрещает молочное и углеводистое. Джарвис предлагает не закислять

кровь, а лишь снижать её щёлочность.

«Белки» или «углеводы» – просто привычный штамп диетологии. На деле *важно не то, из чего состоит продукт, а то, как он влияет на кислотность крови.* Выделяю это положение как главный закон разумного питания. Он не просто рекомендует есть то и не есть это – *он объясняет, почему.*

Из него видно: вреднее всего для гипертоников и склеротиков то, в чём слишком много неусвояемых белков. Прежде всего это белки пшеницы. Иначе – булочки и прочее печево. Это и белки бобов, фасоли и арахиса – если увлекаться. Это и белки проса (пшёнка) и ячменя (перловка), если каждый день. И, разумеется, это все животные белки, зашкаливающие за суточную норму – 200 г мяса или рыбы. Наконец, не стоит стаканами трескать миндаль и кунжут: кальция в них, как в молоке. Не надо набиваться и сухой курагой «ради калия»: в ней также много кальция, да ещё и сахарозы изрядно.

Сахароза тоже не полезна. Главные поставщики сахарозы – пирожные, конфеты и сахар. Ещё пряники и кексы. И лимонад. А вы не знали?.. Но есть и весьма сахарозные плоды: свёкла и морковь, арбузы и дыни. Немало сахарозы в абрикосах и сладких персиках, в сливах и мандаринах. Но в них же достаточно и кислот. Прочие фрукты, включая и виноград, восхитительны в основном глюкозой и фруктозой – ими можно восхищаться без ограничений. Даже нужно.

И не забудьте исключить всё молочное! «Посмотрите на наших гипертоников, это они – основные потребители творога и основные покупатели слабительных» – давно предупредила академик и целитель Н. А. Семёнова. Немногие знают, что молоко вызывает запоры. Я, например, не знал. И вот сейчас гадаю, чему мои кишки так радуются – кислотам или свободе от молочного?..

Поль Брэгг обвиняет в гипертонии жёсткую воду, насыщенную «неорганическими веществами». С кальцием он её не связывает: тогда в США была «молочная эпоха». Но тут же описывает, как его родители, жившие на этой жёсткой воде, умирали от отвердевания сосудов и от камней в почках. Он полагал, что «неорганические вещества накапливаются на стенках артерий и вен» просто как в наших водопроводных трубах. Ещё одной причиной гипертонии Брэгг считает соль. Восхищаясь здоровьем туземцев Полинезии, он подчёркивает: они не едят соли. Но тут же пишет, что туземцы с рождения пьют только дистиллированную дождевую воду – другой у них нет. Вот вам и разгадка. А что касается соли, то в пище островитян её и так достаточно – зачем ещё

добавлять? И всё же Брэгг удивительно наблюдателен: он одним из первых связал болезни с качеством воды.

Прекрасное состояние сосудов у амазонских индейцев врачи объяснили тем, что они не едят животного жира, что едят много растений и что традиционно решают конфликты без эмоций. Всё это хорошо, но я живу точно так же, а моё рабочее давление в последние годы было 110 на 170. Заголодал – на третий день стало 120 на 80, но стоило выйти – быстренько вернулось, истосковавшись! А индейцы о гипертонии даже понятия не имеют, потому что живут на Амазонке. В ней кальция – всего 5 мг/л. Вот поэтому они и нервозностью не страдают.

Вчитываюсь в эту мимолётность Друзьяка, и лысина шевелится. Японцы тоже отличаются спокойствием, отсюда и их синтоизм. Якуты и чукчи тоже спокойны, как индейцы. О долгожителях Кавказа и говорить нечего – без мудрости и душевного покоя полторы сотни лет не проживёшь. Их нейроны ничем не отличаются от наших – это исследовано. И всё же они яснее видят мир, уважительнее и терпимее друг к другу. Очень похоже, что человек с нормальной, т.е. подкисленной кровью – не просто радикально здоровее, но и разумнее, и миролюбивее, чем защелоченный гомокальцесапиенс. Похоже, избыток кальция в крови реально повышает нашу возбудимость. Если это так, представляете все вытекающие?! И над вытекающими интересно подумать!

Но если нервы те же, почему беспокойство и прочая шиза приводят к болезни? Оказывается, и это могут разъяснить протоны. Именно они, накачиваясь сквозь мембраны, обеспечивают синтез АТФ: на каждую АТФ надо три протона. Поэтому клетка, накапливающая АТФ, снаружи заряжена положительно. Но пытаюсь выпутать вас из ваших страхов и обид, бедный мозг вынужден постоянно растрчивать АТФ. Клетки становятся отрицательными, межклеточная жидкость – более щелочной, гемоглобин не рад отдавать кислород, задохнувшийся мозг обязан себя спасти – гипертония.

И последнее: все, кто постоянно работает за компьютером, держат свой мозг в таком же чёрном теле, что и злостные невротики. Это вам не ямы копать: наибольшее количество больных шизофренией, истерией, аутизмом – как раз среди программистов.

Глава 12. Голова, шея и остеохондроз

Остеохондрозом болеют почти все. Многие уверены, что это не болезнь, а просто телесный отпечаток нашей трудовой затурканности и душевного мазохизма. Так думал и я – пока не узнал, что и остеохондроз, и артрозы, и желчные камни уходят за два месяца, если убирать из крови кальций и добавлять протоны. Эх, если бы я узнал это всего на пять лет раньше! Я не начал бы писать эту книгу.

Межпозвоночный диск – по сути, дисковый амортизатор. Хрящ. Только очень умный хрящ. По краям он соткан из волокон коллагена и столь же прочен, сколь и эластичен. А в центре – мягкая, студенистая «линза» без волокон: ядро. Оно может набухать, удерживая воду. В итоге диск способен амортизировать, распределять и уравнивать любую нагрузку. Когда позвоночник в порядке – и рост увеличивается: позвонки отодвигаются друг от друга, будто между ними надувные подушки.

Отмечу: в суставах всё очень похоже, тот же коллагеновый хрящ, только вместо «линзы» – «смазка», синовиальная жидкость. Трущиеся поверхности идеально гладкие, смазка – идеально скользкая, и мы не замечаем своих движений.

Но всё это – пока молодой! А после 35 начинаются проблемы: радикулиты, хондрозы, артрозы. Причиной считают дегенерацию, сплющивание дисков *из-за обезвоживания ядер* – но это уже следствие! Его стандартно объясняют «нарушениями обмена», но что это за нарушения и откуда они берутся, никто не знает. Додумались даже обвинить в этом прямохождение! Видно, не заметили: долгожителем оно почему-то не мешает.

По мнению врачей, хондрозники и артрозники безысходно обречены на пожизненное мучение, и это нормально. Смотрят в цифры анализов, морщат носы на снимки – но ведь там те же следствия. «У вас мочевая повышена, хрящи истончены – потому и артроз». Нормально. А отчего мочевая кислота выросла? Почему хрящи решили умереть?! «Ну, обмен такой. С детства. Это у вас генетическое». Честный врач просто говорит: я не знаю, и никто не знает. В конце концов, начинают колоть обезболивающие, а потом и гормоны, потому что «это не лечится, а только прогрессирует». Вы верно поняли, это я о себе.

Но не соглашаться же с врачами! Начинаешь «бороться за здоровье». Набиваешь шишек – и умнеешь, если не дурак. Диеты №6 не помогают,

голодать уже слишком опасно – таким голоданием я и сорвал себе обмен. Физические нагрузки, оказывается, только сильнее разрушают деформированный и заросший выростами сустав. Принцип «движение – это жизнь!» к суставной хронике вообще неприменим. Любители лечиться бегом или героическим трудом быстро садятся в каталку. Я и это себе устроил. Швеция – самая подвижная и лыжная страна – каждый год отправляет на суставную инвалидность двоих из каждой тысячи.

А ведь ещё 150 лет назад известный оздоровитель и автор системы «водолечения», немецкий священник Себастьян Кнейп зрил прямо в корень: «Всякое усиление или ослабление течения крови, всякое *проникновение в нее посторонних элементов* нарушает равномерность, правильность, вызывает расстройство, а, следовательно, вместо здоровья – болезнь». И прямо указывал: «...Или я должен восстановить правильное течение крови, если оно нарушено, или же я должен постараться *удалить из крови все дурное*, нарушающее ее состав».

В межпозвоночных дисках, как и в хрящах суставов, нет капилляров. Вообще. Питаются они не через кровь, а пассивно, через собственную жидкость. Эту жидкость в межпозвоночных «линзах» создаёт вода. А воду там удерживает натрий – осмотически. Кальций же, наоборот, воду из ядер выталкивает. Точнее, он выталкивает натрий, а тот, выходя через клеточные мембраны, всегда тянет воду за собой. И опять мы видим механизм, изготовленный и отлаженный под минимальную концентрацию кальция: если она на уровне японско-амазонской – кальций в суставную жидкость практически не попадает. А из нашей плазмы – просачивается, как дым сквозь щели. Натрий с водой постепенно вытесняются, а кальций остаётся и оседает. Диски усыхают и сплющиваются. Тела позвонков сходятся, сдавливают нервные корешки – и мы садимся на обезболивающие, не в силах согнуться или разогнуться.

Суставы – такие же живые, как и прочие органы, и даже голова, хотя у нас и она – кость. Они могут и хотят восстановиться – дай только условия. Убираем кальций из крови – в диски возвращается натрий – ядра опять восстанавливаются – хондроз исчезает.

Это не популизм. Друзьяк честно описывает свою историю. Хондрозом и артрозом правого локтя он страдал с 46 лет – очень любил молоко. Через пять лет сделал своё открытие и решительно перешёл на вывод кальция. Суставы излечились через три месяца. Появилась гибкость и лёгкость в движениях. А через год Николай Григорьевич стал на 2 см выше. Есть и другие истории. Есть и выдержки из «великих».

