А. С. Акулов

Летящая стрела

(Хулиганские парадоксы-секреты

здоровья, лечения, питания, или Кунштюки с дразнилками для ортодоксов)

А. С. Акулов

Летящая стрела

(Хулиганские парадоксы-секреты здоровья,
лечения,
питания,
или Кунштюки
с дразнилками для ортодоксов)

Версия

Книга хитрого потребителя

Мир спрятанной медицины

АВ-СТУДИЯ

Санкт-Петербург

2016

УДК 615.83
ББК 53.54
А. 44

База:
Александр Акулов. Летящая стрела (Хулиганские парадоксы здоровья, лечения, питания, или Кунштюки с дразнилками для ортодоксов). СПб.: Изд-во АВ-студия, 2016.

Акулов Александр Сергеевич
Летящая стрела. Научно-популярный труд

© Акулов А. С. Летящая стрела (Хулиганские парадоксы здоровья, лечения, питания, или Кунштюки с дразнилками для ортодоксов). 2000.

© Акулов А. С. Дополнения 2006—2025

ISBN 978-5-905373-11-4

Последнее дополнение 14. 04. 2025

Формат 60x64/16. Цифровая печать.
Усл. п. л. 30.
Отпечатано (база)
в типографии изд-ва АВ-студия.
191023, СПб., Гороховая ул., д. 40
07. 06. 2016.

СОДЕРЖАНИЕ

I Парадоксы для разминки…… 6

II Чем вредны и чем полезны…….. 18

Чем вредны фрукты и овощи……. 18

Чем особенно полезны фрукты и овощи……. 47

Зерна, семена…….. 51

Молочные продукты. Яйца…… 61

Мясные продукты, рыба……. 78

Чем вредны лекарственные растения…… 90

Чем все-таки хороши лекарственные растения…… 105

Витамины…….. 107

Немного о сахарах…….. 115

Предрассудки о таблетках…… 120

а) В чем правы люди, имеющие такие предрассудки…… 120

б) В чем заблуждение этих людей…. 121

"Парадоксы" медикаментов……. 123

Спортивное питание…….. 124

III Мозаика *(важные мелочи)*……. 127

(1.Пластиковые стаканчики — 127. 2. "Горячие собаки" из микроволновых печек — 128. 3.Три, три, три... — 129. 4. Мороженое и охлажденные напитки — 136. 5. Сухое красное вино — 136. 6. Грибы — 140. 7. О солях— 141. 8.Чай и кофе — 142. 9. Орехи — 153. 10. Какао и шоколад — 154. 11. Ванилин — 163. 12. Продукты, канувшие в лету — 164. 13. Общественное питание — 167.

14. К проблемам начинающего диабетика — 169. 15. "Генетически модифицированные продукты" — 171. 16. Существуют ли "шлаки"? — 179.

17. Научен ли термин "энергоинформационный"? — 178. 18. Знания о сбалансированной диете... — 181. 19. Советы алкоголику — 180. 20. О голодании — 188. 21. Вода —194. 22. Облысение — 202. 23. Чем вредна методика улучшения зрения по Бейтсу в модификации Хаксли? —206.

24. Оптические фантомы — 207. 25. "Тренировка" глаз...— 207. 26. И все-таки почему столь популярен Бейтс? — 208. 27. Противосолнечные очки — 209. 28. Световые ожоги — 211. 29. Источники света — 211. 30. Половые перверсии —215. Смысл зодиака — 219. 32. Об экстрасенсах —221. 33. Школьная программа — 223.)

IV Почти избранные средства…… 225
V Фармацевтические перевертыши… 253
VI Хитрости менеджмента…….. 258
VII Некоторые интересные растения… 277
YIII Другие виды природного сырья….. 304
IX Запретный город……. 310
X Философия и эта книга…….. 323
XI Утверждения нейробиолога Сергея Савельева…….. 340
XII Загадки…….. 347
XIII Некоторые распространенные заболевания……. 357
1. Об изменениях в межпозвонковых дисках…… 357
2. Сердечные и сосудистые заболевания…… 373
3. Гастриты, дуодениты, язвенная болезнь и прочее…… 383
XIV Вторая мозаика…… 396
4. "ОРЗ и ...ХРЗ", ОРВИ (дополнение)..... 396
5. Насморк-22…….. 407
6. Чуть-чуть об онкологии…… 412
7. Заболевания желчных путей и печени (дополнение)……. 415
8. Заболевания мочевых путей, некоторые "новомодные" болезни, передающиеся половым путем и Маркизова лужа (дополнение)…… 415
9. Шпора о шпоре…….. 422
10. Подагра……. 428
11. Артриты, начальные стадии артрозов… 430
12. Аквариум……. 436
13. Болезни общественной телефонной трубки…….. 438
14. Понижение настроения, понижение работоспособности…… 439
15. Чудо с медицинским термометром…….. 441
16. Компьютер: "О-ох!"…….. 443
ПРИЛОЖЕНИЕ. Буй скороварки (очерк) 449

Эта бульварная по форме книга выдержана почти в журналистском ключе и предназначена в качестве легкого чтения лицам, связанным с фармацевтикой, медициной, пищевой промышленностью, кулинарией, но многие разделы книги доступны людям, не имеющим специального образования.

Название книги говорит само за себя. Где начало той пользы, которая начинает приносить вред? Где явный вред оборачивается пользой? Критическая, скептическая подача материала неизбежна.

Предпринимаются попытки выхода за пределы обыденной схемы. Автора больше интересует не основное действие лекарственных средств, но полезное (иногда уникально полезное) дополнительное.

В изложении часто заостряется внимание на малоизвестной и спорной информации.

Можно более точно обозначить предназначение этой книги. Эта книга — для мыслящих людей. Но не желающим мыслить она также полезна и противопоказана разве что излишне консервативным и сверхмнительным.

Поскольку первоначально текст был ориентирован на переводчика, в нем оставлены параллельные химические названия препаратов и латинские названия растений. Так проще избегнуть разночтений.

В этой книге парадоксов примечания или их часть вполне могут быть набраны более крупным кеглем, чем основной текст. Тем более что некоторой группе читателей больше понравятся именно они.

Что еще сказать? Автор этой книги терпеть не может словесной "воды". Другой писатель наверняка развел бы нижеследующее изложение томов на двенадцать, не менее. По плотности информации книга соперничает со справочником, хотя круг вопросов в ней сильно ограничен вышеупомянутым скепсисом, представлениями о невозможности всезнания и претензией на отказ от механических заимствований.

Летящая стрела — неподвижна!

(Самая великая мысль
из всех, когда-либо
приходивших в голову человеку)

ПАРАДОКСЫ ДЛЯ РАЗМИНКИ

Предлагаем небесполезную разминку. Разминка — это все же тренировка. Если кому-то не хочется брать с места в карьер, думать о противоположностях-одновременностях и в буквальном смысле шевелить мозгами — а как выяснили японские ученые, нервные клетки действительно шевелятся, — тот может пропустить эти стартовые головоломки и перейти к следующему более легкому для чтения разделу.

Ниже под номером 1 мы приводим тезис (какое-либо утверждение на интересующую нас тему), под номером 2 — антитезис (утверждение противоположное первому). Иногда тезис может иметь и несколько антитезисов, например, два и более. Тогда появятся номер 3 и другие номера. Эти тезисы и антитезисы обычно предполагают немало сторонников или статистику.

Одни парадоксы довольно просты, для других понадобится чтение этой или других книг, для третьих любого чтения будет недостаточно.

Итак, парадоксы...

* *

1. Химически полученные препараты вредны побочными следствиями. Хороши натуральные средства.

2. Натуральные средства обычно малоэффективны, содержат балластные вещества и соединения, оказывающие ненужное действие, в том числе противоположное основному.

* *

1. Натуральные средства менее опасны, чем полученные синтетически.

2. Яды, выделенные из растений, в тысячу раз токсичнее цианистого калия, а выделенные из животных и микроорганизмов — в миллионы раз.

* *

1.С животных жиров необходимо переходить на растительные жиры (масла), содержащие непредельные кислоты.

2. Растительные жиры подобны олифе. Кто пьет олифу? Такие жиры оказывают неблагоприятное воздействие на мозг и зрение, суставы. Миелиновым оболочкам нервных волокон более полезны животные жиры. Порченные или неудачно подобранные растительные масла вызывают артриты.

3. Избыток арахидоновой кислоты (содержится во многих растительных маслах) вызывает воспалительную реакцию.

4. Несвежие или испорченные термообработкой, или передозированные растительные масла часто вызывают эффект противоположный полезному эффекту небольшого количества свежего растительного масла.

5. Готовка во фритюре увеличивает не только риск возникновения раковых заболеваний, гастрита, но и гипертонии.

6. Эффект различных масел, или масел, полученных из разных растений, часто противоположен!

7. Лучшие масла дают вовсе не растения, а морские животные.

8. Многие влияния компонентов растительных масел на организм все-таки изучены недостаточно. Например, масла типа Омега-6 ныне обвиняют даже в запуске механизмов возникновения атеросклероза и астмы. Главный вред маргарина — вовсе не транс-жиры, а предательски сохранившиеся в его составе "омеги"!

9. Полезны не масла, а свежие продукты, которые их содержат в минимальном количестве.

* *

1. Нужно употреблять фрукты, ягоды, овощи, собранные только в данной местности, ибо в них содержатся биогенные амины, выработанные в ответ на неблагоприятные факторы именно этой внешней среды.

2. Лучше употреблять привозные фрукты, ягоды, овощи. В них нет вредных веществ, и без того отравивших данную местность, уже усвоенных организмом человека. Кроме того, привозные дары природы дают разнообразие, в том числе — те макро- и микроэлементы, которых катастрофически не хватает в местной почве.

* *

1. Пища не должна быть легкоусвояемой. Нужна пища грубая, содержащая клетчатку, ока-

зывающая воздействие на моторику кишечника и его стенки.

2. Тщательнее и дольше пережевывайте пищу, иначе она не усвоится. Недостаточно обработанная, грубая пища будет раздражать кишечник,а также усиливать гнилостные процессы.

* *

1. В случае пригорания пищи ко дну посуды в ней образуются вещества, вызывающие рак, то есть канцерогенные соединения.

2. Многие виды антипригарных покрытий посуды образуют такие соединения и без всякого пригорания.

3. Небольшие пригорания есть всегда. И тогда, когда они не заметны глазу. При отсутствии и наличии дополнительных покрытий.

* *

1. Сочетание "крахмалистых продуктов" с белковыми недопустимо. Переваривание белков препятствует усвоению углеводов и наоборот.

2. Продукты, богатые крахмалом, временно адсорбирует чрезмерно активные компоненты, образованные при разложении белков, препятствуют быстрому попаданию этих компонентов в кровь и отравлению организма.

* *

1. Сухоядение чрезвычайно вредно. При нем создается высокая концентрация продуктов переваривания. Слишком быстро всасываясь, они отравляют организм.

2. Пить жидкости во время и после еды нельзя: жидкости разбавляют пищеварительные соки, способствует преждевременному проталкиванию пищи через верхние отделы желудочно-кишечного трак-

та. В результате пища не переваривается, превращается в отброс.

* *

1. Не забывайте чаще пить воду! Особенно в жаркие дни на пляже, в турпоходе... Заставляйте себя пить, даже если вам не хочется!

2. Ни в коем случае не слушайтесь своего желания пить воду на жаре! Вы будете пить, как верблюд, но не утолите жажду, а прогоните через себя многие литры, потеряете массу катионов, перегрузите организм. В крайнем случае, выпейте только один глоток и при этом пососите несколько кристалликов соли. Даже крепкие морские пехотинцы, злоупотребившие водой, не способны к продолжению марш-броска.

3. Нельзя пить воду и на холоде, даже горячий чай. Минут через двадцать вы начнете сильно мерзнуть.

* *

1. При простудных заболеваниях очень полезно голодание: ресурсы организма не отвлекаются на переваривание пищи, инактивацию введенных с ней вредных веществ. Лейкоциты меньше расходуются.

2. Голодание лучше проводить в теплое время года. В стационаре нужно поддерживать оптимальный микроклимат, так как голодающий организм легко подвержен простудным заболеваниям.

Лихорадочные заболевания — одно из противопоказаний проведению лечебного голодания.

* *

1. Голодание более трех суток оказывает омолаживающее, оздоравливающее действие на организм.

2. Отдаленные последствия такого голодания далеко не всегда предсказуемы. Голодание неизбежно воздействует на генотип.[1]

* *

1. Холестерин вреден. Будьте вегетарианцами, и он не попадет в ваш организм.

2. Отсутствие холестерина (малое его содержание) в продуктах питания приводит к инсультам и параличам. Это распространено у вегетарианцев.

* *

Немного алгебры...

1. Люди, часто употребляющие нечто, и больны тем-то благодаря нечто. Так показывает статистика.

2. То, что больные тем-то часто употребляют нечто, говорит об их неосознанной попытке улучшить свое состояние благодаря нечто.

* *

1. Дышите глубже, дышите полнее. Используйте полное дыхание йогов. Используйте частое дыхание по Грофу. Следите за тем, чтобы не задерживать дыхание при неприятных мыслях, сосредоточении на чем-либо. При выполнении этих условий способности человека повышаются, расширяются, здоровье улучшается.

---

[1] Так, низкий рост мужчин может коррелировать с периодами голодания их бабушек по материнской линии.

2. Не дышите глубоко. Не дышите часто. Часто дышит собака и потому мало живет. Используйте неполное дыхание по Бутейко. Тот, кто часто и глубоко дышит, — получит инфаркт. Кто глубоко дышит, — отравится кислородом и заболеет. Глубокое дыхание — корень всех зол. Это одна из причин эмфиземы.

* *

1. Обливание ледяной водой на морозе, моржевание, хождение босиком по снегу, лыжный спорт улучшают самочувствие, снижают риск простудных и ревматических заболеваний.

2. Обливание ледяной водой, моржевание, лыжный спорт способствуют неблагоприятным изменениям в лёгких, расточают адаптивный ресурс организма. Изменения в лёгких есть у всех лыжников и всех "моржей". Так показывает вскрытие.

* *

1. Увлечение загоранием может привести к раку кожи. Нельзя летом загорать каждый день и больше 10 — 15 минут в сутки.

2. Загорание адаптирует кожу и предохраняет ее от возникновения меланом, а также нормализует гормональный и минеральный обмен.

* *

1. Полезны скипидарные натирания и скипидарные ванны. Они снижают риск инфекционных, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

2. Скипидар опасен для слизистых оболочек. Он нарушает деятельность печени, почек и нервной системы.

* *

1. Солевые ванночки укрепляют ногти.

2. Наоборот разрушают! Ногти нужно натирать маслами.

* *

1. Половое воздержание совершенно безвредно, оно экономит психофизиологические ресурсы организма и позволяет личности выявить себя более полно в какой-либо нежитейской сфере.

2. Половое воздержание может привести к онкологическим, сердечно-сосудистым, психическим заболеваниям, а также — к социальной дезадаптации.

* *

1. Интенсивная и полноценная сексуальная жизнь способствует здоровью и долголетию.

2. Кастраты долго живут, не лысеют и отличаются высоким ростом.

* *

1. Следует строго соблюдать распорядок дня, в том числе необходимо принимать пищу, спать в одно и то же время.

2. Строгое соблюдение распорядка дня противоестественно, приводит к депрессиям. Оно закрывает простор интуиции, лишает организм тонкой саморегуляции.

* *

1. Все гомеопаты — шарлатаны.

2. Талантливые гомеопаты обогащают медицинский опыт важными наблюдениями.

* *

1. Рецепты из лечебников по народной медицине — не что иное, как мертвому припарка.

Складывается впечатление, что они деяния злостного саботажника. Какой черт их изобретал?

2. Многие средства официальной медицины заимствованы из медицины народной.

* *

1. Самолечение опасно. Даже врач не должен лечить себя сам.

2. Каждый носит врача внутри себя самого. Организм лечится самостоятельно.

3. Почти никто не вылечится, если не захочет вылечить себя сам.

* *

1. Люди, свято доверяющие лженаучным псевдомедицинским байкам, часто становятся здоровяками.

2. Официальная медицина сплошь и рядом загоняет человека в гроб.

* *

А вот самый длинный парадокс

(Только для трезвых и здравомыслящих)

1. Все лекарственные средства должны отпускаться по рецепту врача.

2. Обычному человеку с легким острым или хроническим заболеванием врач недоступен по многим причинам:

а) большие очереди в поликлиниках;

б) необходимость получения неких странных "номерков" именно в тот час, когда нужно ехать на работу;

в) поход в поликлинику — это серия приключений;

г) реальному врачу некогда возиться с каждым из своих пациентов и вникать в его проблемы;

д) как гомеопаты, так и аллопаты, привыкли к наработанным схемам; всё, что вне этих схем они либо не видят, либо ложно помечают в мыслях титлом: "несущественное";

е) пребывание в поликлинике, стояние в очередях слишком утомительно, отнимает силы и усугубляет болезнь;

ж) при контакте с другими больными[2], а также во время медицинских процедур пациент может получить букет новых заболеваний, более опасных, чем те, что у него были;

и) ошибки врача более страшны, чем ошибки больного;

к) за врачебные ошибки медики не несут ответственности, так как в этих аномалиях повинны обстоятельства и добросовестные заблуждения;

л) халатность, небрежность, невежество есть и у медиков;

м) у медиков нередко бывают: потеря квалификации, узкая специализация или, наоборот, недостаточность специализации, отсутствие призвания и энтузиазма;

н) у медиков иногда может быть: на чем-либо основанный негативный умысел или неосознанная негативная установка к пациенту;

---

[2] Театр начинается в вешалки, а поликлиника почему-то с улицы. Запускать в семь утра страшную толпу внутрь администрация не решается. Однако держать ее на морозе и дожде не совсем удобно. Поэтому пациентов набивают в какой-нибудь тесный предбанник с тем, чтобы заразные больные тщательно обдышали, обкашляли и обчихали остальных и ни кому не было обидно.

л) слишком позитивно или благожелательно настроенный эскулап рано или поздно зарабатывается, а подобное ни к чему хорошему не ведет[3].

3. Не имея достаточного дохода, врач может взять на себя функции агента по продажам лекарственных средств каких-либо фирм-поставщиков медикаментов. Не исключено, что он примется выписывать не самые удобные, а иногда и малоэффективные или сомнительные медикаменты, изменяя собственным принципам лечения. Так, официальный аллопат начинает рекомендовать пациенту гомеопатические или нетрадиционные средства, в которых он сам мало разбирается.

4. Ныне вся медицинская система будто специально коренным образом нацелена против человека.

Сроки начала исследования (а затем и лечения) намеренно затягивают.

Случаи, требующие срочного или немедленного медицинского вмешательства, оставляют втуне. Это способствует повышенной инвалидизации и увеличению процента летальности.

Нередко единственный специалист, от которого зависит продвижение по кругам медицинского limbo, — в длительном отсутствии: находится на больничном, в отпуске, в командировке, на курсах повышения квалификации, на военных сборах, на иногородней научной конференции et cetera.

Многие медикаменты (и не только анальгетики) не выписывают из-за боязни уголовной ответственности.

---

[3] Подобные мнения звучат необычно и потому, что действительную медицинскую практику всегда окружают не только профессиональными тайнами, лжедеонтологией, но, к сожалению, также — изрядной порцией псевдогуманистической демагогии.

Диспансеризации, медосмотры неэффективны и носят формально-бюрократический характер. Производят не нужные тесты, но те, что удобнее производить и получать оплату. Так называемый клинический анализ крови (число элементов крови и др.) необходим для уточнения диагноза и обычно не несет первичного сигнального значения. Тесты на наличие антигенов к белкам клеток рака, маммограмму для женщин после 40 лет не делают.

Задачи практически всех амбулаторных заведений (ЛПУ) прежде всего административные.

Художник не от слова "худо", но врач — именно от слова "врать" (что и означало "говорить").

* *

Medice, cura te ipsum.

(Врачу, исцелися сам!)

* *

Здоровье душ — подобие окурка.
Дым тающий — угодный небу гость.

1. ЧЕМ ВРЕДНЫ И ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ

Чем вредны фрукты и овощи?

Не обязательно говорить о том, что в этих продуктах могут содержаться пестициды, тяжелые металлы, канцерогены. Это известно почти всем. Помнят о необходимости мыть фрукты и овощи горячей водой. Некогда их рекомендовали даже ошпаривать кипятком. А в период эпидемий и при подозрении на заражение продуктов так и следует делать.

Большее внимание при мытье уделяют тем овощам, съедобные части которых находятся в земле (клубни, корнеплоды, луковицы), лежат на земле. Не забывают о том, что многие огородные культуры удобряют навозом, то есть смесью слежавшихся фекалий с мусором. В семидесятые годы более 90 % японцев были заражены различными гельминтами. Многие черви заносились именно с огородов, а не с продуктами моря[4].

Большинство фруктов и овощей попросту невозможно как следует вымыть. В них и на них всегда будут оставаться жизненные формы опасных паразитических червей, членистоногих и простейших. В последнее время чрезмерно раздули возможность заражения трематодами. Но не только они вредны.

Часто поступают с овощами, как с условно съедобными грибами, — варят их в нескольких водах. Оценить эффективность этого невозможно во всех мыслимых случаях. Можно лишь заметить, что подобная процедура небесполезна при

[4] Но ныне в России наибольшее подозрение как раз вызывает суши. Любые продукты из сырой рыбы всегда сомнительны.

заболеваниях кожи (экстрактивные вещества частично выделяются кожей).

Требуют осторожности фрукты и овощи, имеющие трещины, повреждения, длительное время хранившиеся, изменившие почему-либо свой обычный вид и вкус. К сожалению, условия хранения на овощебазах, в погребах, холодильниках иногда таковы, что возникают идеальные условия для роста и размножения бактерий, грибков, некоторых вирусов. И не только на поверхности продукта! Перезимовавшие яблоки частенько имеют дрожжевой привкус.

Весьма опасны вырабатываемые "микроорганизмами-вегетарианцами" токсины. Лихорадки, головные боли, ознобы, другие недомогания, возникшие вследствие употребления названных здесь продуктов, — не такая уж редкость.

А вредны ли овощи и фрукты *per se*, то есть сами по себе? Да, они вредны, когда их пытаются использовать в качестве главного продукта питания. Только немногие виды фруктов (кокосы, финики, абрикосы[5]) некоторые обособленные племена (при нахождении в своей экосреде, в условиях традиционной культуры, традиционных методах обработки, неизмененном качестве инсоляции кожи и др.) делают основой своего выживания и оздоровления. Всё это не курага, которой отравляются, когда едят её в сыром виде.

Существует заблуждение, согласно которому, употребляя овощи и фрукты, человек получает достаточное количество витаминов. Есть по 15 килограммов в сутки эти продукты невозможно. Реально в немногих овощах и фруктах можно найти, скажем, усвояемое количество витамина С, но большинство витаминов в рационе вегетарианца содержится в недостаточном ко-

[5] Считается, что ядра абрикосовых косточек много полезней абрикосовой мякоти.

личестве, а некоторых из них может не быть вообще. Кроме того, во многих фруктах и овощах содержится антивитамин — аскорбатоксидаза, разлагающий витамин С.

Мало у кого есть возможность постоянно использовать только свежесорванные фрукты и овощи; не всегда сроки хранения совпадают со сроками "автономного дозревания" плодов, а у многих даров природы "автономного дозревания" просто нет. Поэтому при хранении овощей и фруктов иногда через нескольких часов, реже через восемь недель, начинаются процессы разложения, инактивации биологически ценных компонентов, в том числе витаминов. Не только при кулинарной обработке, но даже при нарезании, пережевывании усиливаются процессы взаимодействия между содержащимися во фруктах и овощах реакционноспособными веществами. Поэтому в расчеты на содержание витаминов приходится вводить поправки.

Овощи (также и многие лекарственные растения) убыстряют процесс облысения у мужчин из-за значительного содержания экстрактивных веществ. Часть этих веществ удаляется из организма через кожу волосистой части головы.

Мойка, чистка, шинкование овощей (как и другие хозяйственные работы, связанные с грязью и сыростью) грозят полудюжиной хронических заболеваний. Нужно не забывать и о неизбежных проблемах с суставами пальцев рук.

Установлено, что сладкие фрукты ускоряют процессы старения, но, с другой стороны, именно эти фрукты совершенно необходимы для полноценного созревания организма.

И сладкие и кислые фрукты способствуют разложению зубной эмали. Уж человека никак не назовешь плодоядным животным!

Сладкие фрукты иногда более опасны, чем сахароза, особенно лицам с предрасположенностью к диабету — возможны своеобразные глюкозные удары: глюкоза быстрее поступает в кровь из фруктовых соков, чем из обычного сахара.

Нормативы по содержанию нитратов? Часто считаются нелепыми. Они связаны не с возможностью вреда или странным завышением концентрации, но с количеством соответствующей с/х продукции, которое, по мнению санитаров, человек обычно потребляет в сутки. Но это бардак, привычки бывают всякими. Норма для моркови — 250 мг/кг, для свёклы — 1400 мг/кг. Огромная разница! Что идет на винегреты и в борщи?

А вот самый главный порок овощей: их не в чем готовить и не в чем хранить. Из алюминия они извлекают его соединения, а из нержавеющей стали, керамики, эмали и глазури — тяжелые металлы. Успешно разлагают антипригарные покрытия или их связующие основы. Овощи выщелачивают даже стекло и забирают из него свинец.

Для хранения овощей подходит только тыква или платина? В отличие от канцерогенного серебра, платину пока не считают вредной. Тыква же не подходит из-за нестерильности.

Ежедневно переваривать вареные овощи, сырые огурцы и помидоры может только солидное брюхо. Если такого брюха нет, то преимущественное питание овощами его непременно создаст. Лучше тогда сразу начинать с брюквы и прочих кормовых сортов.

Не секрет, что субтильные создания обоего пола предпочитают скоромное и к нему сырые

зеленые листики. Ну и получат эти создания химикаты и массу паразитов. А почему забывают о хлорофилле? Например, вред картофеля обусловлен не только соланином, но и чудом сохранившемся хлорофиллом. Причем термически обработанным. А здесь, видите ли, зелень в сыром виде...

По разным причинам сырые фрукты и овощи — одна из причин дисбактериоза. Во-первых, растительные кислоты уничтожают наиболее оптимальную и полезную микрофлору; во-вторых, фрукты и овощи — часто источник бесполезных и вредных микроорганизмов; в третьих, во внутреннем человеческом навозе начинают преобладать наиболее приспособленные к растительным кислотам микроорганизмы группы кишечной палочки, что четко улавливается по запаху из горшка.

Рассмотрим некоторые овощи и фрукты конкретнее.

1. Картофель

Формально считается, что белки картофеля содержат все необходимые аминокислоты. Однако содержание белков в картофеле мало[6], усваиваются они только частично. Для людей, страдающих некоторыми видами запоров, картофель, может быть, и хорош, но умственной работе он не способствует[7]. Кроме того, картофель, как и

---

[6] Наиболее высокое содержание белков — в кожице картофеля. Именно поэтому хорошо вымытые клубни, не имеющие повреждений, не рекомендуется чистить. Но тогда нужно мелко шинковать продукт во избежание других недоразумений.

[7] Не всех это касается… Все знают, что после колки дров, разгрузки вагонов, другой тяжелой физической работы нельзя заниматься ювелирным делом, черчением, математическими расчетами, рассуждениями о тонких материях. Организм не сразу перестраивается. По массе картофеля съедают обычно гораздо больше, чем шоколада или бифштексов. А переваривание картофе-

большинство растений семейства паслёновых, несколько ослабляет память. Соланин (заметные количества в составе зеленого или перезрелого картофеля), кроме общетоксического действия, дает и тератогенный эффект. Если потребляемый крахмал вдруг действительно как-то способствует отложению амилоидных белков в мозгу (откуда болезнь Альцгеймера и др.), то скорее уж не рисовый, а именно картофельный.

Некая любовь к картофельным блюдам — того же рода, что и любовь к продуктам, содержащим сахар.

Странен магазинный картофель и не только в силу наличия в нем известных или малоизвестных (неанализируемых) агротехнических химикатов. По внешнему виду не всегда отличишь, является ли он мытым, немытым или некачественно вымытым. Поставщики стремятся создать привлекательный внешний вид, о применении мытья умалчивают, чтобы избежать ответственности. А последствия употребления немытого картофеля для некоторых ужасны. Технологию: вымыть мытые овощи, почистить, еще раз

ля — тяжелая физическая работа. Да и полезных веществ в нем не более 18 % . Расщепление крахмала корнеплодов на составляющие сахара требует выработки ферментов и затрат энергии. Кроме того, при усиленной работе соответствующих отделов ЖКТ, кровь приливает именно к ним, а не к головному мозгу. Поэтому я не рекомендую людям, занятым интеллектуальным трудом, увлекаться картофелем, фасолью и тому подобным. Дело, конечно, не только в крахмале. Например, один из его источников — рис считается наиболее диетической крупой. Важна структура продукта и количества, в которых он потребляется. Менее всего здесь изучено значение ботанического семейства пасленовых, а большинство представителей последнего, требуют особой осторожности. Полагаю, что реакция человека на алкалоиды картофеля еще более индивидуальна, чем на никотин табака. А ничтожный (по сравнению с плодами, листьями, кожицей клубней) процент алкалоида присутствует и в самих клубнях. А то, что картофель не предназначен для тех, кто худеет или пытается соблюдать форму, можно не упоминать.

вымыть, очень мелко нашинковать и варить — никто не соблюдает.

Кстати, от картофеля с четким обозначением "Мытый" почти всегда несет плесенью.

Чем больше картофеля в рационе — тем более вероятны заболевания зубов, губ и слизистой рта. Если картофель почему-либо оказывается главным блюдом или преимущественным гарниром, эффективность практически любой их гигиены и санации понижается, увеличивается риск хронических воспалений как в результате сторонней инфекции, так и аутоинфицирования.[8]

Что говорит народная мудрость?

Больше соли и крепких специй наподобие лука, чеснока, а то и гвоздики!

Тогда картофель неизбежно изымается из разряда диетических продуктов. Крепкие специи подавляют обычную микрофлору, но не действуют на большинство вирусов, а воспалительные процессы могут усилить.

Как и помидоры, картофель ухудшает состояние суставов, особенно при артритах (в том числе из-за лектинов).

Однако... В отличие от макарон в картофеле нет клейковины (глютена) и соответственно реально или потенциально вредного глиадина. Замена картофеля (в качестве гарнира) даже на ½ морковью, свёклой, капустой, репой может привести к трагическим последствиям вследствие нарушения работы печени или щитовидной железы.

---

[8] Похожее возможно также при увлечении фасолью или овсянкой. При злоупотреблении сладостями обычно более эффективны срочные гигиенические меры.

2. Бобовые

(соя, фасоль, бобы, чечевица,
маш, горох, арахис)

Эти продукты явно перехвалены. Незаменимые аминокислоты в белках этих продуктов есть, но усваиваются ли они в достаточном количестве? Бобовые повышают газообразование в гораздо большей степени, чем картофель, перегружают кишечник, отвлекают массу энергии на процессы пищеварения. Человек существует для того, чтобы переваривать фасоль и сою? В некие времена Европа выжила благодаря бобовым. Нужно ли сейчас превращаться в бобы и фасоль?

Бобовые способствуют образованию камней в почках, а косвенным образом — и желчных камней. Бобовые противопоказаны при подагре. Лицам с достаточно нежной физической конституцией — бобовые ни к чему. Бобовые требуют наличия определенного набора пищеварительных ферментов, который может быть полным не у всех. Кроме того, продукты из бобовых окончательно расщепляются при наличии необходимой микрофлоры в слепой кишке, а вот у лиц с вырезанным аппендиксом такой микрофлоры может и не быть постоянно. А про людей, имеющих рубцы стенок желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), спайки, страдающих неритмичной работой кишечника можно промолчать. У кого-то была язвенная болезнь. У кого-то соя вызывает увеличение печени, дискинезию стенок желчных путей.

Да! Формально две столовых ложки хорошо сваренных бобовых не повредят! Теоретически

бобовые следует рекомендовать для профилактики раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, но, некоторые пропагандисты сои от этих болезней и умирали.

Во всяком случае, разгрузочные дни с небольшим количеством бобовых свой смысл имеют.

Определенные затруднения есть в технологии приготовления блюд из бобовых. Кто согласится 12 часов замачивать сою и 6 часов варить ее на медленном огне?[9] Полуфабрикаты с соей, которые сейчас появились в массовом количестве, на роль основного продукта питания не претендуют. Это только добавка к чему-то другому.

Внимание! Позорный столб!

И от "непросроченных" бобовых, в особенности от фасоли, может исходить сильный запах плесени. Это именно плесень, а не что иное. Но отравитесь вы плесневыми токсинами, а вовсе не пенициллином.

* *

По каким-то странным причинам, Пифагор запрещал своим ученикам употреблять бобовые. И не рекомендовал приближаться к бобовому полю.

---

[9] Приготовление блюд из сои, бобов и фасоли можно убыстрить в десятки раз, если добавлять в воду для замачивания питьевую соду. Но не дай вам бог переборщить. Не для гурмана убирать избыток щелочи лимонной кислотой. Аналогично сода может резко уменьшить время, затрачиваемое на процесс тушения корнеплодов, но есть и более гуманный (вернее, "вегетабельный") способ обращения с последними: несколько дней до использования их можно выдержать в холодильнике при температуре + 1 — + 3 °С.

* *

О полагаемой в древности связи бобовых с миром потусторонних существ промолчим. Можно утешиться тем, что сернистые миазмы дают при попадании в организм не только бобовые, но также репа, капуста, помидоры, кабачки, огурцы — пусть и в меньшем количестве.

Pro

Надо полагать, что только благодаря бобовым, рядовые вегетарианцы — противники и молочных продуктов, все-таки выживают. Поднимать здесь вопрос о гуру и особо продвинутых не будем.

3. Помидоры

Растениями семейства пасленовых слишком увлекаться не приходится. У некоторых лиц помидоры вызывает отложения солей в суставах (особенно стопы, пальцев рук, коленных), способствуют образованию камней в почках. Однако мнение о повышенном содержании в томатах биодоступных пуринов ошибочно. "Ложная подагра" чаще всего связана с выпадением в местах микротравм нерастворимых соединений растительных кислот. Среди последних выделяется щавелевая кислота. О противопоказаниях см. главку "Щавель".Особо вредны незрелые томаты и паста. Витамин D и БАДы с минералами усугубляют положение.