Джарвис лечил артриты яблочным уксусом. Он описывает, как под его

наблюдением коровы-хроники излечивались от вспухших суставов. Надо отдать самое щедрое должное его вникновению в этот вопрос: наблюдая за предпочтениями коров на пастбище, он специально измерял pH сока всех растений. И чётко отнаблюдал: поедались только подкисленные травы, а щелочные – никогда. Описан случай, когда больная корова шла на запах уксуса и пила его, не разбавленный, прямо из ведра. Ещё одна корова, страдающая сильным артрозом и загустением молока, стала пить двойную дозу – 120 г в день, и полностью излечилась, утроив надои, упавшие от болезни. Вылечил все больные суставы и фермер, принимавший такую же дозу уксуса с мёдом в три приёма перед едой – о нём я уже упоминал. Добившись такого поразительного успеха, Джарвис объясняет его не кислотой, а «калием» уксуса. Неисповедимы траектории мысли, управляемой убеждением! Для нас же важнее вдуматься: даже коровы, питаясь только травой и пия жёсткую воду, могут страдать избытком кальция – который и передают нам с молоком.

Уокер считал отложения кальция в суставах следствием любви к хлебу, сахару и выпечке, а также к молоку. Обвинял во всём «крахмалистую и молочную слизь». Средство рекомендовал одно – сырые соки, и на первое место ставил сок грейпфрута. Ничего не ведая о кислоте, по факту он также подкислял кровь больных, выводя из организма лишней кальций. С тех пор натуралисты уверены: все насморки и кашли – от «крахмальной и мясной слизи». Братцы, есть более общий ответ: они от густой щелочной крови, жадной на кислород. А насморк сыроеда, наевшегося хлеба – не от самой «мёртвой еды», а скорее от отсутствия нужных пищевых ферментов. Павлова помните?

Брэгг совершенно верно объяснял артрозы тем, что «насыщенные кальцием токсичные вещества начинают замещать синовиальную жидкость». Однако называл их не иначе как «кислотными солями» и «кислыми кристаллами», и назначал «защелачивание крови». «Защелачивал» он её голоданием, дистиллировкой и фруктово-овощной диетой, исключаяющей молочное, рыбу и мясо. Разумеется, больные поправлялись. Но – за год, а не за полтора-два месяца, как по методу Друзьяка.

Снова хочу напомнить мысль Брэгга, ставшую культовой для всех голодателей. Разумеется, я и сам принимал её без вопросов. Вот она: «Когда вы переходите на полное голодание, ваши жизненные силы, обычно расходующиеся на пережевывание, переваривание, поглощение и выделение, теперь используются для очищения организма». Идея столь красива и логична для любого отягощённого ума, что даже жаль её окончательно

прояснять.

Давайте увидим очевидное: любая энергия в живом организме работает биохимически. Чтобы «очиститься» от солевых отложений, кальциевые соли надо сначала *растворить*. Без протонов и кислой крови никакая энергия этого не сделает.

Голодая или сыроедя, мы не перенаправляем энергию – мы *меняем химию внутренней среды*. А в правильной среде и кальций, и холестерин, и прочие осадки растворяются и выходят, как им и положено – сами, без особых энергетических затрат. Для этого в организме всё предусмотрено. Чтобы быть здоровым, – цитирую Друзьяка: «...Не надо бегать, не надо прыгать в ледяную купель, не надо ехать на далекий курорт. У себя дома мы можем творить чудеса со своим здоровьем».

Я знал, я знал!

Глава 13. Желчекаменная болезнь

Удалить желчный пузырь сейчас не сложнее, чем удалить зуб. Только потеря его несравненно серьёзнее, но и от этой мысли мы уже отвыкаем. Как предотвратить рост камней, никто не знает. Я сам несколько лет чистил печень, потом пробовал выводить камни по Щадилову – не вышли. В 2007-м сыроедил, потом голодал – даже не уменьшились. Поэтому хирурги предлагают всем не париться, а удалять желчный, пока он ещё не воспалился и не лопнул. Если так и дальше пойдёт, можно будет удалять его сразу, лет в 15. Или в честь окончания школы – бонус к аттестату.

Скажете: неужели и тут кальций виноват? Да, это его соли. Смотрим на желчные камни. Часть из них – карбонаты кальция. Часть чисто холестериновые, но и они начали расти вокруг кристаллов известняка. И холестерин, и соли кальция откладываются в щелочной крови при завале кальция. В подкисленной крови нет проблемы ни с тем, ни с этим.

Женщины, особенно после пятидесяти, вдвое чаще болеют желчными камнями и втрое чаще – холециститом, воспалением желчного пузыря. Если помните, к шестидесяти у них круто растёт холестерин – он и находит место в желчном. А они всё больше стараются не есть жирного: фигуру берегут. Фигуру это не спасает, факт. А вот застой в желчном вызывает. Застойная желчь концентрируется – всё лишнее в ней выпадает в осадок. Бабушка моей жены начинала утро с кусочка сала: «Это для желчного пузыря». И дожила до самых почтенных лет, не страдая холециститом.

Маточное молочко подсказывает: оптимальное поступление энергии – *поровну от жиров и углеводов*. В странах Дальнего Востока очень мало холециститов и камней. И якуты камнями не страдают: их желчь никогда не застаивается. Мало кальция – лучше текучесть желчи.

Лёжа под руками висцеральщика, наблюдал свой желчный собственным скрипом зубов. Тогда он ещё не был сильно забит камнями – но он давно был *спазмирован*. Твёрдый, как теннисный мячик. Оказывается, и желчный, и поджелудочная, и желудок спазмируются от любых нервных стрессов. Испугался – и они просто сжимаются в комок! Кровообращение падает, подвижность почти прекращается – вот вам и застой, и рост камней. А камни начинают царапать слизистую пузыря. Съел жирное – под правым ребром болит. И жиров начинаешь бояться ещё больше. И правильно: напрягать желчный с камнями – дело авантюрное: слизистая воспаляется.

И это уже холецистит. Но камушки причастны к нему не только своей шершавостью. Вспомните: протоки желчного и поджелудочной сливаются вместе, и в кишку открываются через общий проток и сфинктер Одди. Бывает, что желчный камушек застревает чуть ниже места слияния. Тогда секрет поджелудки журчит прямо в желчный – куда ж ему ещё деваться? А в слизистой пузыря нет защиты от поджелудочных ферментов! Заметьте: и так, и этак, но проблему с желчным вызывают *прежде всего камни*.

Глядя на статистику, видим: холециститом больше болеют там, где процветают и атеросклероз, и гипертония: США, Канада, Европа. Там всячески избегают жиров и холестерина, но это не помогает, а только усугубляет дело. Приникнув в каждую щёлку, как дым, кальций активно осаждается в щелочной крови, и желчный пузырь, скукоженный стрессами, просто вынужден выращивать камушки. Надо ли уточнять, что у якутов и эвенков, негодников этих, холецистита не бывает?..

Но есть и лекарство. Камни и прочие осадки кальция можно растворить. И в желчном, и в поджелудке, и вообще везде. И вот тут можно добавлять в целебную воду побольше сульфата магния: сама горькая соль – хорошее желчегонное, а ионы магния помогают снижать холестерин.

Глава 14. Поджелудочная железа. Сахарный диабет

Друзьяк уверен: «Знать о себе как можно больше — вот что обязательно необходимо, чтобы прожить дольше и без болезней». Здесь главное слово – *знать*. Посему продолжим.

Поджелудка – самый поражающий воображение орган нашего тела. Это самая мощная пищеварительная железа *внешней секреции*: два литра панкреатических соков в сутки! Именно эти соки, насыщенные огромным комплексом ферментов, расщепляют в кишечнике все виды пищи. Одновременно это важнейшая железа *внутренней секреции*: её гормоны инсулин и глюкагон – регуляторы уровня глюкозы в крови и её консервации в гликоген. Только её протоки у разных людей устроены по-разному, и даже неодинаково открываются в двенадцатиперстную кишку. Только поджелудка способна переваривать сама себя, если нарушается её нормальная работа. Наконец, поджелудка – видимо, самый трудно диагностируемый орган, который труднее всего лечить. А что мы о ней знаем? Только что её заболевание называется «панкреатит».

ПАНКРЕАТИТ

Он бывает хронический и острый. Не поверите, но факт: оба вызываются кальциевыми камушками.

Сама поджелудочная железа устроена удивительно сложно и мудро, но и она тонко отлажена под кровь, способную выводить кальций. Мелкие протоки, собирающие секрет по всей её толще, сливаются в два протока: большой центральный и маленький добавочный, а в головке железы есть ещё несколько своих протоков. Главный пошире остальных: 2-4 мм, остальные всего по миллиметру. Это первая опасность. Перед впадением в кишку, как уже сказано, проток поджелудки соединяется с желчным протоком – это опасность вторая.

Провалившись в двенадцатиперстную кишку, жиры и белки включают там синтез гормона холецистокинина. Это истинный «прораб» пищеварения. Он командует снизить синтез соляной кислоты и прикрыть привратник желудка, затем раскрывает сфинктер Одди и сокращает желчный и поджелудку, дабы желчь и панкреатический сок могли вылиться. Позже он же сигнализирует о том, что мы уже сыты, и успокаивает своё начальство в мозгу.

Чтобы не переварить саму себя, поджелудка вырабатывает неактивные ферменты. Они должны активироваться, уже выйдя в кишку. Работают они только в щелочном соке, поэтому поджелудка щедро разбавляет его содой (NaHCO_3), ощелачивая до pH 7,8-8,5. Ключевой фермент – трипсин – включает все остальные. Чтобы этого не случилось в протоках железы, стенки протоков вырабатывают ингибитор трипсина, укрепляются прочным эпителием и укрываются кислой защитной слизью. Как видим, защита тройная. И она неслучайна.

Всё замечательно, пока в протоках не зашуршит фосфатно-кальциевая галька. Если помните, фосфаты особенно охотно образуются при нагревании молока. Если в крови диктат кальция, его оказывается много и в панкреатическом соке – до 60 мг/л. Три четверти всех панкреатитов демонстрируют выраженный кальциноз, известкование поджелудочной железы. Это достоверный диагностический признак.

Каким образом камни ломают этот нежный орган, можно уже догадаться. Панкреатический сок продавливается через узенькие протоки под давлением, вчетверо превышающим венозное. И вот в одной из них застрял камушек. Сок давит – камушек царапает проток – ткань воспаляется. Давление секрета распирает, часть трипсина от этого активируется, а защита сорвана. Возникает маленький очаг самопереваривания. Песочек в большинстве мелких протоков – множество воспалений – хронический панкреатит. Секретирующая ткань железы постепенно перерождается в «шрамы». Железа деградирует, у нас всё меньше инсулина, всё хуже усваивается пища и всё сильнее болит кишечник: в нём становится всё кислее.

Но есть способ хуже: накатили водочки, закусили шашлычком – сфинктер Одди сжался, а желчь хлестанула. Желчный камень застрял в сфинктере или перекрыл общий проток. Теперь уже желчь, не найдя выхода, на правах обмена опытом вдавливаются в протоки поджелудки. Поджелудочные ферменты тут же активизируются. Давление внутри протоков растёт, слизистая трескается, ферменты переваривают саму железу – а мы вызываем скорую. Это и есть острый панкреатит. Чаще всего его вызывают *желчные камни*, и в 70% случаев – алкоголь. Но во время приступа сыплются и поджелудочные камушки – они обнаруживаются у 82% больных, выходя через кишечник после приступа дольше недели.

Поджелудочная болит всегда, когда давление соков растягивает её протоки. А давление повышает или какой-то камень, или внезапный напор. Поэтому всё, что усиливает выброс желчи и сока, усиливает боль. Жирное,

жареное, острое – это понятно. Но и любые желчегонные средства тоже. А что делает... да любой умник, тот же я, пережив приступ?.. Да ничего.

Итак, хроника – это медленная дегенерация, перерождение тканей железы плюс кальциноз. Кальций, кстати, ещё мешает усвоению марганца, который помогает выработке инсулина. Секреция ослабевает. Больная поджелудка становится менее терпимой к глюкозе, выдаёт меньше инсулина и глюкагона. И это уже – сахарный диабет.

ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА

Инсулин – тоже очень душевный «начальник». Снизить уровень глюкозы в крови – это вам не микроба слопать! Во-первых, надо включить весь комплекс упаковки глюкозы в гликоген, причём по всему организму. Во-вторых, надо активировать распад глюкозы в клетках: усилить проницаемость мембран, включить окислительные циклы, возбудить митохондрии для синтеза АТФ. Иначе – накормить клетки глюкозой, и тоже во всём организме. Как всю эту работу делает одна и та же молекула, представить невозможно. Но это факт. И вырабатывается этот гормон только в поджелудке, и в основном в её «хвосте».

Диабет бывает двух типов. Первый тип: поджелудка больна, инсулина не хватает. Глюкозы в крови через край, а клетки голодают. Медики объясняют это «аутоиммунным поражением поджелудки». Назначают колоть инсулин. И вот ты уже *инсулинозависимый*. Таких диабетиков – 5-15%.

Второй тип – совсем иная картина: в крови зашкаливают и глюкоза, и инсулин. Вот на нём пока и остановимся. Таким диабетом болеет чуть не каждый второй развито-цивилизованный сладкоед. Медики знают: этот «диабет» без проблем исцеляется физическими нагрузками на фоне малокалорийной диеты. Но исцеляться никого не заставишь. Поэтому за компанию и его считают неизлечимым – и, разумеется, лечат. Точнее, химическими трюками подгоняют цифру анализа под норму.

То есть, налицо абсолютно верная реакция на избыток глюкозы: избыток инсулина. Но почему клетки не усваивают глюкозу? Врачи говорят: инсулиновые рецепторы отказываются его узнавать. Ну, так я и спрашиваю: почему?

Друзьяк видит простую причину: повышенная вязкость щелочной крови. Вязкая кровь просто не может проникнуть в самые мелкие капилляры, либо течёт там слишком медленно. Вся глюкоза просто не может попасть в клетки! То есть, никакой это не «диабет», а *тканевый дефицит кровоснабжения*. Бег, фитнес и фруктовая диета делают кровь более кислой и текучей, да и на кислород она становится добрее – питание

клеток восстанавливается. Но бегать не обязательно. Углекислые ванны заметно снижают сахар в крови без всякого бега. А подкисление «по Друзьяку» может нормализовать его за пару месяцев.

Хорошую попытку разъяснить этот «диабет» сделал Александр Никонов в книге «Формула бессмертия». Он явил миру свою догадку: клетки не берут сахар просто потому, что им больше некуда! И цифры привёл в точку: сто лет назад здоровые люди съедали за год столько сахара, сколько сейчас мы, больные, за 12-14 дней. Диабет растёт вместе с ростом числа ожирений и атеросклерозов. От себя могу добавить: многие молодые американцы, жуя свои кексы со сникерсами и запивая их колой, съедают в сутки до 1,5 кг (!!) сахарозы. Реально, ну какие клетки могут столько сожрать?

Но Друзьяк зрит в корень глубже. Завал сахарозы и муки с молоком просто рекордно ощелачивает и сгущает кровь. Врачи пишут: от избытка глюкозы «слипаются сосуды». По научному – облитерируются. Но если бы кровь была текучей, полной протонов и хорошо отдавала кислород, то с чего бы им слипаться? Да окисляйте себе втрое глюкозы, родимые, штампуйте втрое АТФ – мы только светиться начнём и летать, как Бэтмен. Тройная энергия – всеобщая мечта! И не было бы диабетических гангренов, инфарктов и инсультов. Не было бы диабетической слепоты, а она есть, потому что сосуды глаз – самые микроскопические. И ожирений не было бы: избыток энергии – шило в заднице, дай только попрыгать и поплясать!

Но всё это не сегодня. И пока мы ждём чудо-лекарство, организм паникует от завала глюкозы и на всю катушку врубает синтез инсулина. Поджелудка перенапрягается, и второй тип диабета постепенно перетекает в первый. А когда сахара больше 10 единиц, организм открывает «кингстоны»: сбрасывает сахар через почки. Это для них убийственно. Жди почечную недостаточность...

ДИАБЕТ ПЕРВОГО ТИПА

Причина этого диабета, по Друзьяку, столь же проста: из-за кальциноза и затора мелких протоков β -клетки, синтезирующие инсулин, просто гибнут. Секретирующая ткань перерождается или воспаляется. *При здоровой поджелудке диабета не бывает.* Он всегда указывает на хронический панкреатит, протекающий без боли. Именно такой бывает при кальцинозе мелких протоков в хвостовой части железы, где и расположены инсулиновые фабрики – β -клетки. Подтверждаю это опытом: именно в хвосте поджелудки больше боли и отклика при висцеральной работе.

Потенциал β -клеток огромен: пока не погибнет 90-95%, мы спокойно кушаем тортики и накапливаем «накипь» в протоках. Но потом начинается

инсулиновый срыв – и тогда мы сразу охаем от растущих цифр глюкозы в крови. И садимся на иглу. На всю жизнь! Но есть перспектива и пострашнее: рак поджелудки. Ведь кальцинируются не только протоки – склеротизируются и сосуды самой железы. А кислород ей нужен в огромном количестве. Задыхаясь, она долго не болит. И онкологию диагностируют, когда уже поздно. Не могу не вспомнить слова мастера по излечению диабета Бориса Жерлыгина: «У людей с развитой капиллярной системой не бывает диабета». Рассказ о нём, и ещё о многих революционных целителях, включая Г. С. Шаталову, я вычитал в той же «Формуле бессмертия» А. П. Никонова.

На примере поджелудочной железы Друзьяк формулирует прозрение, применимое равно ко всем органам и системам человеческого тела. Когда врачи говорят о «генетической предрасположенности», не понимая, о чём говорят – они абсолютно правы! Поджелудка реально генетически предрасположена – потому что *генетически именно так устроена*. Именно так она генетически реагирует на нашу кровь, потому что *кальциево-щелочная кровь в нашей генетической программе не записана*. Мы можем к ней только адаптироваться, и адаптируемся – ценой сокращения жизни.

Отложения кальция констатирует вся патофизиология. Статистика показывает чёткую корреляцию заболеваемости человечества с потреблением молочного, муки и сахара. Все главные болезни начали расти одновременно и растут параллельно – это говорит о *единой причине* всего обменного развала. Всё это кальций. Предки наши его в таких количествах не ели.

Глава 15. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Язвы – мучительна и долгая болезнь, мучающая людей чаще, чем атеросклерозы и диабет. И опять мы будем говорить не о лечении, а о предотвращении. То есть – о причинах. Их объясняют нервными и эндокринными неполадками. Но откуда они берутся и как их устранить, видимо, не знают. То, что страхи и беспокойства спазмируют пищеварительные органы, медикам известно, но как сделать человека вдруг бесстрашным – неизвестно. Поэтому лечение сводится к лекарствам.

Лучше всех помогают те, что подавляют синтез соляной кислоты, желчи и панкреатического сока, выключая его гормоны. В норме этим отключением занят поджелудочный гормон соматостатин – сосед инсулина и глюкагона по железе. Это «строгий судья», привносящий общее торможение и равновесие в штормовую качку пищеварительно-глюкозных «американских горок». Его и используют. Он страшно дорогой и вызывает кучу эффектов, вовсе не прописанных врачами. Синтетический аналог – даларгин – действует так же.

Пока всё заторможено, язвы отчасти рубцуются. Но ненадолго – всего на год-полтора. И это естественно. Колешь – не болит. А кто ж будет терзать себя диетой, если не болит?! А? Не болит же! По факту, мучиться от язвы куда приятнее, чем от диеты. Язва – это почётно! А диета – нет.

Если вы меня поняли, сделайте ещё один маленький шаг: поймите и врачей. Они же всё вышеозначенное прекрасно видят. Вот зашёл в кабинет очередной болящий – и они это видят. Снова и снова, изо дня в день. И понимают: помочь вам нечем. Кто заботится о *здоровье*, у врачей его не ищет. Захотите быть здоровым – найдёте способы, напряжётесь и больше у них не появитесь! А раз пришли, то нужно вам не *здоровье* – просто *облегчение*. Чтобы не болело. Чтобы вы сами ничего не делали, а болеть перестало. И чтобы потом опять иногда чуть побаливало – снова близких выстроить, мужественно потерпеть и кайф облегчения поймать.