* *

Pro

Красные помидоры содержат достаточное количество каротинонда ликопина. По некоторым данным этот каротиноид ценен тем, что препятствует возникновению различных форм рака, в том числе рака желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря, предстательной железы. В таком качестве ликопин гораздо более ценен, чем альфа-, бета- или гамма-каротины. (На многие антиоксиданты уже смотрят как на обоюдоострое лезвие.)

Contra-1

Подобная ценность ликопина и продуктов его содержащих еще недостаточно подтверждена. Двойной слепой проверки ликопина не было.

Contra-2

Где вы найдете томатный сок без соли? Разве на распродажах сомнительного товара или товара с истекающим сроком годности... Реально продающийся сок пригоден только для алкоголиков.

Contra-3

Употребление томатного сока невозможно также из-за другого дружного саботажа производителей и продавцов. Во многих случаях можно найти только два вида фасовки: 1) по 100 миллилитров с трубочкой для сосания (Вот уж медвежья услуга! Дети не любят томаты. Было бы понятно, если бы такой сок продавался в ларьках

на пляжах и в парках.); 2) в виде бомб по полтора литра (При хранении после вскрытия в соке, конечно же, образуются плесневые грибки и при температуре холодильника. Не повезет тому, кто половину такого сока не выбросит в течение двадцати — сорока часов. Хай живет и пасется цирроз печени!).

Contra-4

Свежеотжатый сок из недавно купленных помидоров для профилактики указанных выше заболеваний непригоден. Ликопин свежего сока еще недостаточно высвобожден и не будет усвоен организмом.

Contra-5

Однако и употребление нещадно обработанного и длительно выдержанного в стерильных условиях томатного сока ничего не обещает. Ликопин нерастворим в воде, для его экстракции необходим жир или масла. При наличии в пище последних можно говорить о профилактике только рака кишечника,но не онкологических заболеваний тазовых органов: далеко не весь жир эмульгируется, а часть эмульгированного жира расщепляется в пристеночном слое кишечника на глицерин и органические кислоты. В таком виде осуществляется транспорт того, что было жиром. О способе транспортирования самого ликопина никто ничего не сообщает.

Pro.

Говоря о ликопине, не следует забывать о наличии в помидорах альфа-томатина, а его и рекомендуют для профилактики рака органов малого таза.

Ликопин будто бы лучше усваивается из оранжевых сортов помидоров.

Contra-6

Считают, что эффективное количество ликопина можно получить именно из сока, а не из томатной пасты. Однако то, что продают вокруг — не что иное, как разбодяженная водой паста.

Томатная паста — продукт, который чаще всего вызывает вышеописанные заболевания суставов, но более она опасна наличием микотоксинов... Последнее неудивительно: вошла в моду "ленивая" укупорка (в еле-еле завинченных склянках); само сырье, что идет на расфасовку, оставляет желать лучшего, возникает впечатление, что оно пару недель где-то гнило. Паста в запаянных луженых банках — не лучше: хранить во вскрытой жестянке ее нельзя, перенос в другую емкость чреват появлением незаметных глазу плесневых грибков, а следовательно — опять опасных для печени микотоксинов.

Думайте сами!

Нужно бояться того, что идет в продажу без пресловутых консервантов! А чем плоха обык-

новенная бензойная кислота (Е 210)?[10] В организме нет условий для превращения ее в канцерогенный бензол.

Nota bene!

В воинские части, детские дома, санатории и другие подобные заведения дизентерия чаще приходит с партией помидоров.

Китайцы из Краснодарского края выпускают томатную пасту в жестяных банках по 70 граммов! Вот с кого надо брать пример! Это как раз то, что нужно! На один прием! Таки для Аэрофлота! Но ручки-открывалки у этих банок сразу же отламываются... Эта паста почему-то не имеет красного цвета. Не экстрагировали из нее что-то? Не является ли она отходом производства? Конечно! Как и любая паста. Но отходняк у этой пасты слишком уж выражен. Кислотность огромна! От зубов останутся одни пеньки! От почек — аппарат для диализа! Или (донельзя слабый и заикающийся внутренний голос) на производстве использовали незрелые овощи? В любом случае, неплохо бы проверить продукт на содержание ликопина.

Снаружи банки чем-то вымазаны, загибы жести черны от грязи, многие посудины деформированы. Часто попадаются откровенно и беззастенчиво бомбажированные! Будем наде-

---

[10] Например, она должна содержаться в кисломолочных продуктах, даже если ее туда не добавляли. Известный прецедент с обвинением производителей кефира был исчерпан. Для человека весом 70 кг допустима суточная доза бензойной кислоты до 350 мг. Но не нужно сравнивать все продукты с молочными. Правильнее бы использовать не бензойную кислоту, а бензоат натрия. Очевидно, здесь не в кислотности дело: плесени в заведомо кислой томатной пасте обычно предостаточно.

яться, что сальмонеллы не станут жить в такой кислятине!

В итоге возникает вопрос о еще меньшей расфасовке.Граммов по 20. Для Аэрофлота.

Помидоры противопоказаны при камнях в желчном пузыре, поскольку оказывают желчегонное действие. Риск большой, но при мелких холестериновых камнях иногда и подлечить могут. Конечно, томаты нежелательны при оксалатных камнях в почках. Кстати, погоня за ликопином и альфа-томатином как раз эти камни обеспечит.

Другое противопоказание — панкреатит. Однако рак поджелудочной железы помидоры якобы предотвращают.

4. Огурцы

Одни из самых "пустых" продуктов. Они не сколько что-то дают организму, сколько забирают на свою бесполезную переработку. Свежие огурцы содержат большое количество аскорбатоксидазы — вещества, разрушающего витамин С. А вот сок из огурцов (с коррекцией антивитаминной активности) продавать следовало бы. Он улучшает состояние ногтей и волос.

Ныне огурцы покрывают слоем парафина. Названный нефтепродукт все же лучше органики, коей обрабатывают фрукты перед отправкой или закладкой на хранение.

Малосольные, соленые, маринованные огурцы практически пищевой ценности не имеют. Зато у них есть вкусовое значение.

Замечание-дразнилка

На великих и ужасных российских овощебазах до сих пор уверены, что соленые огурцы — это

тухлые огурцы. Время от времени их подвергают процедуре пересолки: старый рассол сливают, новый вливают... Вы слышали о подобном? В таком виде огурцы можно хранить вечность и время от времени посылать в общепит "на салаты". Посетитель кафе-ресторанов-столовых вполне чувствует тухло-гнило-плесневелый компонент в салате-винегрете, но никаких возражений в его голове не возникает. К подобному вкусу-привкусу его приучили с раннего детства.

А ведь даже позапрошлогодние домашние соленые огурцы совсем иные.

5. Свёкла

Лучший поглотитель токсических веществ, содержащихся в окружающей среде. Кто их все проверит? Растения семейства маревых приспособлены к повышенному содержанию солей в окружающей среде и активно их накапливают.

Повреждения и гнилостные плесневые пятна трудно заметить именно на красной свёкле — бураках. Плесень в трещинах красной свёклы может не иметь характерного белого цвета.

Кстати, в Петербург поступает только сильно плесневелая свёкла. Можно представить, что творится в местном общепите.

Но наибольшую осторожность требует кормовой сорт свёклы обыкновенной. Известны случаи массового отравления коров. Обычно это связано с применением гербицидов и пестицидов[11].

---

[11] В прошлом тысячелетии, километрах в пяти от Куйбышевской железной дороги, я видел в чистом поле перекладины, а на них — крюки с десятками

Pro

Полезные свойства свёклы давно изучены и проверены. Свекла — источник железа и кобальта. Свежая экологически чистая свёкла очищает организм.

Но как быть на практике?

Очевидно, первый отвар измельченной свёклы нужно выбрасывать. Кстати, в наше время нужно критически относиться к отварам овощей и почти ко всему, что находится "в собственном соку". В XXI веке в этом "соку" обычно растворены наиболее активные яды окружающей среды. Разумеется, от плесневых токсинов такая обработка не спасает.

Замечание

Автор опустил в настоящем тексте выдержки из историй болезни. Нужно заметить одно: вызываемые употреблением свёклы кожные заболевания — принципиально иной природы, чем дерматиты, обусловленные употреблением цитрусовых, неочищенных киви или настоя размолотого шиповника. Кожный зуд после употребления свёклы

мертвых буренок. Коровок кормили свеклой (Все та же Beta vulgaris L. — свёкла обыкновенная, но только кормовой ее сорт). Правда, из слов местных жителей мне так и не удалось в точности выяснить, каким именно химикатом агротехники обрабатывали растение. Свёкла подобно шпинату, саксаулу хорошо поглощает содержащиеся в почве соли и, конечно, в огромных количествах накапливает в себе удобрения и пестициды.

обычно связан не с ее природными компонентами, но с экологическими вредностями. То же можно сказать о проблемах с печенью.

6. Лук и чеснок

Если у вас нет стоматита, ангины, ларингита, и вы эти продукты не жуете (сосете), чтобы немедленно выплюнуть, то неплохо помнить, что лук и чеснок вредны для клеток печени, небезопасны для нейронов головного мозга, подкорковых центров, что эти растения — вызывают ухудшение настроения (у некоторых — вялую дурноту), а в сочетании с алкоголем повышают агрессивность. О "миазмах"помолчим.Запах лука — запах старости. Зелёный лук (салаты) оказывает некоторое тонизирующее действие, но, как и лук, вообще, способен вместе с тем вызвать тахикардию (учащенное сердцебиение), аритмию. Лук может стимулировать рецидив глазного заболевания и насморка.

Pro

Многие люди ничего плохого в луке и чесноке не находят. В салатах, котлетах, прочих кулинарных изделиях, нашпигованных луком или чесноком, им почему-то не чуется ничего миазматического и противного. К "перегару", возникающему после употребления лука или чеснока, они также стойки или равнодушны.

Лук и чеснок — самые доступные консерванты, средства обеззараживания продуктов. Известны медицинские препараты, получаемые переработкой чеснока и лука.

Лук и чеснок — некоторая замена антибиотиков. Они сдерживают чрезмерно высокие темпы размножения микроорганизмов в ЖКТ.

А люди, которые режут лук и плачут от него могут лучше, чем все прочие, сохранить свои легкие...

Видимо, кому-то с помощью зла меньшего удается избавиться от зла большего. Однако не грипп, не обычные простуды здесь имеются в виду. Лечить вирусные заболевания луком или чесноком нелепо. А самое глупое — лечить луком насморк, поскольку большинство видов насморка имеет вазомотрную природу.

Pro

Органические кислоты овощей — большая угроза суставам тех, кому за 55. Лук меньше других овощей связывают с патологией суставов. Многие старики инстинктивно выбирают именно лук.

Contra

По мнению индусов, лук и чеснок — нечистая пища. Небезызвестный Свами Прабхупада (первый кришнаит в этом мире) давал их в одном перечне с чаем и кофе.

Лук и чеснок — пряности. Именно их терапевт запрещает употреблять больному в первую очередь.

Обычным тест-объектом являются дети. А кто будет пичкать детей луком и чесноком?

Думайте сами.

7. Щавель

Довольно часто обеспечивает образование оксалатных камней в почках. Препятствует усвоению некоторых катионов, в том числе магния и кальция.

Pro

Щавель — источник органических кислот и водорастворимых витаминов. Особенно удобны сроки его вегетации (уже май и июнь).

Щавель — это жизнь! Это — восстановитель жизни! Органические кислоты — наиболее естественный стимулятор организма и нервной системы в частности.

Так что делать? Видимо, до 25 — 28 лет это растение для большинства людей безвредно, а после 35 — 40 лет для большинства весьма рискованно.

8. Морковь

Не годится для ежедневного употребления. А многие пытаются подменить ею слишком калорийный картофель. Каротин полезен для зрения и т. д., но в целом (особенно в заметных количествах) выступает как коканцероген. Такое свойство каротина касается не только органов пищеварения, но также легких и молочной железы. При воспалительных и эрозивных заболеваниях ЖКТ (в том числе прошедших) морковь представляет риск. Чаще всего поражается тонкая кишка.

Каратиноид лютеин (есть в моркови), бесконтрольно выписываемый окулистами, способен вызвать кожные заболевания, в том числе раковые. "Доброкачественные" пятна на коже также никому не понравятся.

Почти все растения умеют за себя постоять!

Pro!

Подушка из моркови на дне кастрюли уменьшает пригорание.

9. Пекинская капуста
— *Brassica rapa* subsp. *pekinensis,* подвид репы

В ней органические кислоты (лимонная, аскорбиновая и др.), видимо, не компенсируются другими компонентами. Много хуже лимона! Представляет значительный риск для ЖКТ. И сверх того — для зубов. А иногда — для губ. Кое-кто, как и капусту огородную кочанную (*Brassica oleracea* var. *oleracea* L.), рекомендует ее при язве желудка. Гм... Странно! Очевидно, только при пониженной кислотности.

Полезное свойство: не издает запаха при приготовлении. А ведь именно этот запах коррелирует с собственно противоязвенным фактором!

10. Баклажаны

Для них — масса противопоказаний и неприятных последствий. И не только связанных с алкалоидами семейства пасленовых (соланина

больше в перезревших или не имеющих товарного вида овощах).

Главное противопоказание — метастабильные состояния слизистой ЖКТ. Особо вредными здесь надо признать сырые баклажаны.

Кожицу баклажанов считают весьма полезной, но, как и кожица яблок и картофеля, она требует измельчения.

11. Тыква

Оказывает ощелачивающее действие, а потому не рекомендуется людям с пониженной кислотностью. Семечки — риск для зубов из-за наличия салициловой кислоты, однако здесь вредны и семечки подсолнечника, хотя и в меньшей степени.

Pro!

Семечки без кожуры принимают порциями по 5-6 зерен при некоторых пищевых отравлениях каждые 30 минут. В данном случае воздействие кислоты оказывается на микроорганизмы и токсины, а не на стенки кишечника из-за образования эмульсии. Тыквенные семечки — известное средство для изгнания ленточных гельминтов.

Тем не менее усиление гастрита или дуоденита не исключено.

12. Патиссоны

По расхожему мнению, противопоказаны при диарее. Якобы стимулируют перистальтику. (Нет подтверждения на современных сортах. Здесь,

скорее, действуют наоборот). Не рекомендуют при пониженном артериальном давлении. (Однако вот несвязуха: гипертоникам их как-то не особенно навязывают!)

Pro!

Желтые патиссоны содержат лютеин, а потому они необходимы для защиты сетчатки.

13. Кабачки

Содержат большое количество калия, а он — не для лиц с почечной недостаточностью.

В сыром виде могут вызвать раздражение кишечника. Гм... А не следствие ли это недостаточного мытья и оставления части зеленой оболочки? В том числе с химикатами на ней?

14. Представители семейства крестоцветных

Большинство из них менее агрессивны, чем горчица или уже рассмотренная пекинская капуста, но свой вред они приносят.

Из-за наличия цианогенных гликозидов они могут ухудшить работу щитовидной железы и даже вызвать зоб (редька, репа, редис, цветная капуста, брокколи).

Из-за присутствия горчичного масла они противопоказаны при воспалительных заболеваниях и язвах ЖКТ. Правда, вытяжки из капусты огородной (прежде всего белокочанный сорт) содержат соли метилметионинсульфония, а они знамениты противоязвенным действием.

Квашеная капуста крайне недиетична из-за избытка соли.

Крестоцветные могут нанести удар по поджелудочной железе, печени и сперматогенной ткани мужчин.

Цветная капуста увеличивает содержание мочевой кислоты в крови, противопоказана при подагре.

Нюанс: все крестоцветные усиленно порождают кишечные миазмы. Держите нужник не во дворе, а за оградой перед полосой огородов и полей.

15. Клюква

Ульцероген. Подобно бутадиону и аспирину вызывает обострение язвенной болезни. Может, как и названные медикаменты, явиться одним из стимулирующих факторов при образовании язв ЖКТ, гастритов и дуоденитов.

Pro

Для не имеющих предрасположенности к гастритам и дуоденитам клюква безвредна. В остальном — она положительный герой. И ее рекламировать здесь не надо.

Однако куда еще не шло сама ягода, морс. А вот сочетать клюкву с другими факторами риска (алкоголь, противовоспалительные медикаменты, черный хлеб, мороженое, даже умеренно настоянный чай и др.) не следовало бы и здоровякам. Только необычный, редкостный вкус клюквы толкает на преступление против подобной природы вещей.

16. Гранаты, гранатовый сок

Могут вызвать гастриты, дуодениты, обострение язвенной болезни.

17. Кислые яблоки, яблочный сок, грейпфруты

В 30 % случаев злоупотребления этими продуктами образуются камни в почках. Из-за грейпфрутов, многие продукты не усваиваются организмом.

Кислоты яблок и цитрусовых отлично разрушают зубную эмаль. Любители яблок обычно раньше других приобретают вставные челюсти. В старости и мелким суставам будет худо.

Свежие яблоки и родственные им фрукты из семейства розоцветных содержат вполне уловимые дозы БОВ — боевых отравляющих веществ. Это и есть фруктовый запах! Прежде чем сорвать яблоко с ветки, ...как говорится в отношении таблеток, выпишите рецепт у лечащего врача, а лучше — у гепатолога.

И самое неприятное. С яблоками нас надувают. Апельсины и те оказываются дешевле. Сколько на самом деле стоит ведро яблок в средней полосе? И поставляются вовсе не те яблоки. См. главку "Продукты, канувшие в Лету".

Pro

А ведь особо полезны именно кислые яблоки! Чем кислее — тем часто лучше! Растительные кислоты, в отличие от сахаров, дают не вульгарную энергию в виде калорий, но энергию адаптивную!

Антиферментные свойства грейпфрутового сока полезны для эффективного усвоения многих лекарственных препаратов (замедляя, затрудняя пищеварение, грейпфрутовый сок в то же время препятствует инактивации лекарств). Многие таблетки хорошо запивать именно грейпфрутовым соком. Особо опытный пациент во многих случаях может уменьшать дозировки.

Грейпфруты — средство спасения прожорливых балерин. (А жуткий перегар? С грейпфрутовой дамой далеко не пойдешь!)

Pro

О яблоках. Не хочешь есть с воскоподобным налетом — не покупай! Никто не просит. Зато эти фрукты хорошо смотрятся в вазе и много практичнее цветов.

А самые лучшие и дорогие яблоки целиком сделаны из воска или фарфора.

18. Хурма, сливы, груши

Содержат нерасщепляемые в организме группы клеток. Обрастая различными отложениями, компоненты этих фруктов могут надолго, чуть не на десятилетия, задерживаться в кишечнике, вызывая нарушение его работы.

Содержание витаминов в грушах близко к нулю.

19. Вишни

Иногда вызывают тахикардию, приступы аритмии.

20. Салаты, винегреты

Обычно считается, что их компоненты (употребляемые каждый в отдельности) более полезны.

Pro

В этом "обычно считается" не учтены соображения практического удобства и разнообразия (всего понемножку). Кроме того, салаты и винегреты меньше перегружают пищеварительную систему, чем индивидуальные продукты, входящие в их состав.

Contra

Салаты, винегреты, "холодные борщи" — наиболее сомнительный продукт общепита. Что творится в буфетах? А салаты и резаные овощи, овощные смеси в гипермаркетах? В качестве зазывного рекламного хода здесь всегда открыты крышки емкостей с нефасованными смесями. Мимо ходят покупатели в уличной одежде, чирикают, испражняются залетные воробьи.

21. Консервированные фрукты и овощи

В реальной жизни, отказываться от них непрактично. Не все живут в Калифорнии, не у всех есть теплицы. Тем более, витаминов не

хватает и при употреблении свежих фруктов и овощей.

Если консервация производилась без применения сахаров или с малым их количеством, нужно помнить, что употребление консервов без предварительной термообработки (а иногда — промывания от избытка поваренной соли, уксусной кислоты) часто нежелательно. Даже если консервы подвергались автоклавированию, практически не содержат бактерий, они могут содержать токсины и не особо полезные перекисные соединения, малоприятные адсорбированные газообразные вещества. Нужно отметить и то, что при консервировании чаще всего используют отнюдь не деликатесные специи.

Рекомендация о термообработке более относится к консервированным смесям.

Добавленные или содержащиеся во фруктах сахара могут проявлять себя как детоксиканты. Это возможно в тех случаях, когда соблюдены все правила приготовления и хранения консервов. Несоблюдение правил приводит к брожению, окислению и еще менее приятным процессам.

* *

Еще раз заметим, что при измельчении, приготовлении и просто пережевывании витамины фруктов и овощей смешиваются с содержащимися в этих же продуктах антивитаминами, разлагаются.

Многие сладкие фрукты и мёд заметно ускоряют процессы старения вследствие содержащихся в них сахаров[12], особенно фруктозы.

---

[12] Усматривают две главных причины: эффект необратимого сшивания белков организма сахарами и патологическую утилизацию организмом содержа-

Последовательные и строгие вегетарианцы страдают не только от недостатка витаминов, незаменимых аминокислот, но и — недостатка холестерина, липидов и липидоподобных веществ. Это приводит к нарушению работы мозга. Гм... А гуру-то это и надо! Дальше от жизни — ближе к святости.

Главный вред фруктов, овощей и продуктов из зерна в том, что они содержат неполноценные белки. Неполноценные белки соответствуют неполноценному организму. Однако нельзя увлекаться и противоположной крайностью — переходом на чисто протеиновое питание. Доктор Аткинс не слишком долго царствовал[13].

Мы уже не раз говорили, от овощей (свёкла, картофель, морковь и др.) довольно часто в той или иной степени исходит запах плесени. Потребитель считает,что овощи можно вымыть,почистить, термически обработать. Потребитель не прав. Токсины плесневых грибков останутся внутри продукта. Удар по печени подготовлен.

В пропаганде фруктовых соков можно найти немало бреда. Рано или поздно выясняется, что пропагандисты имели в виду вовсе не магазинные соки и не соки, приготовленные дома из где-то хранившихся фруктов, но — из фруктов только что сорванных с ветки. Тем не менее ясно одно: и фруктовые, и овощные соки в любом случае гораздо вреднее самих фруктов и овощей. Этот вред можно сравнить с вредом растительных масел.

щихся в сахарах калорий. Наиболее опасный углевод — фукоза. А она может быть и результатом трансформации других сахаров.

[13] Вдова запретила вскрытие его тела.

ЧЕМ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ ФРУКТЫ И ОВОЩИ?

Чем полезны фрукты и овощи знают все. Однако ссылаться при этом на то, что предки человека — вегетарианцы, уже не совсем удобно. Есть неубедительные сведения о том, что человек — это водяная устричная обезьяна.

Фрукты и овощи — лучшие источники структурированной воды, макро- и микроэлементов. Часто макро- и микроэлементы растений связаны в биодоступных органических соединениях.

Как уже говорилось, фрукты и некоторые овощи — источники важных для человеческого организма органических кислот. Последние могут включаться непосредственно в биохимические циклы, выступать в качестве наиболее естественных адаптогенов.

Фрукты и овощи — источники набухающих (в основном, пектин) и ненабухающих растительных волокон, без которых во многих случаях не может нормально функционировать слишком длинный человеческий кишечник.

Кроме того, эти неусвоенные полисахариды являются адсорбентами, ускоренно выводящими из организма неблагоприятные для него вещества. Полисахариды — субстрат для всевозможных микроорганизмов-симбионтов. Полностью значение этих микроорганизмов еще не оценено.

Contra

К тому вреду, который приносят фрукты и овощи нужно добавить и мифы о них. Само-

внушение большинству людей дивидендов не дает. Так, установлено, что растения, содержащие клетчатку, вовсе не снижают риск возникновения раковых заболеваний, в том числе раковых заболеваний кишечника. Аналогично не снижает статистику онкологических заболеваний и зеленый чай. Растительные волокна и антиоксиданты перехвалены.

Pro

Сырые фрукты и овощи — это живой корм. Они — источники тех веществ, значение которых в современной науке (как столетия назад — витаминов) ещё не установлено, которые при обработке теряют свою нативность. Длительные в течение всей жизни наблюдаемого (лонгитюдные) исследования в диетологии достаточно редки.

Contra-1

Есть мнение, что организм достаточно успешно борется с размножением клеток большинства раковых опухолей. Тогда почему люди умирают от рака? Организму может противостоять другой организм. Рак чаще возникает в тех местах человеческой плоти, где некогда таились попавшие с овощами и фруктами жизненные формы одноклеточных и многоклеточных паразитов.

Мало кто ест сырое мясо...

Contra-2

Употребляющий сырые фрукты и овощи, можно сказать, употребляет живую протоплазму,

является живоглотом. Люди религиозно-морально настроенные, различные "кармоискатели" должны обратить на этот примечательный факт внимание. Вегетарианец-сыроед — гораздо больший убийца, чем мясоед. Хотя, конечно, наибольшими преступниками в этом смысле являются любители сырых яиц.

Вегетарианцы утверждают, что у растительных клеток нет души и сознания. Спрашивается, откуда вегетарианцам это известно? Человек всё-таки не есть мера всех вещей. Антропоморфизм устарел.

Есть немало авторитетных людей, которые всерьез считают, что растения имеют ощущения, обладают сознанием и логическими способностями, свойством предвидения.

В отношении отдельных растительных клеток, это вполне ясно[14], тем более для профессиональных метафизиков и даже сторонников панпсихизма, панментализма.

Появляется информация, что это же можно сказать и о целом растении. Однако последнее требует более строгого доказательства. Фактов о переползании растений-паразитов с одного растения-хозяина, на другое — более выгодное, о координации движений обычных закрепленных на грунте растений, о передаче информации между различными растительными особями здесь недостаточно. Ведь даже человеческое общество, в отличие от отдельного человеческого субъекта,

[14] Иначе и быть не может, хотя речь идет уже не о биологии и не совсем о клетках. Неявно заложенная в естественные науки система отображений слишком жестка и небезгранична по возможностям.

не обладает сознанием, хотя и ведет себя изредка как будто осмысленно...

Как бы вышеописанное ни обстояло, для нас важно, что растения вполне могут примерно наказать того, кто их поедает. И не только с помощью колючек и жгучек. Наказание может прийти через десятки лет, а не сразу.

Пояснение к небольшим (и редким) метанаучным местам некоторых главок. Отрицая обращение к старо- и новомодным религиям, автор в то же время не признает материализма. Этот "изм" устарел и перестал быть прогрессивным еще в XIX веке.

Антиномия...

1. Лучше употреблять овощи, а не макароны. В макаронах мало полезных веществ, много калорий, белки неполноценны, практически нет растительных волокон.

2. Лучше употреблять макароны. Они легче усваиваются, а потому именно они — пища современного человека. А овощи? Они сильно перегружают кишечник. Пусть их едят страдающие запорами пенсионеры, а потом пукают у себя в богадельнях.

3. Друзья! Две трети овощей относится к пище, именуемой "нечистой". Они — замена или дополнение приправ. Еще ни один гуру не запрещал макароны.

4. Мука? Пшеница? Глютен? Да что вы!

Парадокс

1. Почти все наслышаны о северных сортах сугубо южных растений: абрикосах, винограде, персиках и др. Например, три сорта северных абрикосов вывел Мичурин. Селекционеры впоследствии вывели еще чуть не десяток северных абрикосов. Мало того, выясняется — и задолго до Мичурина абрикосы успешно выращивались в садах бояр Московской Руси.

2. На рынках таких фруктов нет. И конечно, в магазинах "Природа" нет посевного материала.

Зерна, семена

1. Плоды злаков, то есть зерна в оболочках, часто пригодны для получения отваров, причем более ценных, чем отвары из самих зерен или крупы.

2. В злаках больше радиоактивных изотопов углерода, чем в других растениях, хотя и несколько меньше, чем в атмосфере.

3. Существовали культуры, племена, у которых основным продуктом питания считалось просо (только некоторые ботанические виды), либо кукуруза, либо рис. В современном мире делать упор исключительно на эти злаки неудобно. Все знают о болезни "бери-бери" (пеллагре), вызываемой полированным рисом. Этот недостаток риса легко компенсируется употреблением других продуктов и даже отрубей. Но пример этот примечателен.

4. В рисе примерно в два раза меньше белков, чем в большинстве других круп, а вкусовые его качества обеспечиваются крахмалом. Если рис пахнет мышами, то иногда не определить: действительно ли это мыши или просто иранский сорт.

Для шлифования риса применяют смесь глюкозы с тальком. А в тальке всегда есть канцерогенный мышьяк.

Рис нешлифованный имеет малый срок годности. Есть риск, что, невзирая на маркировку, по факту такой рис просрочен.

Употребление риса ускоряет приход диабета второго типа.

Рис противопоказан при запорах и любых кишечных коликах.

5. Кукуруза содержит антивитамины, препятствующие усвоению никотиновой кислоты. Этот недостаток кукурузы более опасен для домашних животных. Для кроликов, например, такое свойство кукурузы может быть и смертельным.

Дробленая кукуруза, кукурузная крупа и мука не подлежат хранению, поскольку масла в их составе стремительно быстро портятся. Кукурузное масло способствует обострению остеохондроза. Особенно это касается шейного отдела позвоночника.

6. В зернах злаков есть малопривлекательные для многих соединения: в пшенице — глиадины, во ржи — секалины, в ячмене — гордеины. Для кого-то названные соединения можно счесть и ядовитыми.

7. Продукты изо ржи непригодны для страдающих гастритами, дуоденитами, людям, имеющим язвы ЖКТ.

Эти продукты иногда весьма осложняют пребывание в армии, местах не столь отдаленных, общежитиях, общественном транспорте. Русские цари запрещали денщикам и караулу употреблять чёрный хлеб.

8. Пшено — крупа проса (разновидности характерной для России) содержит повышенное количество лейцина. Лейцин в составе пшена препятствует усвоению аминокислоты триптофана. В опытах на крысах было показано: уменьшение содержания триптофана в пище увеличивает продолжительность жизни и смертность в молодом возрасте.

Противопоказание пшену — пониженная кислотность желудочного сока, гипертиреоз, запоры и якобы наклонность к импотенции.

Пшенная крупа — одна из самых грязных. Замачивать такое 7 часов для устранения препятствий усвоению макроэлементов и йода? Вы простите!

9. Плоды гречихи, крупа и мука гречихи хороши уже тем, что гречиха как растение не является злаком, имеет иной, чем злаки, биохимический состав. Но содержание белков в гречневой крупе примерно таково же, что и в рисе, то есть где-то в два раза меньше, чем в большинстве других круп.

Во многих европейских странах гречневую крупу считают кормовым продуктом. Зато более широко применяется гречневая мука. Вот о чем следует задуматься!

Contra

Гречка содержит аллергенный белок. Он вызывает воспаление губ и высыпания на коже, а у многих — насморк.

В гречке можно встретить внешне похожий на нее гранитный отсев и немалое количество членистоногих.

10. Продукты из овсяной крупы никогда не считались основным продуктом питания, несмотря на определенную ее ценность. Приматы, в том числе человек, весьма далеки от соответствующего одомашненного непарнокопытного млекопитающего, которое и знаменито тем, что кушает овес. Однако мнение Шелтона о разрушающем действии овсянки на зубную эмаль у современных диетологов поддержки не встретило. Хотя недарёным непарнокопытным в зубы и положено смотреть.

Можно предположить, что вреден не сам овёс, но избирательно развивающиеся на его углеводах (уже в ротовой полости) микроорганизмы.

Авенин (компонент глютена овсянки) обычно безвреден. Количественной оценки влияния фитиновой кислоты на возникновение остеопороза мне встречать не приходилось. Превращение всех зерен в хлопья — вредительство. В хлопьях быстро прогоркают жиры. Хранить хлопья сразу после вскрытия упаковки нужно в герметичной таре в холодильнике. Качество овсяной крупы и продуктов из нее периодически сильно ухудшается (см. раздел III, п. 12).

11. Наличие кулинарных навыков дает возможность смешивать различные крупы для получения одного блюда. Это один из лучших вариантов использования круп, но полной компенсации по аминокислотам при этом не происходит.

Многие растительные продукты отнюдь не для человека!

12. После 25 — 30 лет для многих весьма нецелесообразно ежедневное питание кашами.

13. Перебранные и хорошо промытые крупы полезно замачивать[15] на несколько часов при температуре 5 — 10 С. Сроки замачивания нельзя превышать. Уже через 12 часов может образоваться токсичное сусло.

Главный парадокс продуктов из круп

А. Крупы — неполноценный продукт.

Б. Смешивание круп с большинством других продуктов вызывает заметные нарушения пищеварения.

14. Отдельные настроенные на живоглотание практические виталисты рекомендуют употреблять сырые размолотые проращённые зерна. По мнению некоторых авторов, в проращённых зернах содержится "жизненная сила". В первую очередь ссылаются на это, а не на содержание в проращённом зерне витаминов и аминокислот. Очень мало кто прислушивается к этим рекомендациям, да и природа позаботилась о том, чтобы проращённые зерна в пищу не употреблялись. Сырые зерна и их ростки обладают антиферментной активностью. При их употреблении ферменты поджелудочной железы оказываются ингибированными. Вследствие этого, не усваиваются не только белки зерна, но и белки других продуктов.

---

[15] Contra! Традиции и самочувствие — не тот критерий. Неплохо бы поточнее проверить влияние этой процедуры на изменение биохимического состава. Вот тема для диссертантов!

Принято проращивать зерна в таких благоприятных условиях, которые чрезвычайно способствуют развитию бактерий и грибков. Отсюда санитарные показатели проращённых зерен ужасающи. Впрочем, диарею способны вызвать не только ростки, но также специально собранные зародыши зерен. А ведь есть пропагандисты и зародышей! Однако "глупая" пищевая промышленность избавляется от зародышей перед получением муки, почему-то не пытается их добавлять в тесто для выпечки хлеба.

Кроме того, зародыши и проростки злаков содержат большие количества лектинов — соединений, повышающих проницаемость стенок кишечника для чужеродных веществ. Во времена коровьего бешенства это актуально. И не здесь ли причина проникновения прионов — полимерных энцефалитных агентов — в кровь коров? Лектины также вызывают агглютинацию (склеивание) эритроцитов. Считают, что эти же соединения снижают риск возникновения ОРЗ![16]

Термообработка снимает антиферментные свойства зерен, но после такой обработки в оживленных было зернах уже не остается никакой "жизненной силы","энтелехии". В любом случае давать проростки престарелым людям не следовало бы.