Ну, врачи лекарства и прописывают, чтобы всё именно так и было. Это и есть их профессия: «золотые рыбки» у хронических больных. Всё, чему их учат – облегчать состояние и спасать жизнь, вырезая то, чему уже кранты. И деньги они зарабатывают именно этим – потому что *именно это срочно, здесь и сейчас, от них и хотят*. А как сделать нас здоровыми – не

их задача и не их профессия, потому что здоровыми хотят стать редчайшие единицы.

Так мы, бишь, о язве.

Часто думают: язва вызвана передозом соляной кислоты. Или её особой крепостью. Но при этом не учитывают: язвы вполне удачно развиваются и при нормальной секреции соков, и при нормальной кислотности. Назначают щелочную минералку (а один проповедник *Космической медицины* велел заглатывать соду). Это временно снимает боль, но усугубляет причину язвы, о которой чуть ниже. Ещё причину находят в модных сейчас хеликобактерах. Но почему они ведут себя тихо в здоровых желудках – опять неясно.

Читайте в оба, это интересно: слизистая желудка и двенадцатиперстной кишки *делит клетки в 300 раз быстрее*, чем их же мускулатура и прочие такни тела. То есть, их слизистые обновляются постоянно и в быстром темпе. С чего бы? А с того, что эти органы трижды в день наполняются самой агрессивной средой. Пищевой комок (в природе – с песком и камнями!), а вокруг него кислота и смесь ферментов, взрывающих белки. Просто жуть. И не какая-то там лимонка, не уксус – соляная кислота, одна их сильнейших, металлы на раз растворяет! Тут никакая слизь, никакая защита никакой гарантии не даёт и дать не может. И организму это известно. Да мало ли что: съел какую-то гадость или просто обожрался, испугался или прогневался на кого, шуруп сослепу проглотил, палёной водки хлебнул или ещё яду какого – а тут кислота с пепсином! Выход один: обновляться, лататься и *строиться быстрее, чем повреждаешься*. Это и есть главный принцип самосохранения пищеварительных слизистых, их способ выживания.

Нигде в теле нет такой «горячей точки», такой войны за новую ткань. Тут достаточно небольшого перекоса или тормоза в обмене, чтобы слизистые не устояли. Язва – как раз перевес их разрушения над их восстановлением. Вот и всё. А что нужно для их нормальной регенерации? Активный кровоток! Поток стройматериалов и много кислорода. *Главное – много кислорода*.

Бывают случаи, когда на огромной высоте у альпинистов, никогда не страдавших желудком, вдруг вскрывается язва. Другой факт: язвы обостряются в холода, когда кровь максимально ощелачивается. Третий факт: одна из клиник Одессы успешно практикует лечение кислородом под повышенным давлением в барокамере. Кислород там поглощается всем телом. Это никак не влияет на секрецию кислоты или гормонов – но язвы рубцуются.

Напоминаю из биохимии: производство соляной кислоты – процесс *аэробный*. Такой же аэробный, как работа сердца или мозга. Желудочная слизистая – сплошные капилляры. В её обкладочных клетках – огромный запас митохондрий. Их задача – окислять огромный поток глюкозы и выдавать выхлоп энергии. В момент пика секреции желудок забирает до 20% сердечного выброса крови!

А чем занята эта супердышащая слизистая в остальное время? Она постоянно создаёт новые клетки взамен погибших. Вот упал обед сверху – и пора их создавать. А клеточное деление – такой же аэробный процесс. *Не хватает кислорода – клетки прежде всего перестают делиться*. Вот такой вот геройский у нас желудок: жжёт себя – но восстанавливается. С собой жертвует, чтобы мы жили! А мы его – за горло.

Как можно перекрыть кислород желудку? Двумя способами: *щелочной кровью и нервным спазмом*. О спазмах я уже говорил: они у нас почти постоянны. Просто потому, что «уж сорок близится, а счастья всё нет». О катастрофах типа «она меня никогда не любила» вообще молчу. У мужиков свои крахи. Увольняясь со «Скорой», я сам чудом ушёл от начавшейся язвы. Но желчный потом болел всё равно...

И вот самый обычный душитель желудка – нервный спазм: кровоснабжение слизистых падает втрое. Это застой, с годами – отёк, и кровоток вокруг желудка буксует. Сосуды склеротизируются. Ко всему – щелочная кровь отдаёт мало кислорода. И поджелудочная уже скукожена. Странно, что язвы желудка ещё нет. Кстати, остальные 70% язв – рядом с ним, в двенадцатиперстной кишке.

Выхлест соляной кислоты регулируется много чем, но главный активатор тут – гормон гастрин. Он же усиливает и кровоток для этого выхлеста. Он же пинает холецистокинин, чтобы тот нагнал желчи и сока поджелудки. Он же включает и синтез желудочных пепсинов. Но есть и химические включатели солянки, среди коих не последние – аминокислоты серин и глицин. И ещё, как ни странно, *кальций*. То бишь молочное, особенно творог и сыр.

Доказано: ионы кальция, введённые в двенадцатиперстную кишку, активируют выход гастрин и холецистокинина. Гастрин увеличивает синтез соляной кислоты и пинает пепсины. Холецистокинин толкает желчь и будоражит поджелудку. Начинается общий синтез всех соков – от одного лишь кальция, напоминаю. А молочное остаётся в желудке очень долго, часа три, проваливаясь в кишку по чуть-чуть. Всё это время в желудке хлещет солянка – без толку, сверх нужного. Как и желчь, и сок поджелудки. Если бы в нижней части желудка, где готовится комок на выход, стало

кисленько, рецепторы дали бы сигнал, и гастрин тут же вырубился бы. Но молочный кальций может спутать рецепторам карты – и тогда выделяется ещё порция ненужной кислоты. Провалился последний кусок сыра – излилась кислота, а в желудке уже пусто. Даже подвижный желудок не выдержит такое надругательство, а уж тем паче – спазмированный.

Откуда эта реакция пищеварительных органов на кальций, можно только гадать. Возможно, она остаётся от грудничкового возраста. А может, приобретена в процессе отбора. Логично, если это реакция на «агрессивный» кальций, которого почти не было в нашей пище. В пище высших приматов его – мизер, а кислот как раз изрядно. Или это реакция на неорганический кальций, попавший с едой: кости, известняковый песок и пыль. Вряд ли наши телесные предки ели мясо с костями, как хищники. Но вот рыбу – вполне могли. Мы и сейчас трескаем все консервы, кильку и мойву целиком. Панцири всех крабов и раков тоже пропитаны гидроксидом кальция – извёсткой.

Так что делать? Всё то же: отказаться от молочки, пить кислое вино и целебную воду. Калий (его много в вине) действует на рецепторы желудка так же, как протоны – солянокислый огонь послушно притушивается.

Посему нужны и *калиевые продукты*. Даю свой интернет-анализ в порядке убывания калия: фасоль (1100 мг на 100 г), горох и чечевица (700); клубника и бананы (400), персики-абрикосы, виноград и яблоки (до 300, а в сухих фруктах – всемеро больше!); столько же калия в мясе (350). Грибы и картошка – молодцы (550); капуста, корнеплоды и томаты отстают не намного (250).

Орехи небогаты калием, но очень богаты *магнием* – а он калию помогает. Бразильский орех и кунжут – 400, прочие кроме арахиса – до 230. Арахис ядовит, его избегайте. Самые магниевые фрукты – финики и хурма (до 85), столько же в зелени петрушки и укропа. Да и в морепродуктах тоже.

Из всего этого избытка по кальцию зашкаливает только кунжут (970), но его много не съешь. Немало кальция в миндале (260), сухой кураге и зелени петрушки (150), но он втрое перекрывается пользой от калия и магния. Кстати, о путанице в составе кураги. Сухая – всемеро концентрированнее абрикоса, а мокрая крашенная – только втрое.

А как закисляться уже готовым язвенникам? По первости им нужно не закисляться, а выкальцовываться – исключением молочного и целебной водой. Одно это излечивает язвы за 3-5 месяцев. А хотите дополнительно закислять кровь – привыкайте к нормальной гигиенической процедуре: помылся – ополоснулся питьевым раствором уксуса или лимонки. А можно

и вдвое-втрое покрепче, кожа только спасибо скажет. Хотите ускорить процесс – обтирайтесь кислотой дважды или трижды в день. Достаточно обтереть руки и ноги. Да не вытирайтесь сразу, дайте коже впитать кислоту. Просто ходите и обсохните. Убедитесь: через десять минут кожа почти не кислая.

Глава 16. Камни в почках и мочевом пузыре

Каких только причин тут ни называют! И жара, и «однообразная пища». Но «в жёлтой жаркой Африке» почки у народа чистые, хотя и питание многообразием не блещет. А у нас – у каждого четвёртого камушки или песок. Указывают на избыток мочевой, фосфорной, даже щавелевой кислот в питании – именно они, мол, «каменеют». Но не говорят о главном: прежде чем осесть, все они *соединились с кальцием*. Повторюсь: именно его карбонаты, фосфаты, ураты и оксалаты нерастворимы. Так что камни у нас – *кальциевые*. А других и не бывает!

В почках и мочевом пузыре камушки образуются просто и неизбежно. Почки – сверхнагруженные фильтры крови. Их задача – поддерживать постоянный состав плазмы, чтобы кровь хорошо работала. Кровь они забирают прямо из аорты. Пропускают через себя до полутора тонн за сутки. Представили?.. Сто пятьдесят вёдер. Литр в минуту. Каждые две секунды – рюмка! И эту кровь надо успеть обработать. Этим заняты *нефроны*, коих в каждой почке миллион.