---

[16] Этот эффект можно сравнить с пирогенным действием некоторых химических агентов, а также новомодных средств — травы овса молочной спелости, отваров из неободранных зерен овса. Правда, этот эффект овсяных препаратов не всегда четко выражен. Никто не изучал, вызван ли он непосредственно непищевыми частями овса или опять повышением проницаемости стенок кишечника. Наиболее известные природные пирогены — полисахариды бактерий. В нормальном случае попасть в кровяное русло последние не могут.

Токсичность проростков то нарастает, то уменьшается в поколениях растений. Непосредственный механизм таких колебаний до конца не выявлен. Ясно одно: с одной стороны, растения экономят биохимические ресурсы для собственного развития, с другой стороны, вынуждены периодически отпугивать грызунов. Аналогично гибель грызунов, их массовые нападения на посевы происходят не каждый год.[17]

15. Кондиционность солода соблюсти чрезвычайно сложно. Всякое нарушение технологии его получения, условий и сроков хранения грозит появлением в его составе токсических и канцерогенных веществ. Это один из рисков для любителей пива.

16. Серьезно говорить о продуктах из семян амаранта пока не приходится. Необходимы кулинарные изыски. Амарант — распространенный сорняк, но он доходит до продажи путями полуподпольными. Качество его часто весьма сомнительно. Появились сведения и о канцерогенности этих семян.

17. Крупы — продукт длительного хранения, но считают: нельзя их слишком запасать на случай атомной войны или повышения цен. Нет смысла пользоваться прошлогодними продуктами, если уже появились свежие.

18. Население никак не может воздержаться от употребления хлебобулочных и близких к ним изделий. Пищевые предпочтения большинства населения оставляют желать лучшего, а отсюда

[17] За скобками: гораздо более интересны аналогичные взаимоотношения грызунов с некоторыми дикорастущими растениями.

нельзя сказать ничего хорошего и о технологических предпочтениях промышленников.

Попробуем перечислить вредности, содержащиеся в изделиях из муки. Это сахар, соль, клейковина, крахмал, маргарин (и транс-изомеры жиров в его составе), растительное масло и особенно продукты его неизбежного распада, продукты распада различных продуктов животного происхождения, добавляемых в названные изделия, дрожжи... Наибольшее сомнение в перечисленном списке вызывают дрожжи. О них можно услышать как положительные, так и отрицательные мнения. Обычно дрожжи не нравятся тем, кто считает, что термообработка полностью не снимает активности дрожжевых ферментов, кто считает, что дрожжи якобы сохраняются в хлебе и затем подавляют кишечную микрофлору. "Горячо сыро не бывает?" — можно было бы спросить. Видимо, правота противников дрожжей распространяется на те продукты, которые частично таки остаются сырыми. Но ведь пекарские дрожжи и сами по себе иногда считаются полезными. А кто-то ими даже пытается лечиться.

Многие любители чая и кофе чувствуют необходимость компенсаторного употребления изделий из муки, а те чае- или кофеманы, которые обходятся без них, в данном случае поступают во вред самим себе. И все-таки если не одни, то другие диспепсии обеспечены обеим группам кофеинщиков.

Современная технология вполне может дать изделия из муки с уменьшенным содержанием вредностей. Изощренная технология способна даже полностью отказаться от использования ржи, пшеницы и многое что еще может. Например, делать хлеб только из гречневой муки. Но осторожная промышленность — в плену традиций.

А потребитель никогда не знает истинного вкуса пищевых субстанций. Зато ему известен вкус "сдабривающих" добавок.

Вспоминаются времена Хрущева и тайно тлеющие в народе кукурузные бунты. Конечно, кукурузу нельзя назвать диетическим продуктом, но тогда государственные топ-менеджеры приложили все усилия, чтобы как следует опорочить главу государства: населению они продавали не кукурузную муку, но крупу — "Мол, делайте из нее оладьи"; кукурузная мука даже не шла в пекарни на предмет добавок, но только на откормочные фермы. Не существовало в достаточном количестве и оборудования для размола кукурузного зерна. С другой стороны, не было герметичной упаковки, необходимой для хранения размолотого продукта.

Сейчас похожее вредительство можно отметить по отношению к бобовым. Например, соевую муку предназначают только животным. Зато посетителям диетических отделов гастрономов предлагают ломать зубы о соевые зерна. А для усиления зубодробительного эффекта эти зерна продают в смеси с гравием и землей.

Внимание! Позорный столб!

От "непросроченной" крупы, как равно макарон, может исходить сильный запах плесени. Это именно плесень, а не что иное. Чаще всего на этом попадается ячневая крупа и "пшеничка". Размолотое, дробленое подозрительно уже фактом своего размола или дробления.

Плесень — только один из массы возможных подарочков.

Как быть?

Очевидно, крупы нужно покупать только в виде ободранных зерен, проверять, перебирать (если подобное нужно), отмывать, а измельчать непосредственно перед использованием.

Кстати, измельчение далеко не всегда требуется.

Вопрос

В нормальных магазинах очень давно перестали продавать цельные зерна пшеницы, последние семь лет исчезли и зерна овса.

Однако

Присутствие в крупе и крупяных хлопьях толченого стекла — не такой уж редкий случай. Камни, песок, семена ядовитых сорняков, живой долгоносик — рядовое дело.

В универсамах и больших магазинах обычно продают весьма черствые батоны. Дабы ввести покупателя в заблуждение эти изделия нарезают. Мягкость содержимого пакета вроде бы увеличивается, но далеко не все клюют на этот обман. В уличных киосках часто можно купить свежайшие и даже горячие батоны. Но не следует удовлетворяться тем, что каждый батон в полиэтиленовом пакете. В пакет его поместили за несколько секунд до продажи. Часто руками, которыми недавно: а) подтягивали колготки, б) выносили непотребное ведро, в) подтирали простуженный нос, либо еще что. С одноразовыми гигиеническими салфетками, а тем более с умывальниками — в киосках проблема. В киосках не более трех квадратных метров свободного от то-

вара пространства, воздух часто перенасыщен болезнетворными микроорганизмами торговых работников и их посетителей. Обо всем этом следует помнить в нелюбимое коммунальными службами межсезонье и во времена объявленных и необъявленных пандемий гриппа[18].

Булки и батоны из пшеничной муки, конечно же, чрезвычайно вредны, но их отсутствие как гармонизирующего и балансирующего компонента обычно наносит вред гораздо больший. Тем не менее эти изделия, а также хлеб, по воскресеньям, праздникам, а иногда в другие дни, не производят или не развозят. Существует еще недоразумение: сахар добавляют не только в батоны, но и в любой хлеб. Да и в батонах он не требуется. Пекари совсем очертенели? Хлебокомбинаты сошли с ума? Половина сортов такой выпечки испорчена добавкой отрубей и прочей нечисти, опасной при язвах и воспалениях ЖКТ. Рискует до 40 % населения. В какие будущие времена перестанут добавлять соль? Лаваши, питы, "роллы" ныне, как правило, даже пересолены. В Петербурге кое-какой холдинг вдруг стал добавлять в батоны неоговоренный ароматизатор, довольно мерзкий.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. ЯЙЦА

В отличие от большинства продуктов растительного происхождения, имеют в своем составе достаточное количество полноценных белков. Од-

---

[18] *Во время эпидемий сомнительны почти все готовые к употреблению продукты без заводской упаковки. Становится чрезвычайно рискованным общепит.*

но из средств выживания для населения средней полосы и севера.

1. Молочные продукты содержат избыточное количество холестерина и тугоплавкие жиры. Почитатели кисломолочных продуктов и болгарской палочки прекрасным образом умирают от инфаркта.

2. Белок молока казеин не совсем удобен для взрослых людей. По данным генетиков, до возникновения цивилизаций взрослый человек не был способен переваривать молочные продукты.

3. Коровье молоко нежелательно для грудных детей (сравнительно с материнским). Возможно нарушение функций поджелудочной железы и последующее поражение инсулярного аппарата.

4. Молочный сахар, лактоза, может вызвать аллергии. Не у всех есть фермент лактаза, расщепляющий лактозу (димер галактозы и глюкозы), а получаемая после гидролиза лактозы галактоза не усваивается организмом и должна выводиться, что перегружает почки.

5. Молочные продукты (особенно творог) формально богаты кальцием. Последний не слишком полезен для сердечно-сосудистой системы, так как не все являются беременными женщинами, детьми и спортсменами (только названным категориям лиц требуется повышенные количества кальция[19]). Кальций — один из

---

[19] Остеопороз надо связывать не с недостатком кальция, а — с нарушениями его ассимилиции, а также другими причинами. Кому-то нужно обращать внимание на жесткость воды, на адаптацию организма и смену мест пребыва-

антагонистов важного для сердечной мышцы магния. Следовать многочисленным призывам употреблять повышенные количества кальция нелепо — дело не в его количествах (он всегда есть), а в нарушениях метаболизма этого катиона. И все-таки молочные продукты способствуют неожиданному возникновению дефицита кальция и тому же остеопорозу, что связано с особенностями усвоения казеина. Кальций начинает усиленно вымываться из костей.

6. Чем еще коварны молочные продукты? Их жирность считают не по сухому веществу. В пересчете на сухое вещество жирность молока может составлять более 26 %. Видимо, благодаря злоупотреблению молочными продуктами и не менее опасными колбасными изделиями европейцы живут меньше, чем японцы. Старшие поколения японцев так и не привыкли к молочным продуктам, презрительно называют чужестранцев и культурных "отщепенцев" из числа японской молодежи "маслоедами" и "сильно пахнущими маслом" (бата-кусай). Масло на Дальнем Востоке в старину больше использовали для заправки ламп и смазывания волос.

7. Тем, кому воспрещен алкоголь, следует запретить и все виды молочных продуктов, особенно имеющим травмы и поражения мозга. Для многих отказ от молочного белка после 55 лет вполне очевиден.

ния в связи с этим. Слишком жесткой является вода некоторых рек на юге России, вода "подземного моря" на севере Тамбовской области (используется как артезианская). Слишком мягка невская вода. Это было бы неплохо, не умножайся этот фактор на прочие питерские вредности.

8. Известно, что сыр содержит вещества, способные ухудшать настроение. Поскольку эти вещества действуют быстро, понятна мудрая дворянская привычка употреблять сыр по утрам, то есть тогда, когда ухудшение настроения менее всего вероятно.

9. Многие сыры содержат не только сычужный фермент, но и другие продукты "убоины". По утверждению проф. В. Вайса из ЮАР (*Walter Veith*), сыры вызывают ложное ощущение сытости, поскольку являются микробными экскрементами. Почти всё полезное из твердых сыров уже изъято, поэтому желудок с ними не справляется: они надолго остаются в нём.

10. Плавленые сыры (особенно упакованные в фольгу) должны храниться и перевозиться при более низкой температуре, чем обычные. На практике это правило не соблюдают. В итоге почти всегда плавленые сыры оказываются в той или иной степени испорченными.

По той же причине часто испорчены запаянные нарезанные твердые сыры. Нарезка увеличивает риски при хранении. В обоих случаях возможны кишечные заболевания.

Твердые сыры, заблаговременно разрезанные в магазине на потребительские куски, грозят различными ОРВИ из-за несоблюдения санитарных норм персоналом.

Даже при взвешивании чего-либо на глазах у покупателя продавец не надевает маску.

Твердые сыры "по новейшим технологиям" это не совсем твердые сыры и тогда, когда в них не добавляют сухую сыворотку и прочие эрзацы. Риск кишечных заболеваний модерные технологии только усиливают.

Есть и другое. Одно хорошее предприятие накатало шариков из смеси сливочного масла с творогом и назвало их моцареллой. Гурман Сергей Доренко их попробовал и похвалил. Что сказать? Главное, эти шарики не были токсичными.

О лечебных пастилках из сыра см. главку "Энтерол" в разделе "Другие виды природного сырья". Нельзя есть специальное защитное покрытие твердых сыров. А почему его не удаляют при фасовке? Странно!

11. Молочно-растительная диета в отличие от мясной не способствует улучшению состояния межпозвонковых дисков.

12. Молоко, чаще кисломолочные продуты с искусственными добавками бифидофлоры (гораздо реже обычная простокваша) способны вызвать озноб и многие формальные признаки... ОРЗ.

13. Сухое молоко (а часто мы имеем дело с поддельным сухим молоком) необходимо предварительно настаивать не менее 15 минут (иногда час), поскольку оно — заведомый денатурат. Необходимо придать продукту вид коллоида. Организм обычно не усваивает порошок. Из-за порошка в толстом кишечника усиливаются гнилостные процессы. Часто сухое молоко не менее вредно для деятельности сердца и сосудов, чем маргарин.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, далеко не все технологии готовых продуктов "с сухим молоком" (плитки шоколада, крабовые палочки, колбаса и др.) имеют оправдание. Кроме того, нет гарантии соблюдения технологий (выдержка временных интервалов).

Pro

В летнюю жару здоровые люди могут вполне оценить бифидопродукты по достоинству. Молоко полезно людям перезагоревшим или перегревшимся на солнце. Это понятно. Некогда молоко выдавали работникам вредных производств. В этом была своя логика. Быстро усвояемые аминокислоты молочных белков связывают вредные агенты, устраняют происшедшие молекулярные поломки.

Почти все молочные продукты (даже обезжиренные) улучшают состояние кожи, особенно кожу лица.

Contra

14. Молочные продукты полностью снимают полезные свойства антиоксидантов, в том числе тех, которые находятся в шоколаде, чае, кофе. Это усиливает то коварство молока, которое обусловлено его жирностью и холестерином в составе жиров. Молочная сыворотка — ульцероген, а потому продукты ее содержащие, особенно обезжиренные, — сомнительны.

15. Сухое молоко может содержать массу посторонних веществ и в том случае, если о последних не упоминается в пояснительных надписях на упаковках. Обычно это красители, эмульгаторы и другие поверхностно-активные вещества. Добавляемое к молоку пальмовое масло не так уж полезно, как о нем раньше говорили[20]. Многим оно противопоказано.

---

[20] Подразумевается начало "прославленных" девяностых годов. Отношение к этому маслу постоянно меняется. В любом случае пальмовое масло чревато холециститом.

16. Молоко трудно совмещать с другими продуктами, а питаться только молоком невозможно. Кисломолочные продукты (а особенно современные, "навороченные") и сами по себе способны вызывать метеоризм.

17. Страстный пропагандист кисломолочных продуктов Илья Мечников считал, что доживет до ста лет, но дожил только до семидесяти одного года[21]. Чудачество Мечникова можно сравнить только с похожим чудачеством Полинга.

Так называемая "полезная микрофлора" молочных продуктов становится с каждым годом всё диковинней. Складывается впечатление, что производители предназначают свои продукты исключительно для постановки клизм.

Противоречие

А. Кисломолочные продукты подавляют гнилостную микрофлору в толстом кишечнике и тем самым продлевают жизнь человека. При употреблении антибиотиков нужно в те же сутки употреблять кисломолочные продукты, чтобы избежать дисбактериоза.

Б. Кисломолочные продукты как раз и вызывают "дисбактериоз", подавляют не только гнилостную, но и полезную микрофлору, да настолько, что человек начинает испытывать себя очень некомфортно: он мерзнет, его пучит, у него бурчит в животе и т. д.

18. Словосочетание "кисломолочные продукты" в переводе на нормальный язык означает "прокис-

---

[21] Смерть приблизили не только два инфаркта, но и весьма заметное профессорское брюшко. А холестерин лучше брать не из молока.

шие продукты", "испорченные продукты". Часть компонентов в таких продуктах испорчены, бесполезны, иногда вредны, а для кого-то чрезвычайно опасны.

Кисломолочные продукты употребляют. Что странного? В некоторых местностях обожают тухлую рыбу, тухлят ее в специальных ямах.

Кисломолочные продукты вполне можно сравнить с пивом и токсичной бражкой, предназначенной для изготовления сивухи.

Самый явный вред от них — кариес. Производители не занимаются селекцией бактериальных культур с учетом такого риска.

И все-таки чем более всего опасны продукты из скисшего молока? Конечно, рекламой! Абсолютное вранье и в рекламе, и в надписях на упаковках. Никакого повышения иммунитета, улучшения здоровья кисломолочные продукты не дают. Почитайте британские научные журналы. В оптимальном случае кисломолочные продукты просто безвредны при небольшом и редком их использовании. К сожалению, чаще теоретически. Все наслышаны о случаях массового отравления детей. Более мелкие недомогания на почве употребления молочных продуктов в этой тени меркнут.

Pro

А ведь мясоедов-пердунов или потребителей переСОЕенных колбас совсем разорвет без кисломолочного. Подобное подобным.

19. Искусственные масла и маргарин выглядят нонсенсом цивилизации. Конечно, входящий в их состав саломас, расщепляется на составные части, прежде чем попасть в кровь. Но в организме возможен его ресинтез, да и поведение продук-

тов его распада в кровяном русле оставляет желать лучшего.

Ухудшение самочувствия вызывают не только изменения свойств крови, но и изменения в геле межпозвонковых дисков, а в маргаринах всегда есть поверхностно-активные вещества. Это добавленные сверху эмульгаторы и сами органические кислоты жиров.

Искусственные масла на саломасе можно использовать только в минимальном количестве для смазывания сковородок, да и то, в том случае, когда есть надежда, что саломас сгорит. Тогда зачем нужны многочисленные отдушки, корректоры вкуса, отбеливатели и прочие далеко не безвредные вспомогательные компоненты?

Возражения

Вопли о вреде маргарина находят мало отражения в исследованиях последнего времени. Связь между употреблением новейших искусственных масел и резким повышением в крови числа лейкоцитов не отмечалась.

Утверждения о кусочках маргарина, плавающих внутри вен и артерий, можно найти только в популярной литературе.

А многие болезненные симптомы, которые вызывают искусственные масла и маргарин, подозрительно сходны с теми, которые обусловливаются исходными (негидрогенизированными) растительными маслами. В маргарин переводят далеко не самые лучшие масла, а реакция гидрогенизация проходит не полностью. Вред исходных масел сохраняется.

Что добавить?

Ударные дозы маргарина и сахара дают истощенным животным дня за три-четыре до их продажи. Такие дозы могут проверить на себе выходцы из концлагеря, если им во что бы то ни стало хочется срочно улучшить свой внешний вид (и особенно лицо) для произведения благоприятного впечатления.

Можно указать на "побочный продукт" реакции гидрогенизации (не самой реакции, а условий ее проведения!) — образование транс-жиров (транс-изомеры)[22]. Транс-жиры обвиняют в таких ужасающих последствиях для организма, что оценить всё их значение ныне невозможно. Однако транс-изомеры жирных кислот существовали всегда. (В природе их образуют микроорганизмы.)

Лучше ставить перед технологами вопрос о необходимости понижения содержания транс-изомеров жирных кислот в два раза. (5 — 7 % вместо 10 — 15 %). Реакция гидрогенизации регулируется. Однако ужесточение условий реакции может привести к увеличению поломок органических кислот, а потому встает вопрос о замене в каталитическом процессе никеля на платину и палладий. Последние могут сделать маргарин более дорогим, чем масло. Ныне это часто и без того происходит: финское искусственное масло оказывается дороже натурального вологодского.

Потребитель может сам понижать содержание транс-жиров в своем рационе, искусственно добавляя в продукты полноценные цис-жиры. Этим можно решить только вопрос о соотношении изомеров, но другие вредности жиров при этом не снимаются.

---

[22] Свободные двойные связи сохраняются в саломасе вследствие неполноты протекания реакции присоединения водорода.

Еще противоречие...

Обычное коровье масло считают чрезвычайно вредным продуктом (особенно для гипертоников) из-за высочайшего содержания холестерина, но, между тем, оно совершенно необходимо для нормального функционирования мозга, правильного роста волос и ногтей. Недаром это обязательный продукт в солдатских столовых.

Замечания к этому противоречию:

1) самое лучшее масло — это то, которое заготовлено летом и весь год содержится в холодильнике при температуре не выше минус 20° С;

2) коровье масло может устранить вредные эффекты использования масел растительных;

3) нужно знать одну вещь: то, что полезно для кровеносных сосудов — чрезвычайно вредно для мозга и хрящей, а то, что полезно для мозга и хрящей, чрезвычайно вредно для капилляров;

4) страдающим остеопорозом нужно налегать не на препараты кальция и творог, но именно на сливочное масло.

20. Взрослые люди, которым более или менее доступно пищевое разнообразие, должны полностью отказаться от употребления молочных и мучных продуктов.

Однако какова действительная главная возможная польза молочных продуктов? Пока

только одна — считается, что молочные продукты и яйца безвредны для подагриков, что они якобы не ухудшают состояния суставов.

Жирная пища и холестерин, возможно, вредны не для всех, но четко определить кому именно они не вредны еще не представляется возможным. Творог с жирностью 0,5 % и меньше не спасение; уровень холестерина в крови повышается и при употреблении чистого казеина. Нужно помнить: для лиц с нарушением минерального обмена избыток кальция может быть опаснее холестерина.

NB!

Даже обезжиренные молочные продукты заметно ухудшают некоторые виды памяти. О причинах "молочной рассеянности", связи некоторых молочных продуктов с болезнью Альцгеймера мало кто упоминает. Вред соединений алюминия в этом смысле только гипотетичен, вред современного кефира, ряженки, сыра, творога[23] и пр. каждый может промерить на себе в течение суток. Пусть официально считается, что соединения, выделяемые молочнокислыми микроорганизмами менее вредны для кровеносных сосудов, идущих к мозгу и сердцу (а иногда даже полезны), чем продукты жизнедеятельности прочих микроорганизмов кишечника.

21. Производители используют для получения кисломолочных продуктов тот микробиологический букет, который технологически и экономически наиболее удобен, но не тот, что

[23] Наиболее вредный молочный продукт именно современный творог. Для ЦНС он даже вреднее сыра. Сыр хуже усваивается, но и он опасен.

оптимальнее для человеческого организма. Часто замечают неоговоренную подмену такого букета: упаковка и маркировка не меняются, но продукт оказывается иным.

# #

1. Куриные яйца содержат избыточное количество кальция.

2. Сырые куриные яйца способствуют облысению, поскольку один из их компонентов — белок авидин в активной форме. Авидин связывает биотин (витамин Н), необходимый для роста волос и ногтей. Считают, что после термической обработки авидин теряет такое свойство. Однако рост ногтей компоненты яичного белка каким-то образом, видимо, все-таки способны нарушать (при отказе от желтков).

3. Часто предупреждают о необходимости избегать потребления яичных желтков, из-за значительного содержания в них холестерина, но этим предупреждениям нет достаточных оснований.

Во-первых, в желтке имеется антагонист холестерина — лецитин, его количество в 5 раз превышает содержание холестерина. Во-вторых, фармакодинамику холестерина желтков никто серьезно не изучал. (Неизвестно в состав каких именно липопротеидов этот холестерин после усвоения включается и к каким последствиям приводит. Зато предполагается, что холин желтков препятствует отложению холестерина на стенках сосудов.) *Одни* статистические данные показывают: злоупотребление куриными яйцами не приводит к повышению холестерина в крови или аномалиям стенок кровеносных сосудов. А в

этих данных чаще фигурируют женщины — работницы птицеферм. Из *других* данных (Люк Джоусон, Майкл Газиано) следует: ежедневное употребление яиц заметно сокращает жизнь мужчин. И все же не исключено: более всего вред обуславливается не самими яйцами, но образом жизни тех представителей рода мужского, что предпочитают иметь в ежедневном рационе яйца.

Contra

Установлен вред для организма содержащейся в желтках арахидоновой кислоты. Она усиливает воспалительные реакции.

Иногда нарушения работы печени и ускорение процессов, ведущих к ранней слепоте, связывают со злоупотреблением желтками. (Видно, не в холестерине дело.)

Contra contra

Всё наоборот! В желтках содержится лютеин, который достаточно эффективно защищает сетчатку глаза от солнечной радиации!

Желтки — ничем не заменимое средство, необходимое для нормализации роста ногтей и волос. Судите сами. Цыпленок вылупливается из яйца при оперении, клюве, когтях и глазах. А по влиянию на укрепление ногтей почти каждый может проверить эффективность желтков на себе... Лучше при дополнительном введении витамина D_3. Некоторые лысачи якобы излечились благодаря ежедневному втиранию желтков в лысину перед принятием душа.

Замечание. Действие белков куриного яйца может быть противоположно названному.

* *

Несмотря на расхожее мнение о том, что протеины желтка наиболее усвояемы, есть сведения о неполноте их переработки в ЖКТ. А продуктом распада желтков может быть сероводород и другие ядовитые соединения.

Кроме того, реально употребляют не сырые и не лиофильно высушенные желтки. Они денатурируются в процессе кулинарной обработки и хранения.

Однако сероводород могут выделять и белки.

Если белки мяса у некоторых вызывают беспричинную злость, то белки яиц (Вот уж двусмысленное сочетание! Не говорить же в самом деле белки белков!) — что-то вроде преходящей шизофрении.

Хотя в куриных яйцах есть природные антибиотики, уничтожающие микроорганизмы, современная практика хранения яиц, сроки хранения[24] все же оставляют желать лучшего. Странные лихорадки и ОРЗ-подобные заболевания с последними фактами вполне могут быть связаны. И дело здесь не только в сальмонеллах.

На поверхности яиц, в их упаковке могут присутствовать не только бактерии, но и микроскопические клещи, черви, простейшие. Попадающие с оперения птиц микроскопические клещи заражают торговые точки, квартиры, одежду, человеческую кожу.[25]

---

[24] Есть старый бабушкин метод проверки свежести яиц. В соленой воде (2 столовых ложки хлористого натрия на литр воды) свежие яйца будут оставаться на дне. Чем хуже яйцо – тем большей плавучестью оно обладает.

[25] Часто, увы, и книги в абонементах массовых библиотек.

4. Блюда из яиц сложны в приготовлении. Недостаточная температура, недостаточное время грозят инфекцией. Избыточная температура, передержка делают белки (и белков, и желтков!) неусвояемыми и вредными.

Для любителей сырых яиц срок годности продукта находится в пределах от нуля до двух дней. При условии проверки целостности скорлупы под лупой.

23. Убийство птичьих яиц выглядит более чрезвычайным, чем расправа с другими живыми существами. Яйца как гигантские яйцеклетки являются живыми олицетворениями бытия, вселенной, Бога, абсолюта...

* *

Хотите, воспринимайте как курьёз, но кое-кто утверждает, что куриные яйца — наши братья по разуму. Они-де кричат на СВЧ (сверхвысоких частотах), когда их бросают в кипящую воду, подают сигналы бедствия. А те куриные яйца, что еще лежат на столе — этот SOS улавливают, подают ответные сигналы и, опасаясь за свою участь, через определенные промежутки времени теряют сознание от ужаса...

/Подобные публикации можно встретить не только первого апреля./

Достоверность приведенных сведений как будто можно проверить и без частотомера: с помощью двух приборов: хронометра и омметра.

Если у кого-то есть лишнее время — за дело...

Решайте сами: ненаказуемо или наказуемо и насколько убийство куриных яиц,а также в какой степени это преступное деяние сопоставимо с убийством живых клеток редиски или укропа. Для особо ранимых людей с тонкой кожей по-

добные вопросы иногда стоят острее, чем проблема абортов. Ведь на аборт человек отправляется не каждый день и не каждый год.

Contra contra

Для обычного городского обывателя белок куриных яиц — почти единственный высококачественный белок. Без белков молока или яиц трудно лечить грипп и другие респираторные заболевания. На рыбе здесь не выехать!

А поскольку яйцо — это одна большая клетка, то количество нуклеиновых кислот (а следовательно и пуринов!) в яйцах должно быть меньше, чем в мясе и других продуктах.

Проблема

Кто здесь пояснит нам вопросы халяльности, кошерности плюс иже с ними?

Некоторые баюкают весь десяток. Затем баюкают одно, которое и разбивают, а желток из него выбрасывают.

Вторая проблема

(триалог)

— Отчего белок куриных яиц, в отличие от говядины,не дает ощущения силы и сытости?

— Оставьте ощущения при себе. Именно яичный белок более всего подходит будущим "качкам".

— Хорошо. Но почему тогда яичница — только второстепенное блюдо и меньше способствует умственной работе, чем что иное?

— Дело вовсе не в белках, но в природных допингах.

— А так ли?

Яйца (белки, желтки, но особенно желтки), как и продукты из бобовых растений маскируют появление вредной микрофлоры в кишечнике. Из-за этого неясно, требуются ли в срочном порядке кефирные "грибки" или нет. Самый вульгарный критерий: на расстоянии одного метра собственные фекалии не должны пахнуть. В норме кефир нужен не чаще одного раза в 7 дней. Однако тем, кто часто использовал противомикробные средства (в том числе растительные), а возможно, лицам с удаленным аппендиксом, вырезанными гландами глоток кефира требуются каждый раз в день во время еды. Но придется следить за сохранностью мозгов!

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ. РЫБА

Формально могут явиться наиболее полноценными по составу продуктами.

1. Большинство мифов о вредности мяса связано с тем, что мясные продукты относятся к повышенно-скоропортящейся группе товаров.

2. Эти продукты могут содержать токсины микроорганизмов, но не обязательно в заметном количестве и не обязательно колбасный яд.

Токсины вероятны и в других продуктах: в зёрнах — афлатоксины, а во фруктах и овощах — ядовитое вещество — патулин.[26]

[26] Афлатоксины и патулин относятся к группе микотоксинов.

3. Наиболее "вредными" в средней полосе европейской части России принято считать жирное мясо и якобы жирную рыбу. В жирах — большее количество холестерина, а часто — и канцерогенных веществ. В жирах рыбы могут быть небезопасные для глаз,суставов, почек, половых органов количества витаминов группы D и А.

Pro

Именно в жирной морской рыбе полярных широт в наибольшей степени содержатся незаменимые непредельные кислоты типа Омега-3, спасающие от многочисленных воспалительных заболеваний.

Contra

Эти новомодные "омеги" как раз особо опасны, когда неправильно хранятся или когда потребляются в избыточном количестве. Правда, более опасны в данном случае не сами продукты, а выделенные из них масла. Обычно одна партия масла или жира сильно отличается от другой.

Почти во всех диетологических рекомендациях есть упоминания о так называемой жирной рыбе и почти нигде не говорится, какую именно рыбу нужно считать жирной.Сала в рыбе не бывает. О рыбе полярных широт мы уже высказались.

А вот и вывод: жарить рыбу, особенно морскую, нельзя! Омеги станут канцеронеги.

4. Холестерина в филейной вырезке говядины содержится не более чем во многих сортах рыбы,

а рыбу рекомендуют как продукт с относительно низким содержанием холестерина.

5. Избыточное содержание холестерина в продуктах — фактор риска далеко не для всех физиологических типов человека.

6. Употребление мясных продуктов в наибольшей степени повышает иммунитет, но не всегда — после начала болезни. А в разгаре болезни подобные продукты не рекомендуют.

7. Некоторые не переносят мясо птиц, баранину, мясо кроликов, свинину. Многие не переносят животного жира. Другие не переносят то же самое, но этого не чувствуют.

Гастроэнтеролог Хироми Шинья высказал оригинальную мысль о температуре тела поедаемых животных. Человек не должен питаться существами, температура тела которых выше его собственной. Иначе в кровь попадут компоненты слишком тугоплавких жиров. Температура тела птиц, свиней, рогатого скота составляет 38,5 — 40° С[27]. По его же мнению вся "красная рыба" (например скумбрия) должна употребляться только свежей, поскольку ее жиры быстро портятся.

---

[27] Нормальная температура животных. Жеребята около — 39,0. Лошади — 37,5—38,5. Телята — 38,5—40,5. Телки 38.5—40,0. Взрослые коровы — 37,5 — 39,5. Ягнята — 38,5—40,5. Овцы — 38,5—40,0. Козлята — 38,5—41,0. Козы — 38,5—40,5. Поросята — 39,0—40,5. Свиньи — 39,0—40,0. Собаки малые — 38,5-39,0. Собаки средние —38,0—38,6. Собаки большие — 37,4—38,3. Кошки — 38,0—39,5. Куры — 40,5—42,5. Гуси — 40,0—41,0. Индейки — 40,5—41,5. Утки — 41,0—43,0. Голуби — 41,0—44,0. Сравните: ректальная температура человека-европеоида — 36,5 — 37,5. Следуя подобной логике, нельзя тем более ничего хорошего сказать о молоке и яйцах.

Описываемый вред мяса можно перенести на молочные продукты и яйца (раздел, расположен выше). Молочные продукты совершенно точно вреднее говядины.

8. Для разных генетических типов людей "полезность" или "вредность" мяса различна.

Четкое ощущение отравления может вызываться употреблением разваренных животных продуктов вместе с их экстрактами. Оно же возникает, когда кулинарная обработка мяса, рыбы или яиц происходила в большой массе других продуктов. Большинство аминокислот или пептидов никакого отношения к подобному самочувствию не имеют.

9. Еще нечто...

Недаром свинью некоторые считают нечистым животным. Ведь человек очень похож на свинью, а свинья — на человека. Здесь дело не только в общих эволюционных предках. Домашняя свинья десятки тысяч лет питается человеческими объедками. Предполагается, что, вследствие этого, она содержит гены человека. Поэтому она — как бы сестра человеку...

Но тогда и человек, пусть и в меньшей степени (поскольку редко ест сырые продукты), — брат тем млекопитающим, каких он ест.

Не слишком ли дика подобная логика? Вовсе нет! Тигры и волки как собственно хищники более приспособлены и защищены от генов, вирусов и прионов своей добычи, чем всеядные существа (кроме, конечно, падальщиков), а, тем более, существ, изменивших характер питания. Особый пример: коровы, которым вздумали скармливать кости и мозги овец.

Contra

Сухопутные хищники не живут долго…

Contra contra

Почему падальщики живут гораздо дольше, чем хищники?

10. Образующиеся в результате распада животных белков кадаверин, путресцин и сходные амины (птомаины) отнюдь не являются трупными ядами. Первоначальная ошибка в определении произошла, возможно, из-за примесей микробных токсинов.

Contra

К продуктам жизнедеятельности гнилостных микроорганизмов относят в частности производные кадаверина, путресцина, агматина, которые по ряду современных источников трупными ядами по-прежнему до сих пор считаются.

! Между химиками, биологами и медиками, увы, явные противоречия.

11. Мясо млекопитающих (и вообще так называемое "красное мясо") содержит арахидоновую кислоту, способствующую воспалительным заболеваниям, сужающую просвет кровеносных сосудов.