Нефрон – микрокапсула, набитая клубочком капилляров. Через её стенки происходит выталкивание лишнего и всасывание нужного. Лишнее вместе с водой выдавливается наружу, в чехол капсулы. Канальцы из всех чехлов многократно сливаются, светляются и вытекают в общую лоханку. Всё, что выдавилось – и есть моча, по-загранишному – урина.

Если солей в плазме чересчур, почки воду берегут, не выбрасывают. Нам бы пить по два-три литра воды – а мы рассолы хлещем, соки, и кефир «питьём» разумеем. А это далеко не вода, в них тьма ионов! В общем, моча – становится концентрированной. И тогда слабые соли кальция в ней выпадают в виде кристалликов. У многих такой песок идёт годами, а камней нету – и песок считают нормой. Подумаешь, песок! Но *песок – как раз чёткий признак зашкаливания кальция* в плазме крови. В это же время такой же песочек оседает и в суставах, и в сосудах.

А потом дело за малым. Обожрался шашлыков – аммиак, белок в моче, пигменты – и вокруг песчинок лепятся камушки. Финны нашли, что центрами кристаллизации могут быть особые бактерии. У этих бактерий шкурка из апатита – гидроксифосфата кальция. Но центр не важен – любой годится. Важна *избыточная концентрация кальция*. Без неё кристаллизация

не начнётся.

Большинство любителей молока «парного» и «домашнего», «целебного козьего» и прочих «биоогуртов» – почечники с фосфатными камнями. Любители кильки и хамсы – тоже. А вот якуты могут трескать рыбу с костями: в их подкисленной крови кальция мало и он не кристаллизуется. В Африке – тоже могут, вода там очень мягкая. В Средней Азии всё наоборот: вода – жуть, а из молока они даже сухие продукты делают, и почками очень страдают.

Есть курорты, куда почечники ездят, как привязанные – с особо мягкой, слабоминерализованной водой. Такова знаменитая трусковецкая «Нафтуся». При долгом питии она выводит песок и смягчает камушки – любые, кроме оксалатных. Но даже ей не сравниться с целебной водой Друзьяка. И тут снова помогает калий. Только он может замещать кальций в его солях. Образуются соли калия, а они хорошо растворимы. Камни уходят за считанные месяцы, даже оксалаты.

Калий – просто дар Божий. А мы его почти не едим, и в природной воде его практически нету. Ладно бы, хоть такую пили литра по полтора, так нет. Для многих пара чашек чёрного чая и стакан сока в день – «нормальное» питьё. Мы ещё вернёмся к чаю, но – зелёному. В нём калия много. И пьётся по пол-литра с огромным кайфом.

Глава 17. Зубной парадокс

Кариес, кариес, кариес... А вот про кислотность, наилучшую для кариесных бактерий, наверное, и не каждый врач знает! Меж тем эти паразиты млеют как раз в щелочной слюне, то есть при $pH = 7,2-7,5$. Эти бактерии не живут в кислой среде. Даже в слабокислой они «скукоживаются» и жухнут. Недаром слюна в норме слабокислая – pH от 5,8 до 6,4. Та же дистиллировка!

Друзьяк и тут верен своему принципу: *хочешь узнать причины здоровья – изучай самых здоровых.*

Первая мировая война, румынский фронт, наша будущая Молдавия. Русские офицеры и военврачи поражены шикарной белозубостью молдаван, даже стариков. Абхазия, Дагестан, исследования 1961 и 1982 годов показывают: у 70% жителей нет кариеса, даже у пожилых. Всегда здоровы зубы у индийских йогов, хотя они чистят их только размочаленной палочкой. Район хребта Ладакх в Северной Индии: жители не чистят зубов, но зубы у них не болят до глубокой старости. То же – в нескольких монастырях Тибета: у 70% монахов нет ни одного (!) больного зуба. И это несмотря на отсутствие в воде фтора.

Тут очень кстати рассказать об исследованиях упомянутого кливлендского стоматолога Вестона А. Прайса. Его книгу «Питание и физическая дегенерация» не вредно прочесть всем, и особенно натуралистам. Прайс написал её в 1939-м.

И вот он заметил: особо грустные зубы были у тех, кто страдал и другими недугами: суставами, остеопорозом, диабетом, колитами и хронической усталостью, которую тогда честно называли неврозом. У болезненных детей также явствовало вырождение зубного аппарата: прикус, форма зубов, их густота стояния и ровность – всё шло в разнос. Видимо, этот «разнос» давно считается нормой! Зубы, выталкивающие друг друга, уже в 60-х не вызывали у врачей никакой особой реакции, кроме «глянь-ка, толкаются».

Прайс отправился исследовать зубы народов, ещё не приобщённых к благам цивилизации. Он изучил высокогорных швейцарцев и островных шотландцев, эскимосов, разные племена индейцев от Канады до Амазонки, аборигенов Австралии и маори Новой Зеландии, островитян юга Тихого океана, разные племена в Африке.

Везде, где люди жили на традиционной пище, они были здоровы и

поражали рекламными улыбками, не имея понятия о зубных пастах. Но их родичи, приобщившиеся к магазинам, болели и демонстрировали признаки вырождения. Традиционная пища – рыба, морепродукты, мясо (ливер в особом почёте!), почти везде и насекомые; овёс, рис и ячмень, овощи и фрукты. А в магазинах того времени – сахар, белая мука, консервы, пастеризованное молоко (содержащее казеин А1) и маргарин из хлопкового масла (транс-жиры в больших количествах).

Многие племена традиционно кормили беременных женщин и растущих детей особыми «БАДами»: свежим ярко-жёлтым сливочным маслом, жирными частями рыб, икрой и яйцами, жиром морских животных. Дотошный анализ Прайса выявил: всё это изобилует жирорастворимыми витаминами А и Д. И выявил ещё более мощный витамин – «активатор икс». Судя по всему, это те самые полиненасыщенные «омеги», он их и открыл. Позже многие врачи успешно лечили этими продуктами самых разных больных.

Прайс не обратил внимания на воду. Но есть все основания полагать: почти везде, где он бывал, вода была мягкой. На островах пьют дождевую, в Арктике – талую. Новая Зеландия сложена в основном магмой вулканов, Скалистые горы и крупные вершины Анд – гранитами и андезитами. Про Швейцарию я специально уточнил: тамошние Альпы сложены из магматических пород.

...И вот, кстати, о фторе. Он действительно укрепляет эмаль – об этом нам и говорят! Но – только если его не меньше 0,8 и не больше 1,2 мг/л. Об этом не говорят. А если его больше – он разрушает эмаль, вызывая флюороз, проще – пятнистость эмали. Эта беда намного страшнее кариеса. Но об этом не скажут никому и никогда. Потому что есть программа фторирования воды, от которой никому лучше не стало. И есть районы, где фтора в воде до 12 мг/л. Но главное, потому, что есть стоматологи. Их очень много. Они нужны, чтобы продвигать зубные пасты. Вылечил – продвинул – вылечил. Всё тот же красивый и приветливый прогулочный парк – «Гора глупого Сизифа».

Мы постоянно пьем щелочную воду, едим молоко и сахарозу – и слюна не справляется со своей работой. Доказать это просто: зубной камень – это тоже соли кальция! Они не должны осаждаться, пока в слюне нет лишнего кальция и достаточно кисло. У тех же ладакхцев и тибетцев, молдаван и абхазов нет зубного камня, хотя питание разное. Друзьяк видит ту же причину: в Гималаях, на магматических породах вода почти без кальция. Молдаване и абхазы – исторические виноделы, и вино у них сухое. В Молдавских сёлах ещё недавно пили вино вместо воды – всегда стояло

вёдрами в сенях. За обедом пропускали по два-три стакана, а на праздник и по четыре литра могли употребить. Абхазы пьют меньше вина, и особенно мало пьют женщины. И у женщин кариеса больше.

Что значит профилактика от кариеса? А это значит «посмотри рекламу и сделай наоборот». Любую еду не жвачкой заедай, а запивай чем-то слабокисленьким. И каждую чистку зубов – тоже, подкисленной водой. Разбавленным вином. Долькой апельсина. Чем угодно. Особенно после сладкого и молочного: они ощелачивают слюну сильнее всего.

И от пародонтоза берегись тем же, но в более протоноснабдительной форме. Ведь пародонтоз – по сути, та же цинга. Если кровь ощелачивается, в тканях начинает быстрее распадаться коллаген. А самый тонкий слой коллагена – в самых мелких сосудах.

Глава 18. Вирусы. Как от них уберечься?

Здесь Друзьяк весьма детально описывает известные механизмы вирусной жизни, из коих я оставляю один факт: вирусы могут жить в нас почти так же, как собственные ДНК и РНК – мирно спрятавшись в клетках. «И ожидая своего часа!» – подумалось вам. Нет, не всегда. Многие просто сидят, не просыпаясь всю вашу жизнь. Многие встраиваются в геномы хозяев. Несколько уже стали частью нашего генотипа.

Наши медики считают, что главное против вирусов – закаляться. Не помогло – тепло одеваться. И это не помогло – брызгать в нос и горло всякие спреи. Но и это не помогает. Реально, эффект закалки исчезает за месяц, а у детей – за две недели. Одежда не повышает сопротивляемости к вирусам, лекарства тем более.

Сейчас, как и в растениеводстве, в медицине в моду вошли иммуномодуляторы – средства, поддерживающие иммунитет. Все говорят про иммунитет! Но что такое иммунитет? Как он работает против вирусов, которые управляют генетическим аппаратом клеток?.. Исчерпывающее объяснение даёт Агния Морова в книге «Биологические законы и жизнеспособность человека». Открытая ей бактерия, пиогенный стрептококк, штамм «Гуров» – разбрасывает вокруг себя *ферменты, действующие против большинства вирусов*. Эти ферменты попадают в кровь, очищают лимфоузлы. От них проходит даже герпес! Это первая, и самая надёжная защита. Правда, она утеряна. У большинства её нет и никогда не было.