Именно это мясо в наибольшей степени способствует временному повышению умственных и физических способностей.

12. Многим следует воздерживаться от мясных бульонов. Супы на таких бульонах могут быть

полезны только при редком их употреблении (не чаще одного раза в 6 — 8 дней). Исключением могут быть дети до 16 лет.

Супы и бульоны — вынужденная пища престарелых людей с атрофией пищеварительных желез. В этом случае питание нужно растягивать на долгий срок. Не более трех-четырех ложек супа на один раз.

13. Рекомендации по употреблению мясных продуктов должны быть индивидуальными. И все-таки привычки пациента, как правило, на поверку оказываются ложными (Мясо, в особенности мясо млекопитающих, способно вызывать пристрастия, сходные или тождественные наркотической зависимости.) Отказ от мяса улучшает состояние желчных путей и печени, хотя именно при заболеваниях печени рекомендуют большое количество белка. Отказ от мяса в большинстве случаев нежелателен при заболеваниях легких.

14. Учителя вегетарианства часто прокламируют токсичность мясных продуктов, но почему-то из скромности не перечисляют те компоненты, которые могли бы обуславливать эту токсичность.

Существовал вегетарианский обычай: варка козленка в молоке матери его. При этом снижался риск отравления аминокислотами. Похожая практика существует у тибетцев. Они употребляют мясо яков, но для предохранения от различных вредностей применяют особую смесь молока с крепким чаем.

15. После 45—50 лет недопустимо питание мясом и мясными продуктами, приобретенными

в магазинах, из-за обязательного наличия в этом товаре канцерогенных химикалий. Держите собственную ферму.

16. Хищные животные живут мало, а едят они не каждый день.

Вопрос. Полярная акула может прожить 300—500 лет. Не потому ли, что ей редко достаются млекопитающие?

17. — Почему атлеты так глупы? — спрашивал древнегреческий философ и отвечал:

— А потому что они состоят из мяса свиней и быков.

18. Рыба, выловленная в период массового "цветения"сине-зелёных водорослей (а их токсины весьма ядовиты), вряд ли окажется диетической.

19. Камбала может быть вредным продуктом оттого, что её мясо иногда в той или иной степени бывает пропитано содержимым лопнувшего желчного пузыря.

20. Тунец, морской окунь, акула часто содержат сильно завышенные количества ртути. По этой причине детям не рекомендуют некоторые виды морских рыб (есть опасность недоразвития головного мозга). Наиболее вредны рыбы, поедающие других рыб; у них длиннее пищевая цепочка.

Тяжелые металлы, в том числе свинец, чаще накапливаются именно в продуктах моря.

21. Засоленная рыба не сокровище.

22. Среди любителей продуктов моря достаточно много долгожителей.

23. Злоупотребление рыбными блюдами может привести к заболеваниям почек (и не только у кошек). В основном, это мочекаменная болезнь, связанная с кристаллизацией солей фосфорной кислоты.

24. Особенно вредны для почек рыбные консервы в луженых жестяных банках. Разумеется, и в том случае, когда консервы не хранят во вскрытых жестянках. Возможно, играет роль деформирование банок и нарушения защитного лакового слоя, а также свойства лака.

25. Частично вред рыбных консервов для ЖКТ, печени, желчных путей устраняется благодаря непродолжительной термообработке. Хотя консервный "перегар" при этом не всегда снимается.

Термообработка консервов после вскрытия банок часто способствует возникновению чувства отравления. Однако нагревать продукт прямо в жестяных банках нельзя, хотя именно в них происходило автоклавирование.

26. Рыба превращается в универсальный продукт (заменяющий собой всё) тогда, когда головы и внутренности не выбрасывают. К такому выводу рано или поздно приходят люди, надолго оказавшиеся на плоту или в лодке посреди океана.

27. Копчености, жареные продукты всегда содержат нитрозосоединения (канцерогенные вещества), причем внушительное их количество. Нитрозосоединения содержат и многие виды некопченых колбас, что связано с особенностями обработки мясного фарша, предназначенного для приготов-

ления колбасных изделий. Это может быть, например, обработка дымом разложенного на ситах фарша. Иначе вкус будет не тот, а колбасные изделия — это, прежде всего, закуска.

Пионеры по содержанию канцерогенных веществ — некоторые импортные сосиски.

28. Иногда к продуктам приходится относиться так же, как и к фармацевтическим препаратам. Мясопродукты можно сравнить с органопрепаратами.

29. Радеющие о своем здоровье жители Соединенных штатов предпочитают белое мясо птицы (без ножек). В определённом смысле они правы, но с их вкусом наверняка не согласятся гурманы. Сверх того, отнюдь не всем людям так уж опасно красное мясо.

30. Душа российской домохозяйки — загадка. Никто не может объяснить, откуда в этой душе такое пристрастие к сосискам, состоящим только из жира и крахмала. А пищевая промышленность справедливо настраивается именно на вкусы домохозяек. Образуется порочный круг: чем белесее сосиски — тем лучше. Вроде бы это время прошло. Ныне вам покрасят всё, что угодно, и возьмут за это дополнительные деньги.

31. Качество колбасных изделий в России периодически то ухудшается, то улучшается. В девяностые годы прошлого века можно было смотреть на цену. Чем дороже — тем лучше. Примерно с 2003 года этот критерий перестал работать. Чаще всего виновата в этом самая обыкновенная, а вовсе не трансгенная соя. Где–то с 2010 года — свиная шкурка. Ее стали добавлять в качестве эмульгатора, ее мерзкий вкус и запах портит все сорта.

32. Большинство рыбных консервов (конечно, если они — ежедневный предмет рациона) нуждаются в многократной промывке после извлечения из банки или в экстренном порядке — прямо в ней. Процедура оказывается особо важной и потому, что не менее 20 % продаваемых рыбных консервов испорчены (заведомо некондиционное исходное сырье, нарушения технологии и правил хранения). Не всегда недоброкачественность продукта можно определить сразу. Кстати, нужно обращать внимание не только на "бомбаж" — вспучивание банок, но и на скрытую негерметичность. Может оказаться, что дефектное место запечатано засохшим продуктом, а запах после вскрытия не всегда достаточно специфичен.

Из мясных консервов нужно вытапливать жир и удалять его. Рыба со слитым первым отваром (или паровая) безопаснее.

Сожаленииие-дразнилка

Здесь еще как-то можно обмануть "директора кино".Пусть частично.А как быть с другими продуктами? Как, скажем, удалить сахар из батонов, печенья и шоколада? Как удалить из продуктов любезно подсунутую нам соль? Например, из тех же крекеров и хлебцев?

Замороженность продуктов, заводская фасовка — не гарантии качества. Содержимое упаковок могло многократно размораживаться при транспортировке и хранении. В этом смысле бичом покупателя являются сетевые магазины. То, что творится на их складах, перевалочных базах и вспомогательных производствах — часто большая тайна для санитарных служб. Иногда

секрет и то — где они на самом деле закупают сырье и продукцию.

Кроме того продукт может много раз менять названия. Так "филе рыбы замороженное" весьма вероятно ранее продавалось под видом "охлажденного филе", до этого — "рыбьей тушки", а еще ранее выставлялось как "рыба свежая".

Парадокс

А. Тухлую рыбу из Печорского края есть можно.

Б. Замороженное рыбное филе из многих сетевых магазинов — нельзя.

Можно указать на самый опасный период неощущаемого носом "промышленного тухления": с середины марта до конца мая. Видимо, зимой экономят на работе морозильных агрегатов, а весной не сразу меняют режим их работы, затем попорченный товар какое-то время остается нераспроданным и выставленным на прилавках.

И в заключение главки. Пусть сторонники полного вегетарианства назовут число лауреатов Нобелевской премии — вегетарианцев. Или еще лучше — число гениев, которые не потребляли мяса. Сколько их было двое или трое? Подразумеваются, прежде всего, первые двадцать пять лет жизни. Таким образом, даже Лев Толстой не может быть отнесен к вегетарианцам. Длительно сохраняемое здоровье и долголетие нельзя считать показателями успехов. Действительно, какой смысл быть длительно существующим мясом?

Одна из сторонниц вегетарианства — руководительница оздоровительного центра, таки привела в своей книге перечень вегетарианцев великих и значительных людей, позабыв об Адольфе Гитлере. А он, несомненно, был не только значительным, но и великим человеком. Это правда. Ему так не хватало мяса, что он стремился, пренебрегая всем, полюбоваться им заочно. А перечень все же не соответствует биографиям. О Льве Толстом мы уже говорили. В этом списке очутился даже Гёте. Насколько известно из воспоминаний современников, Гёте пожирал в трактирах огромнейшие куски мяса, приводя всех в изумление.

Не вижу никакой заслуги в том, чтобы стать вегетарианцем на старости лет! От человека уже многого не требуют!

Однако я согласен, что мясо (особенно куриное, заячье, овечье, свиное) и рыба довольно часто омерзительны и после их приготовления. А попробуйте съешьте что-нибудь такое этакое без соли! От соли уже пора отказываться всем! Видимо, человек больше всего приспособлен для питания живыми и свежими устрицами. А это, увы, крайне несовременно с точки зрения паразитологии.

В остальном я покорно присоединяюсь к тем, кто считает магазинные куриные яйца супермыслящими существами. Ох уж эта карма! Кто только придумал это матерщинное слово!

Современные эзотерики, наконец-то, стали приходить к выводу, что горох, фасоль и соя гораздо страшнее мяса, но поедать бобы и прикасаться к ним запрещал и Пифагор. По одной из версий, Пифагора сумели зарезать близ бобового поля оттого, что тот не пожелал через

него бежать из подожженного злоумышленником дома.

Как уже говорилось, мясо и рыбу нужно не жарить, не варить, но отваривать и отвар выбрасывать. Это же правило применимо к грибам, овощам и многим другим продуктам. Вместе с отваром выбрасываются токсины, пурины и прочие вредные вещества, например пестициды. Однако если вы так будете поступать, то у вас не только поломаются ногти и станут исчезать волосы — в этом случае можно остаться без зубов, а заодно получить повышенную ломкость костей. Потребуется компенсация. Правда, она не нужна тем, кто употребляет жесткую артезианскую воду.

ЧЕМ ВРЕДНЫ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ?

1. От широкого применения простых препаратов из лекарственных растений (например, настоев, отваров) отказались в свое время потому, что растения содержат в себе массу излишних биоактивных и балластных веществ. Зачастую настои и отвары лекарственных растений имеют гораздо больше побочных действий, чем чистые химические субстанции.

2. При механической уборке растений трудно соблюсти их стандартность (присутствуют посторонние примеси, неиспользуемые части растений).

3. Настои и отвары растений менее стерильны, чем обычные препараты. Полностью отмыть подземные части растений от частиц почвы (и бактерий) затруднительно. Есть нечто хуже. В НТД на лек. растения нет теста на микотоксины. Позор!

4. В настои и отвары растений попадают неотсеянные, неотфильтрованные мельчайшие частицы растительных тканей, иногда вызывающие раздражение желудочно-кишечного тракта.

5. В нормальном случае лекарственные растения не могут заменить вакцины, антибиотики, другие современные средства. Чрезмерная, чуть не религиозная, пропаганда лекарственных растений иногда становится и опасной.

6. Использование лекарственных растений дает гораздо больше неприятных эффектов, чем использование таблеток, и потому, что последствия применения растений менее изучены. Кроме того, о вредных свойствах растений как-то и не принято говорить в аннотациях.

Pro

1. По-прежнему нельзя утверждать, что лекарственные растения можно во всех мыслимых случаях заменить очищенными продуктами из них, синтетическими или иными препаратами.

2. Есть статистика, показывающая факты излечения с помощью лекарственных растений тех болезней, перед лицом которых медикаменты оказывались бесполезны.

Contra

В основном, это как раз те случаи, когда использовался далеко не весь медикаментозный арсенал современной медицины, когда организация врачебной помощи населению оставляла желать лучшего. В этой организации были и всегда будут, упущения, белые пятна.

NB!

Аптечные растения плохи тем, что они измельчены! Всё, кроме корней и других неудобных в обработке частей, измельчать должен потребитель! А листья и цветки многие предпочтут использовать цельными! На причинение вреда направлены сами нормативные документы. Даже сырье самого высшего качества протаскивают через испачканные землей и зараженные некоей цеховой инфекцией (подобной госпитальной инфекции) ненужные механизмы. А сырье измельченное более подвержено всевозможным неблагоприятным воздействиям.

Без конца протирать оборудование дезинфицирующими жидкостями невозможно и опасно.

Ныне в продажу поступают немыслимо грязные растения, причем даже те, которые традиционно отличались качеством. В чем дело? Промышленность слишком увлеклась фасовкой в фильтр-пакеты. Для удобства растения подвергают большему измельчению. В итоге различными мельчайшими частицами оказывается загрязненным всё оборудование, в том числе то, которое находится на удалении. Молотый лист эвкалипта, приготовленный и расфасованный на таком производстве, годится только для ингаляций.

Не идет даже на полоскания. Засоряются некоторые виды цельного сырья.

Что делать? Перед настаиванием измельченное сырье трижды промывают холодной кипяченой водой взбалтыванием в подходящей емкости и всякий раз отбрасывают на сито. Аналогичное нужно делать и с современным зеленым чаем.

Рассмотрим отдельные растения.

1. Трава ЗВЕРОБОЯ.

Часто говорят о том, что зверобой обладает фотосенсибилизирующим действием, способствует появлению солнечных ожогов. Однако более это нужно отнести к травоядным животным, поедающим зверобой вследствие отсутствия других трав, особенно при кормлении, сеном. (Прежде надо помнить о повышении чувствительности сетчатки!)

Это сверхценное для одних людей растение опасно для других — тем, что и однократное его применение может вызвать длительные спазмы кишечника. Кроме того, появились предварительные данные о том, что зверобой, наряду с эхинацеей и гинко вызывает мутации сперматозоидов.

2. Трава ПУСТЫРНИКА

Успокаивающее действие пустырника весьма грубовато. Он не столько успокаивает, сколько угнетает нервную систему. Успокаивающее действие от угнетающего можно отличить, например, по числу ошибок в работе оператора компьютера, диспетчера и пр. В этом смысле пустырник более подходит как лёгкое снотворное.

Из-за эпоксидов иридоидов (циклические эфиры, главные действующие вещества) препараты пустырника и валерианы могут вызвать заболевания печени и желчных путей.

3. Настой корневищ с корнями ВАЛЕРИАНЫ, в отличие от сухого экстракта в таблетках или фабричной настойки, вызывает зачастую диспепсию. Дело не только в возможности заноса микрофлоры, но и в наличии у валерианы такой активности, какой нет у ее готовых препаратов.

Эфирные масла валерианы, как и эфирные масла мяты, душицы, хмеля, вызывают у некоторых слабых лиц импотенцию (а чаще всего это тяжелоатлеты).

4. Листья ЭВКАЛИПТА, цветки РОМАШКИ могут нарушить работу почек. Листья эвкалипта иногда ухудшают работу печени.

Pro

Настои эвкалипта и ромашки — универсальные противомикробные, противовирусные, противовоспалительные и спазмолитические средства. Ромашка может считаться также антидиуретическим, антиэнурезным средством.

5. Корни СОЛОДКИ. Плоды ШИПОВНИКА

Их препараты способны вызвать раздражение кишечника за счет попадания в извлечение мелких частиц. Весьма вероятны проблемы с микробной обсемененностью.

Плоды шиповника, как правило, неправильно заготавливаются, неправильно сушатся. 90 % всего шиповника на рынках и в аптеках —

это брак. Фактически удачлив только тот покупатель, который в начале ноября купил шиповник, заготовленный в сентябре — октябре. При дальнейшем хранении неправильно высушенный шиповник теряет свои полезные свойства. Вредные же (например, микробную обсемененность, микробные токсины) он приобретает. Фасованный шиповник в гастрономах с датой 01. 12. обычно уже опасен, поскольку частично уже подбродил и подгнил. Мойкой и кипячением это не исправить. А промышленники могут сделать сироп!

Что делать читателю, который заготавливает шиповник сам? Собачья роза, если она растет далеко от населенных пунктов, дорог и предприятий, — не самый плохой вариант для целей реабилитации. В качестве источника аскорбиновой кислоты (война, блокада) ее брали для изготовления настоев в три раза больше, чем обычного шиповника.

Самый сложный вопрос — сушка. Если шиповник не используется сразу, его нужно немедленно высушить в тонком слое при температуре 90 °С в течение одного часа. Эта процедура предохранит органические кислоты шиповника от дальнейшего распада. После такой процедуры шиповник можно хранить не более одного года. (Фармакопейный срок хранения — 2 года.)

Тому, у кого нет специальной сушилки или навыков сушки, с сушкой шиповника лучше сразу и не связываться. Практиковаться, делать эксперименты лучше на чем-то другом.

В крайнем случае, можно приготовить настойку шиповника на водке. Однако хранить такую настойку можно не дольше 2 месяцев в холодильнике. При длительных сроках хранения ее можно использовать не как источник витамина С, а как бальзам-адаптоген, средство реабилитации.

В конце концов, витамин С есть в лимонах, а вот уникальные реабилитационные свойства шиповника нельзя заменить ничем (это главное его Pro).