Второй заслон от вирусов – *повышение температуры*. Изучено и доказано: вирус гриппа процветает при 36 °С, но погибает при 39-40 °С. Это самый распространённый вирус – и он, к тому же, всё время меняется. Из-за него человеческий организм и научился поднимать температуру. Жар – хороший способ переиграть вирусы, когда отсутствует бактерия, вырабатывающая ферменты. Вот только для такого подъёма температуры нужны кетоны. Борьба идёт до тех пор, пока они есть. Кетоны появляются в крови из насыщенных кислот, которых у обыкновенного городского жителя в пище очень мало.

Третье оружие против вирусов – *интерферон*. Загадочная и поразительная штука! Это огромный красивый белок. Точнее, целая компания родственных белков. Есть у всех, от рыб до человека. Появляется именно в ответ на вторжение вирусов – и быстро организует их подавление.

Если бы он вырабатывался в какой-то железе, он был бы царём гормонов. Но он синтезируется *в каждой клетке*. Активирует сотни генов, включает сотни ферментов и реакций, блокирует белковый синтез вируса, а в критической ситуации – включает клеточное «самоуничтожение». Одновременно поддерживает работу лейкоцитов и лимфоцитов, запуская синтез «иммунных молекул», которые указывают им на вирусные белки. И самое поразительное – в клетке всю эту работу выполняет одна-единственная молекула интерферона!

Но переутомление, холод, расстройство резко уменьшают способность интерферона вырабатываться. В чём здесь может быть дело?..

Есть и четвёртое оружие, хоть и очень слабое – прогревание извне. Почему «баня парит – здоровье дарит»? Потому что после бани кровь более кислая. А почему мы бодем, когда переохлаждаемся или утомляемся? Потому что и то и то вызывает ощелачивание крови. Эти самые «токсины усталости» – ни что иное, как щёлочность кровяной плазмы. И вот в такой среде интерферон вырабатывается в меньшем количестве. Да, и он рассчитан на слабокислую кровь.

Интерферона у городского жителя мало. А больше никаких уровней защиты у нас нет.

Глава 19. Здоровая мама и её ребёнок

Неусыпными трудами вирусов, транс-жиров, казеина А1, глюкозы, кальция и лектинов – рожать детей выходит из моды. Бабищи, одна за другой, превращаются в злобных и вонючих бесноватых обезьян, которых преследуют *писюкастыя маньяки*. Так и должно быть на планете, где всё вытоптано, сожрано и изосрано – и так теперь и будет. Но даже те немногие, кто желает рожать, непременно хотят лёгких родов и здорового малыша. А для этого нужны намерение, знания и смелость.

На самом деле, эта тема давно и весьма эффективно проработана. Везде есть курсы по подготовке к родам. В начале 80-х мы с энтузиазмом изучали книги Б. П. и Л. А. Никитиных, профессора И. А. Аршавского, уникальный опыт И. Б. Чарковского. Всем будущим мама и папам настоятельно рекомендую их книги и статьи, просто для сведения. Если повезёт, прозреете: выносить, родить и взрастить – профессия, и не из простых. Мама обязана всё сделать *качественно*. Её ребёнком должен быть не *пузожитель*, а здоровый, умный и весёлый человечек. А иначе – зачем мучить и себя, и его, и своих близких?..

Взгляд Друзьяка и тут добавляет ценное недостающее.

Прежде всего: плод требует от матери *двойную массу кислорода и протонов – клетки делить*. И если кровь он получает щелочную – она ощелачивается ещё больше! Сообразите сами, что получается. Не потому ли порой тошнит? Не потому ли тянет на маринованные помидорчики и квашеную капусту? Джарвис и уксусом с мёдом их запивать рекомендовал беременным.

Видимый признак ощелачивания – холодные ноги, озноб и мурашки. Экономя дефицитный кислород и окислительное тепло, организм прежде всего перекрывает капилляры кожи. Пигментные пятна – тоже симптом ощелачивания. Не хотите их – закисляйтесь.

Другая сторона здоровой беременности – кальциевый обмен. Кажется, ну это же факт: ребёнок забирает же кальций, его надо пополнять! Хотите знать, что об этом думал Уокер? Давая советы беременным, он приравнивал вред молока к вреду табака и алкоголя. Врачи, наоборот, рекомендуют молоко, йогурты, творог. Кому верить? Конечно же врачам! Бабищи лопают – и ложатся на «сохранение». Чем их там «сохраняют», лучше и не вспоминать.

Но главное: а что, ребёнок и в правду забирает у матери кальций?..

Кто-то это измерял? Каким же образом? Лично я не вижу, как можно «забрать кальций», если три четверти съеденного кальция каждый день уходит в канализацию! Гляньте на остеопорозников: лопают «коралловый кальций», он оседает где угодно – а у них «нехватка кальция» в костях! Что-то здесь не сходится...

«Ну всё, – скажете, – не ты рожал! Берёшься рассуждать ещё! Все знают, как ломаются ногти, как выпадают волосы. Съедали творог – и всё проходило!». Вот только дело-то всё в том, что волосы и ногти – это не «кальций», а белок кератин. Для синтеза ему нужны жиры, тьма белков, витамины А, Д, Е. Нужны и витамины группы В – а это яйца и печень. Кстати, зимой ногти и волосы вообще растут хуже, чем летом.

Кальций, к тому же, бывает в усваиваемой форме – и в неусваиваемой. До сих пор кое-кто задаётся вопросом: почему же при явных симптомах кальциевого недостатка он сам (то есть кальций) не помогает? Почему глюконат кальция не помогают при остеопорозе?.. Откуда этот «парадокс»? Кажется, Друзьяк нашёл фундаментальный ответ: *кальций хорошо усваивается в слабокислой крови, а в щелочной он почти не усваивается.* Это во время беременности довольно важно.

Не всё то верно, что написано в минздравовских руководствах для беременных. Сведите молочное только к сметане и маслу. В первую половину беременности танцуйте, бегайте, ходите на тренажёры, топайте по горам и парьтесь в бане. Ешьте больше кислого и белкового, меньше сладкого и мучного. А в последние четыре месяца переходите на спортивную ходьбу, плавание и лёгкие сауны. Сладкое и мучное убирайте совсем, обходитесь мёдом и фруктами.

Вот вам советы Джарвиса: «...Пищу из пшеницы нужно заменить ржаным, более кислым хлебом. Вместо мяса (говядина, телятина, свинина) желательнее есть рыбу и другие продукты моря, а также печень, сердце и почки. Мёд должен заменить сахар. Ежедневно необходимо съедать сырые овощи (двух видов) и яйцо. Мясо птицы ешьте изредка, орехи часто. В течение дня выпивайте стакан клюквенного, яблочного или виноградного сока. *Перед обедом пейте яблочный уксус – две чайные ложки с мёдом на стакан воды*».

Наблюдая за своими клиентками, мудрый Джарвис и тут провидит глубокие причины и далёкие следствия. Малыш, выношенный при дефиците кислорода и протонов, обычно недоразвит. У него щелочная моча. Способности его снижены, жизнестойкость мала. Вспомним: кальциевая щёлочность крови. И это – уже судьба.

Главы 20-26. Прочие эффекты кальциево-щелочной крови

БЕССОННИЦА

Варганя свою неохватную умом биохимию, наш организм производит кислые и щелочные продукты метаболизма. Но кислых – в двадцать раз больше, чем щелочных. Забавно, правда? Так что и сон давайте рассмотрим в ракурсе кислотности крови.

Прежде всего, сон физиологически необходим: это время ремонта и отдыха. Во время сна пополняются запасы АТФ. Для включения сна существует целая нейро-гормональная система. Ну и спали бы себе, как младенцы. Или как абхазские долгожители: по 9-10 часов ночью, да ещё часа полтора днём. Так нет же. Бессонница! Откуда она берётся, вот в чём вопрос. Но раньше придётся понять, откуда берётся сон.

Может быть, мы спим ради утомлённого нагрузкой тела? Но, во-первых, даже очень сильные нагрузки сна заметно не удлиняют. В горах тащишь рюкзак по десять часов в день, больше вверх, и к вечеру просто падаешь от счастья. Но высыпаешься за то же время, что и дома, хотя под боком далеко не матрас, да ещё и нос мёрзнет. Во-вторых, тело может прекрасно отдыхать и без сна. Ещё лет сто двадцать назад американский инженер Ф. Тэйлор доказал: главное – подражать сердцу. Три года он следил за рабочим, который двигался и отдыхал строго по его режиму. Все три года этот рабочий грузил 47 тонн чугуна в день, особо не уставая. Он постоянно делал паузы, и отдыхал на 12% больше, чем работал. А его товарищи, работая почти без отдыха, полностью выдыхались к полудню. В день они грузили 12,5 тонн, что и считалось предельной нормой выработки.

Более вероятно, что мы спим ради восстановления мозга. Ну, для обновления души, освежения ума и всё такое. За ночь мы «просыпаем» несколько глубоких фаз часа по полтора, почти пробуждаясь между ними. Так вот, в этих глубоких фазах организм расходует даже больше глюкозы, чем днём! И ещё в это время он занят ремонтом и обновлением тела. Замена устаревших тканей, ремонт повреждений, синтез АТФ, обработка продуктов распада, вывод ненужного...

Но у руля – именно мозг. Именно он обязан организовать всё это в оптимальном режиме для сотни триллионов клеток. Та ещё управленческая

работка! Поэтому изрядная доля глюкозы расходуется самим «генеральным». А главный исполнительный директор – «гормон сна», *мелатонин, производное L-триптофана*. Удивительное вещество! Фантастически универсальный регулятор обмена, направляющий его в сторону «омоложения» всех систем. Он же – важный нейромедиатор, регулятор передачи нервных импульсов. Похоже, с его помощью мозг просто вырубает нас, дабы мы не мешали ему и его команде приводить организм в порядок.

Но мы о бессоннице. Может, это нарушение биоритмов? Может и так, но почему-то далеко не у всех. А пока молодой, никакие ночные смены сон не отбивают. И вообще, у молодых бессонница бывает только по причине большой и чистой любви. Но тогда они дрыхнут днём, на лекциях, какие тут биоритмы.

Природный механизм усыпания – нейро-гормональный. Он бывает световой и независимый. Световой совпадает с суточным ритмом. Днём глаза постоянно сигнализируют мозгу: мол, светло, бодрствуй давай. Стемнело – корка сигнализирует шишковидной железе (эпифизу), и та стимулирует синтез мелатонина. Он попадает в мозг. Включает тьму реакций, в итоге снимающих возбуждение. Успокаивает – «открывает ворота сна», и мы расслабленно засыпаем. Мне, например, для засыпания обязательно нужна темнота. Значит, световой мелатонин у меня работает. Но если голова чем-то обеспокоена, его уже явно не хватает.

Но есть и независимый от света мелатонин. Он образуется из другого нейромедиатора, *серотонина*, по всему телу: в специальных клетках желудка, в разных железах и даже в клетках крови. Если вы поселитесь в пещере, не зажигая никаких фонариков, этот мелатонин будет будить и укладывать вас так же ритмично, только сутки будут длиннее на час-полтора, а то и больше. Но и этого мелатонина часто не хватает. Почему?

Прежде всего отметим: бессонница втирается в доверие с возрастом. Это факт. Другой факт: она крепчает от беспокойства, страха, обиды, зависти, злобы, работы в савейских КБ и НИИ среди жополизов и программистов... Третий факт: на снотворных сидят именно страны развитого рафинированного питания и фастфуда. И чем страна фастфуднее, тем невозможнее там разлеплять глаза по утрам.

А вот хорошие физические нагрузки перед сном весьма помогают засыпанию. Многие бегают на ночь именно ради снотворного эффекта. То же самое – баня. Помогает заснуть и кислое питьё перед сном. Уокер считает причиной бессонницы «закисление организма», но на практике рекомендует кислые соки. Никогда не бывает бессонницы у долгожителей:

они прекрасно засыпают и ночью, и днём – оба мелатонина работают буквально как часы.

Выводы Друзьяка: 1) *мелатонин хорошо работает только в подкисленной крови*, и 2) *в щелочной крови тормозится синтез АТФ – а ведь ради неё мы и спим*.

Но тут есть, видимо, ещё один фактор. Я нашёл его в учебнике по реаниматологии. Кардиохирурги обвиняют подкисление крови (ацидоз) в том, что оно *снижает прессорный эффект адреналина*. Прессорный эффект – это повышение кровяного давления. Ещё ацидоз уменьшает реакцию на электроды дефибриллятора. Ну, неудобно хирургам, работать невозможно.

Адреналин вы знаете: это гормон «Сражайся или беги!». Давление – лишь один из его эффектов. Представьте, сколько всего нужно включить, чтобы вы смогли сражаться или бежать! Нужно перебросить весь обмен на мышцы и мозг, врубить распад глюкозы и жиров, взбудоражить обмен клеток и разогнать сердечный темп, расширить нужные сосуды и повысить давление. И вот, оказывается, *в более кислой крови адреналин работает мягче*. Он не мешает мелатонину. И, разумеется, не мешает засыпанию.

Кто не верит – бахните перед сном винца красного. Да покислее.

КАЛЬЦИЙ И КОСТНАЯ ТКАНЬ

Вы, наверное, уже задаётесь вопросом: а как же кости, остеопороз? Ведь это же недостаток кальция в костях! Ну вот, добрались и до этой главы. Сейчас всё прояснится!

Верно: 99% всего кальция сосредоточено в костях. Верно, что у многих, особенно с возрастом, костная ткань становится рыхлее и легче, а трубчатые стенки костей – тоньше. Медики «цивилизованного» мира уверены: это из-за плохого усвоения или недостатка кальция. И вот это неверно. Это всё та же цифирная логика.

Прежде всего, непонятно, почему именно кальций, причём не в костях – в крови. Ведь кости состоят не только из кальция. Они ведь живые. Треть костного вещества – органика, в основном коллаген. Чем мы моложе, тем коллагена больше (до 40%), и тем кости гибче и упруже. Именно волокна коллагена обстроены жёсткими пластинками, слагающими костную ткань. Всё это пронизано живыми ветвистыми клетками. И чем они живее, тем лучше питается и активнее обновляется костная ткань. А жизнь – это вода, и в костях её до 50%. И только 20-22% – минералы, в основном гидроксипатит $\text{Ca}_{10}(\text{PO}_4)_6(\text{OH})_2$. Кальция в нём около 40%, и ещё около 20% фосфора. Так что вовсе не кальцием жива кость.

И медицина это уже учитывает. Самый точный диагноз ставят по разнице белков остеокальцина и дезоксипиридинолина. Первый показывает, что синтез костной ткани есть. Второй входит в состав коллагеновых волокон, и при разрушении коллагена выходит с мочой. Если первого меньше нормы, а второго больше – значит, кость деградирует, а не обновляется. А почему? Ну, «генетическая предрасположенность к возрастному нарушению обмена».

Но врачам не до науки, и они привычно сводят всё к дефициту кальция. Воспеваётся молоко. Прописываются соли кальция и средства принудительного осаждения апатита в костях, в основном гормон кальцитонин. А результатов нет. И не должно быть: чем кость более минеральна, тем она твёрже и хрупче, и тем меньше в ней жизни и обновления. Насильно впихнутый кальций снижает кислотность крови, и с ней – синтез коллагена. Напомню: *коллаген синтезируется только в подкисленной крови.*

И вот главное: *именно благодаря коллагену срастаются переломы.* Это он сплетает первичные каркасные волокна. А строят это всё живые клетки – остеобласты. Им нужна тьма протонов, море кислорода и АТФ. Нужен и кальций, но уж точно раз в сто меньше, чем мы употребим за это время!

Не надо ставить своё сомнение выше потребностей организма. Если ему будет нужен кальций, он без проблем возьмёт его из пищи. И никакой глюконат ему не нужен. Вспомним: у долгожителей в крови – наша половинная доза кальция. И более того: только в такой крови и возможен активный кальциевый обмен. А в щелочной он вынужден оседать по всем углам – просто ввиду нерастворимости своих солей.

В общем, если сломали ногу – делайте выводы и думайте, лопать ли творог, хрустя «коралловым песком».

Но дело не просто в сломанной ноге. Щелочная дегенерация коллагена – катастрофа универсальная. У нас всё строительное и соединительное – из коллагена. И сосуды, о которых всё уже сказано. И суставы. Ревматоидный артрит – болезнь разрушения коллагена. Вздыхающиеся кривые разных «возрастных» болезней солидарны с кривой остеопороза. И всё это – с кривой потребления кальциевых препаратов!

Друзьяк приводит историю американца Нормана Козине из журнала «ФиС» за 1991 год. Он реально умирал от боли во всех суставах. Жуткие дозы аспирина и бутадиена вызвали ещё и воспаление кожи. Излечиться удалось только введением в вену невиданных доз аскорбинки – сначала 10, а потом и 25 г в сутки. Напомню, выразительный пример исцеления от артрита описан и у Джарвиса.

Уокер также лечил артриты соком грейпфрута, советуя таким образом вымывать кальций из суставов. Подагра – те же соли кальция, нерастворимые только в щёлочи. А сегодня даже опытным врачам на их учёбе внушают: при подагре нельзя ничего кислого! И они верят.

Видимо, остеопороз к дефициту кальция имеет самое далёкое отношение. Уокер так и написал: «Нарушение структур костной ткани происходит вследствие наличия большого количества в диете молочных продуктов». Обнаружены и давно описаны самые разные причины разрушения костной ткани. Но главная из них – очевидно, всё тот же *дефицит кислорода и АТФ*. Тогда вообще разрушается все ткани.

А о дефиците кальция можно сказать одно: *мы патологически, катастрофически завалены кальцием*. Мы раздавлены и задушены его завалами. И не видим этого только потому, что и мозги закальцинированы тоже.

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

Однажды рассказывал я коллеге о пользе чая: «растворяет, выводит, предупреждает!». А он мне в ответ и сказал грустно: «Все всё знают. Но те, кто ко мне попадает, не будут пить его. Твой чай кислый, а у них пища вся щелочная. Знаешь, отчего? Проверил бы у них гормоны щитовидной железы.»

И всё же чай – целебный напиток. Он содержит калий в больших количествах (на рисунке внизу калий – Potassium).



Калий показан при заболеваниях почек, а именно – при каменной болезни. Когда калия в воде, пище или напитках много, его будет много и в моче – так что содержащийся в камнях кальций начнёт замещаться на калий, а калийные соли легко растворимы.

«И ты не можешь им помочь?»

«Нет...»

«А подагра?»

«Подагру дробят. Ультразвуком.»

Больше всего калия в сортах «Улун», «Тегуаньинь» и «Бархат Аньси». Чай не должен содержать ароматиков и не должен быть мочегонным! От улуна бросает в жар, но в туалет не хочется. Часто предубеждения против зелёного чая связаны с тем, что жители России никогда его не пробовали.

Зелёный чай имеет рН 4,7 и слегка подкисляет кровь. Самый кислый и самый полезный – «Бархат Аньси».

ПОГОДА И МАГНИТНЫЕ БУРИ

Есть такое явление: метеозависимость. И есть сезонность заболеваний. И она опять растёт с возрастом, и параллельно прочим болезням... Ну вот, забежал вперёд, уже всё ясно! Но погодите, это очень любопытная глава.

«Если много людей одновременно заболевают одной и той же болезнью, то причину ее следует искать в том, что является общим для всех людей, – в том, чем они чаще всего пользуются» – писал Гиппократ.

Логично?..

Чаще всего все пользуются кислородом.

В ясные дни атмосфера давит на нас сильнее, и кислород «продавливается» в кровь активнее. И нам хорошо. Накрыл циклон – кислорода в клетках поменьше – многим плохо. Налицо именно признаки гипоксии: голова болит, тяжело, ноль энергии. Давление подсакивает. Суставы ломит. Всё потому, что мы, щёлочь-сапиенсы, живём на грани гипоксии. Чуть уменьши кислород – уже заболел. У молодых и у долгожителей есть протонный резерв крови – им погода не страшна. А вот пенсионеры смотрят прогназы с особым чувством. Но в осенний дождь со снегом не таблетки надо пить, а горячие кисленькие напитки. Лучшим средством от ненастной погоды вся Европа разумеет глинтвейн – сухое вино, нагретое с мёдом, лимоном и пряностями!

Вторая «тёмная сторона» обозримого космоса – магнитные бури, швыряемые в нас Солнцем. Факт: в первые дни таких катаклизмов графики инфарктов подсакивают. Но вот вопрос: что именно влияет на сердце и сосуды столь удручающе? Установили: в эти дни растут лейкоциты, а эритроциты быстрее оседают. А быстрая скорость оседания эритроцитов – то самое СОЭ – признак патологии. Но откуда эти сдвиги?

Ответ подсказывают полярные сияния. Они сияют из-за падающих на планету потоков заряженных частиц – электронов и протонов. Их заряды возмущают магнитное поле. Мы называем это «магнитной бурей». Но на нас, очевидно, *влияют сами заряженные частицы*. Это раз. И падают они неравномерно: магнитное поле Земли отклоняет их к полюсам. Это два.

Тут Друзьяк приводит свою геомагнитную теорию, над которой стоит задуматься. Привожу её суть.

На полюсах много воды, и она разносится океаническими течениями. В итоге океаны заряжены сильнее, чем суша. Это показывают полярные сияния: они повторяют береговые линии, не заходя далеко вглубь материков. Это же, как ни странно, демонстрирует и несовпадение магнитного полюса с географическим. Магнитное поле над океанами, из-за их заряда, больше, чем над сушей. Прикидываем расстояния от центров Северной Америки и Евразии до полюса, учитываем разницу в их площади – и получаем магнитный полюс как раз там, где он и есть: сдвинутым к центру Америки. Так же сдвинут и южный магнитный полюс.

Итак, почти все российские электроны падают за Полярным Кругом, на Крайнем Севере. Там же и магнитное поле особо этим возмущается. Именно из-за этого пришлый туда народ болеет намного раньше и чаще, чем аборигены: адаптироваться к космическим факторам, которых не было

в Средней Полосе, почти невозможно.

Как выяснилось, солнечные электроны вызывают серьёзные сдвиги в биохимии: чем сильнее буря, тем больше образуется в крови перекиси, и тем больше жиров окисляются перекисно. Иначе говоря – *резко снижается антиоксидантная защита и ощелачивается кровь*. К тому же, солнечные вспышки могут ещё и атмосферное давление понижать.

Анализируя статистику скорой помощи, свердловские учёные выявили интересную штуку: оказывается, инфаркты случаются не из-за особой силы бурь, а только из-за самого их появления. Важен сам сдвиг в биохимии. То есть – важна не энергия частиц, а только информация: «привет вам из Космоса». Появились – набомбили в крови свободных радикалов, устроили щелочной сдвиг. И чем *дольше* длится буря, тем сильнее сдвиг.

А к такому ощелачиванию крови житель большого города приспособиться не может! Аборигены, те с детства едят рыбу и жирное мясо, пьют талую воду. Наши – съедают макарошки с котлетками. Те, кто возвращается «на материк», доработав на Севере до пенсии, умирают намного раньше своих сверстников. В первую очередь умирают те, у кого не в порядке нервная система и мозг. Именно он сильнее всего страдает от гипоксии клеток.

ЛЕЧЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ

После войны ленинградский изобретатель Вольдемар Рагель предложил электроприбор, состоящий из двух проводов и батарейки. Положительно заряженный провод располагается под языком, отрицательно заряженный — прикладывается к больному месту. Когда второй провод касается точек акупунктуры на поверхности кожи, между проводами возникает постоянный ток, пробегающий от «места где болит» через всё тело, а на коже возникает область с едва заметной щелочной реакцией. Постоянного тока около 600 мкА оказывается достаточно для излечения хронического отложения солей, панкреатита, подагры, каменной болезни – всё это борьба с солями кальция.



Как лечит электричество, догадаться нетрудно. Растворы электролитов обладают способностью проводить электрический ток вследствие движения ионов. Под действием электрического тока ионы приобретают направленное движение: положительно заряженные ионы (катионы) начинают перемещаться к катоду (отрицательному электроду), отрицательно заряженные (анионы) — к аноду (положительному электроду). Это направленное движение ионов происходит в результате притяжения их противоположно заряженными электродами.

Катионы образуют атомы водорода H^+ , металлов: K^+ , Na^+ , Ca^{2+} , Fe^{3+} и некоторые группы атомов, например группа аммония NH_4^+ . Анионы образуют атомы и группы атомов, являющиеся кислотными остатками, например I^- , Cl^- , NO_3^- и другие.

Так, направляя поток электронов к больному месту, прибор выводит оттуда кальций и избавляет от отложения солей.

ПОЧЕМУ ОДЕССИТЫ ЖИВУТ ТАК НЕДОЛГО?

Родной город Николая Григорьевича — Одесса — самый неблагополучный из всех областных городов Украины. Там и живут короче, и чаще умирают от рака, и от инфарктов. А казалось бы, курортный город с прекрасным климатом! Исследуя эту ситуацию, Друзьяк обнаруживает: факторы ощелачивания крови зашкаливают именно у одесситов.

Табак? Нет, курят в Одессе не больше, чем в других городах. И вообще, как ни странно с точки зрения медицины, но сам по себе табак не

мешает многим людям доживать до глубокой старости. Есть даже невероятный прецедент: в Таиланде живёт 144-летний старик, уверенный, что жить ему помогает его самосад. Надо только учесть: курит он трубку, а не сигареты (в бумаге от сигарет – селитра, чтобы они тлели), а ещё в его районе очень мягкая вода. Это главное. Потому что табак, в первую очередь, ощелачивает кровь: одна сигарета равна -25 мг аскорбинки. Именно поэтому курильщики так рискуют здоровьем, и вовсе не только лёгких. И точно так же болеют все, для кого лучшая рыба – колбаса, а лучший овощ – поросёнок. Общий знаменатель тот же: 7,4.

Может, выхлопные газы? Но Одесса коптит в разы меньше Токио, а раком лёгких болеет в разы больше. Вообще, если разобраться без политики, то «загрязнение воздуха в городах» – настолько мизерный фактор здоровья, что достоин звания мифа и отправки в компанию к озоновым дырам. Воздух всерьёз испорчен только в подветренной близости старых и особо вонючих химических заводов.

Остаётся питание и экология. И то и другое – это прежде всего вода.

И тут Друзьяк пишет детальную главу о раке. Не могу обойти её стороной. Австралийский писатель Ян Гоулер сумел победить свой рак кости в тяжёлой стадии, а потом основал группу поддержки онкологических больных, где делился своим опытом, который описал в книге «Вы можете победить рак». Он не знал о подкислении крови, но осознал: рак – болезнь нарушения всего обмена. Это состояние, когда организм больше не выдерживает внутреннего напряжения. Главное, что рекомендовал Ян – ежедневно пить полтора литра фруктовых соков, употреблять до 18 г аскорбинки, отказаться от молочного. И это давало хороший эффект.

Автор макробиотики и целитель, доктор Ниши Кацудзо одной из причин рака считал недостаток витамина С. Онкологию он лечил усиленными дозами аскорбинки, кислыми соками, дробным голоданием и подкисляющей пищей. А молочного тогда, в 30-е годы, в Японии почти не было.

В книге «Рак и витамин С» певец аскорбинки Лайнус Поллинг описывает свои наблюдения за неизлечимыми раковыми больными. Те из них, кто принимал каждый день по 10 г аскорбинки, прожили от 2 до 8 лет. Остальные не прожили и года.

Совершенно тот же эффект получил шведский доктор Странджер с помощью лекарственного интерферона. Гоулер и Ниши – с помощью подкисления крови.

Исследуя эффекты молока в «антимолочные» годы, американцы

установили: любовь к молочному всерьёз угрожает раком начиная уже с 25 лет.

Ещё американцы пытались заразить раком акул. Как ни старались, ничего не вышло! И вообще, акулы ничем не болеют, хотя иммунная система у них очень слабая. Живут себе и не меняются уже 150 миллионов лет. Почему – учёным не понятно. Но взгляд Друзьяка проясняет и это.

Как и у всех рыб, кровь акул втрое преснее океанской воды. И чтобы соль воды осмотически не вдавливалась в плазму, акулы насытили кровь мочевиной. Её у них в сто с лишним раз больше, чем у нас, и кровь получается концентрированнее, чем окружающая вода. Поэтому из океана они получают не раствор, а чистую воду без солей. Их кровь намного кислее нашей. И живут многие из них за сотню лет. Очень мало кальция в крови морских черепах, и живут они в разы дольше сухопутных видов, у которых скорлупа известковая.

Тем, кого уже облучили: облучение сильно ощелачивает кровь. *Все облучённые, кому Друзьяк рекомендовал подкислять кровь, быстро улучшали своё состояние и показатели крови.* Подкисление необходимо вообще всем травмированным и прооперированным – здоровым клеткам нужен кислород и нужны протоны!

Итого: *рак – болезнь острой гипоксии клеток*, вызываемой всеми факторами ощелачивания крови, главный их которых – переизбыток кальция.

Но медики никогда не согласятся с этим. Исторически, медицина обязана делать одно: продавать продукцию фармакологов и вырезать негодное. У неё нет выбора: от неё не хотят ничего другого. Если бы мы хотели от медицины *здоровья*, медицина бы... не появилась вообще! Профессии такой не было бы. Понимаете? Это очень непросто осознать.

Послесловие



«Час назад мы впервые искупались в море Торманса. И представь, испытываем странное чувство неудовлетворенности, не понимаю почему.»

«А я наконец догадалась, – сказала Нея Холли, – здесь состав солей и их концентрация иная, чем на Земле.»

«Тогда и тормансиане не получают радости от моря, – сказала Фай Родис, – ведь их кровь, как и наша, унаследовала состав воды Мирового океана Земли. Они носят в крови земное море, и, наверное, тоску по нему...»

(И. А. Ефремов, «Час Быка»).