Contra

Плоды шиповника (при внутреннем употреблении настоев) могут дать неприятные реакции, сходные с аллергическими: воспаления кожи, суставов, глаз. В аннотациях обычно указывают только о возможности неблагоприятного действия шиповника на сердечную мышцу, но оно достаточно редко.

Аллергии гораздо меньше выражены, если используют цельный шиповник и не допускают распадения ягод (что бывает, например, при варке компотов).

6. Почки СОСНЫ

Оказывают вредное влияние на печень. Способны вызвать бронхоспазм при ингаляции.

7. Соплодия ОЛЬХИ

Вызывают спазмы кишечника и желчных путей. И однократное применение может оказаться почти неисправимым: далее спазмирование будет происходить при любых провокациях.

8. Побеги БАГУЛЬНИКА

Извлечения из багульника (ядовит!) способствуют возникновению гастритов, дуоденитов, образованию язв верхних отделов желудочно-кишечного тракта.

Pro

Одно из лучших противовоспалительных и противомикробных средств при заболевании почек. Целесообразно сочетание с некоторыми противоязвенными препаратами.

9. Плоды АРОНИИ ЧЕРНОПЛОДНОЙ

(рябина черноплодная)

Не рекомендуются людям с пониженным артериальным давлением, людям, страдающими мигренями на этой почве.

Pro

Весьма ценное витаминное средство и пищевой продукт.

10. Плоды БОЯРЫШИИКА

Повышают внутриглазное давление. Противопоказания:глаукома,и возраст после 40 лет.

Pro

Настои из плодов и цветков боярышника довольно вкусны. Многофункциональное средство при лечении заболеваний сердца.

11. Растения-адаптогены (ЖЕНЬШЕНЬ, корневища и корни ЭЛЕУТЕРОКОККА, корни АРАЛИИ, корневища с корнями ЗАМАНИХИ, плоды или семена ЛИМОННИКА, корневища с корнями РОДИОЛЫ,корневища с корнями ЛЕВЗЕИ.

Применять нужно строго индивидуально, в большинстве случаев контролировать деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы. При наличии простудных заболеваний, эти растения могут оказать помощь в одни стадии заболевания,а в другие — вредное воздействие. Чаще полезны при первых признаках заболевания и в период выздоровления (когда, например, длительное время сохраняется субфебрилитет). Иммуностимулирующее значение этих средств снижается при многократных повторных употреблениях (привыкание).

Обычно водные и спиртовые извлечения указанных растений более безвредны, чем те или иные очищенные сухие экстракты в виде таблеток. Иногда возникают отдельные противопоказания применению лимонника, родиолы, левзеи, не связанные с явлениями "перевозбуждения". К подземным частям элеутерококка, аралии заготовители и промышленники часто добавляют надземные (иногда 50 % и более), а подобное не слишком хорошо для печени.

Женьшень может содержать в себе избыточные количества тяжелых металлов и других веществ, попадающих с удобрениями или питательными средами, в том числе нитратов.

Большинство растений-адаптогенов содержат сапонины — вещества, ухудшающие состояние межпозвонковых дисков.

Все вышеназванные растения, кроме заманихи, заметно повышают внутричерепное давле-

ние, а это делает маловозможной какую-либо интеллектуальную деятельность. Дозировка должна быть минимальной. Иначе возможно нарушение памяти на уровне бытовых стереотипов.

12. Листья КРАПИВЫ, трава ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

Повышая свертываемость крови, отнюдь не способствуют её разжижению. Вследствие агрегации тромбоцитов возможно обострение сердечных заболеваний. Применяемые внутрь настои травы ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА обладают двойственным действием: в них есть вещества антагонисты — препятствующие агрегации тромбоцитов и ей способствующие. Обычно действие вторых сильнее.

13.Трава ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА, листья МАТЬ-И-МАЧЕХИ, корневища и корни ДЕВЯСИЛА

Могут вызвать гастриты, дуодениты. Не рекомендуются при язвенной болезни.

Листья и побеги ПОЧЕЧНОГО ЧАЯ повышают выделение в желудке соляной кислоты,а потому во многих случаях обладают теми же противопоказаниями. При отсутствии пониженной кислотности настои этого сырья нецелесообразно принимать натощак.

14. Листья СЕННЫ

Действие требует коррекции, применения по определенной схеме спазмолитиков типа но-шпы. При уменьшенных дозах препаратов сенны

достаточно таких спазмолитиков, как ромашка и мята.

5. Трава ХВОЩА ПОЛЕВОГО

Не рекомендуют при нефритах.

16. Цветки БЕССМЕРТНИКА

Не рекомендуют при дискинезиях желчных путей, наличии камней в желчном пузыре.

17. Трава ДОННИКА

Противопоказана при заболеваниях печени, язвенной болезни.

18. Семена ЛЬНА

Семена льна содержат вещества, препятствующие ассимиляции витамина B_6 (пиридоксина). Кому нужны невриты, радикулиты? Просроченные или неправильно хранившиеся семена льна вредны и бесполезны. Легко впитывают в себя различные посторонние химические агенты липотропной природы. Не должны иметь признаков плесени и прогорклости.

19. Лепестки СУДАНСКОЙ МАЛЬВЫ (КАРКАДЕ)

Способны обострить заболевания десен подобно агапурину (тренталу). Это действие и кислый вкус каркаде можно откорректировать добавлением небольшого количества питьевой соды

(гидрокарбонат натрия). При таком добавлении следует избегать резкого изменения цвета настоя (что говорит об избытке соды).

Каркаде обладает сильным кислым вкусом, но примечательно, что даже очень крепкий настой этого сырья может не вызывать болевого симптома при гастритах и язвенной болезни (в периоде ремиссии). То же можно сказать об умеренно используемом лимоне. В то время как ягоды и фрукты, содержащие меньшее количество кислоты ощущение боли вызывают. Нельзя напрямую связывать "кислотность" продукта с его действием при подобных заболеваниях.

В некоторых случаях каркаде обостряет заболевания почек. Чаще всего идет речь о почечных камнях: иногда кислоты каркаде их растворяют, иногда, наоборот, добавляют.

Замечание. И на гидрокарбонат натрия (когда речь идет о заметных количествах) должна быть сделана индивидуальная проба для предупреждения возможной дисфункции почек.

20. Трава ЭХИНАЦЕИ

Не надо завидовать тому, кто сочетает прием препаратов эхинацеи с приемом ремантадина или арбидола.

Кстати, продаваемая в последнее время трава эхинацеи — очень низкого качества. Часто это вообще не эхинацея, а ее шрот после нескольких экстракций, то есть нечто бывшее в употреблении.

Случай не новый. В восьмидесятых и девяностых годах магазины-гастрономы вовсю торговали бэушной мятой — сырьем, из которого

уже получили настойку мяты. Эту мяту заваривали, она не имела ни малейшего запаха. Но ее по-прежнему продавали и покупали. Стали бы приобретать подобный лавровый лист или перец?

Как средство эхинацея, в глазах многих, находится по-прежнему между гомеопатией и обычной медициной. Многие врачи (аллопаты, фитотерапевты) относятся к эхинацее весьма скептически. Заслуживает ли печенка риска?

Pro

Автору приходилось несколько раз наблюдать случаи излечения с помощью эхинацеи всякого рода простудных заболеваний.

Contra

Увы, клинические исследования часто показывают неэффективность препаратов из эхинацеи, более того — замедление сроков излечения простудных заболеваний.

Что можно сказать? Можно только предполагать. Видимо, вполне может идти речь о различной восприимчивости разных групп людей к данному растению, о различных свойствах разных партий сырья и экстрактов из него.

Способы получения экстрактов варьируют. Можно привести в пример полную неэффективность китайского сухого экстракта элеутерококка. (Получаемого методом обыкновенного выпаривания, без вакуума.)

В любом случае, эхинацея чаще пока — в узах гомеопатии...

21. ЧАГА (вообще не растение, а гриб)

При использовании чаги нужно строго соблюдать инструкцию по ее применению. Некие "чаи" с чагой — не всегда удобны для лечебных целей. Однако соблюдение всех правил обращения с чагой не гарантирует от нарушений деятельности сердца, в частности аритмий.

Соблюдение правил применения чаги довольно сложновато. Рекомендуют, например, используя настои чаги, отказываться от употребления мяса и ограничиваться молочно-растительной диетой. Но ведь белки молока весьма реакционноспособны, по ряду показаний "не хуже" мясных бульонов связывают биологически активные соединения и затрудняют их усвоение.

22. РАСТИТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ

Необходимо, чтобы в составе сбора не было растений, дающих тот или иной индивидуальный риск. Неблагоприятное действие довольно редко снимается свойствами других растений сбора (если это специально не предусмотрено прописью).

Для различных компонентов сбора наиболее удобны различные методы извлечения и различное время извлечения. Фактически имеет место усреднение условий извлечения (либо выраженное ухудшение), особенно если идет речь о сверхсборах, содержащих свыше 7 компонентов.

Pro и contra

Лекарственное растение в составе сбора — уже не то, каким оно было бы отдельно. И оп-

тимальные условия его настаивания иные, чем были ранее. Вот о чем часто забывают или что обычно не имеют в виду.

* *

Побочные действия, обусловленные физико-химическими свойствами компонентов сбора, непредусмотренной активностью (индивидуальное действие), аллергенными свойствами и микробной обсемененностью заметно сглаживаются, если готовить не настои и отвары, а спиртовые настойки. Кроме того, такое холодное настаивание обычно не вызывает инактивации действующих веществ. За время настаивания в извлечение переходят балластные и дубильные вещества. Образуется "дубнячок", "бальзам". Однако употребляют такие настойки не рюмками, а добавляют их в воду по каплям или по I — 2 чайных ложки.

Количество дубильных веществ в настойке можно резко уменьшить, сокращая время настаивания.

23. ПРОМЫШЛЕННЫЕ НАСТОЙКИ И ЭКСТРАКТЫ

Число фирм, которые их изготавливают, сильно увеличилось. Конечно же, на изготовление экстрактов и настоек идет только дешевый спирт. Дело осложняет не только качество спирта, но и суммарный pH полученного средства (в данном случае кислотность, отсутствие кислотного буфера), что делает настойки и экстракты весьма рискованными средствами (риск появления дуоденитов и гастритов).

Еще больший риск связан со стеклянными флаконами, которые используют для фасовки. Для вытаскивания внутренней пробки флакона потребитель обычно использует нож или ножницы. Металл легко крошит низкокачественное стекло рядом с резьбой. Кроме того, горлышки флаконов часто портят неотлаженные фасовочные аппараты. То же происходит при ручной укупорке на конвейере: работница ударяет по слегка насаженным внутренним пробкам деревянным молотком.

Во всяком случае, из-за тысячи и других причин (о которых здесь упоминать просто неудобно) на горлышках флаконов с настойками и экстрактами иногда можно видеть налипшие кусочки стекла, вполне отличимые от кристаллов, что иногда образуются из содержимого флаконов.

ЧЕМ ВСЕ-ТАКИ ХОРОШИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ?

У растений достаточно различных апологетов. Не будем повторяться. Заметим, что лекарственные растения хороши уже тем, что дают больший контакт с природой, чем всё остальное, и, соответственно, учат осторожности.

Ясно, что при профилактическом использовании лекарственных растений в организм поступают и те биологически активные вещества, концентрация которых в пище незначительна. Это относится даже к минеральным солям. Например, в пище присутствует недостаточное количество органически связанного водорастворимого кремния.

Многие растения содержат химические соединения, которые не получены синтетически, а иногда — и формально не определены, но обладают ценными фармакологическими свойствами.

В отдельных случаях специфическое жаропонижающее, иммуностимулирующее, противовирусное действие галеновых препаратов нельзя заменить таким же действием синтетических или очищенных препаратов. Неожиданную эффективность вытяжек из растений иногда можно объяснить воздействием их компонентов на малоизученные звенья в цепи патологического процесса или на те его звенья, которые не затрагиваются другими фармацевтическими препаратами.

Не pro и не contra...

Фитотерапия почти примыкает к нетрадиционной медицине, а иногда пересекается с ней. Некоторые фармакологические действия галеновых препаратов не вписываются ни в какую теорию, оказываются невоспроизводимыми. Часто имеет место такое явление: примененное два-три раза растительное лекарственное средство дает заметный лечебный эффект, а последующие его использования (например, через несколько месяцев или лет) практически бесполезны. Было бы наивно всё объяснять здесь только явлениями привыкания.

Иногда неизвестный организму агент лечит потому, что он биохимически не определен организмом или вследствие того, что вызывает микрошоковую реакцию.

ВИТАМИНЫ

1. Таблетки с микродраже, содержащими минеральные соли и витамины одновременно, могут способствовать последующему обострению сердечных заболеваний, способствовать отложению солей в суставах и малоподвижных отделах позвоночника, стимулировать мочекаменную болезнь. Перерывы в приеме таких таблеток обязательны уже не через месяц, а буквально через день-два.

2. При этом часть минеральных соединений таких таблеток, все же не усваиваются, так как в клетки могут проникать относительно легко лишь катионы, связанные в комплексных соединениях, прежде всего органических. В массовом порядке промышленность такие витаминно-минеральные средства еще не выпускает. Катионы многих металлов вне органических комплексов, а также анионы фосфорнокислых солей чаще всего и дают кристаллические осадки в почках. Даже в местностях с мягкой водой дополнительные минералы часто вызывают заболевания ногтей.

3. Для лучшего усвоения минералов в поливитаминные препараты добавляют витамины группы D. Нужно заметить, что большинству мужчин витамин D абсолютно противопоказан, а в поливитаминные таблетки, особенно американские, спортивное питание его вводят в непомерных дозировках. Кроме того, витамин D способствует усилению процессов, ведущих к мочекаменной болезни,отложению солей в суставах.

4. В оптимальных количествах витамин D образуется под действием на кожу ультрафиолетовых лучей, но инсоляция часто считается

фактором риска (возникновение раковых заболеваний). Кварцевание (солярий), особенно в зимнее время может вызвать длительный озноб, казалось бы беспричинное повышение температуры. Иногда это связывают с неуправляемостью частоты излучения ртутных ламп, медленным повышением этой частоты в процессе эксплуатации. Иногда — с возникающей, вследствие облучения, гиперсенсибилизацией.

Особый случай — условия проживания в Петербурге. Видимо, для части жителей этого города необходим постоянный прием витамина D3 где-то по две капле через 3–4 дня. Но конечно, и здесь нужно помнить о многочисленных противопоказаниях, хотя перерывы в приеме более недели для многих нежелательны. Нужно задавать себе вопрос: "Что важнее: состояние ЦНС, костей, волос, ногтей и кожи или же состояние сосудов, суставов, почек и сердца?"

5. Принимаемый даже в виде капсул рыбий жир способен принести большой вред при наличии достаточных количеств витаминов A и D в пище. На витамине A мы остановимся ниже. Витамин D (наряду с витамином A также содержится в рыбьем жире) может вызвать дегенерацию сперматогенной ткани[28], ряд нарушений обмена, а в раннем возрасте он способствует появлению признаков евнухоидности. Евнухоидность хороша только тем, что евнухи имеют более высокий рост, не лысеют и дольше живут.

---

[28] Существуют и другие мнения. Вышеназванное может быть связано только с возможностью стремительного кристаллообразования и ложными симптомами. Далее свою роль играют ошибки в диагностике, анализе, микроскопии и др.

Pro

1. Рыбий жир чаще препятствует заболеваниям суставов, вызываемых различными погрешностями в питании и образе жизни.

2. Рыбий жир и витамин D — лучшая профилактика рака простаты... Согласно исследованиям немецких ученых, это заболевание можно исключить вообще.

3. О содержании в рыбьем жире Омега-3 (докозагексаеновая кислота и подобные ей соединения) можно не упоминать. Об этом хорошо известно.

Contra

Отдельные партии рыбьего жира как раз обостряют воспалительные заболевания суставных тканей.

Благотворные эффекты Омега-3 не всегда убедительны, а часто оказываются фактически недоказанными. Зато появились сведения, что он, наоборот, в противоположность чистому витамину D повышает риск возникновения рака[29]. /См. дополнения в главке "Лён./

6. Многим здоровым мужчинам (особенно не желающим обременять себя лишними заботами и проблемами) противопоказан витамин Е.

---

[29] Данные Теодора Браски (Сиэтл). Возможность именно рака простаты увеличивается в 2,5 раза.

Некоторым кажется очень странным, что витамин Е, как и витамин D, также эффективен при профилактике рака предстательной железы, хотя и в меньшей степени. Это тот случай, когда противоположности сходятся.

Можно предположить, что витамин D уменьшает количества опасного секрета, а витамин Е усиливает не только его выработку, но и его отток естественным путем. Гораздо интереснее было бы средство, разжижающее продукт простаты. Витамин D и рыбий жир наряду с некоторыми органическими растворителями способствует гибели сперматогенной ткани. На способности[30] к эрекции это может не сказаться.

7. Откуда-то у многих берется уверенность, что витамин А (ретинол) всегда улучшает зрение. А улучшает он, прежде всего, ночное зрение, деятельность находящихся в сетчатке глаза палочек. (Несмотря на то, что палочки и произошли эволюционно из колбочек, разница в их биохимии существенна.) Дневному зрению витамин А может нанести вред, тем более при бесконтрольном его применении, например, в составе того же рыбьего жира.

Именно витамин А даже в составе поливитаминов (без минералов и с минералами) ответственен за возникающую ломкость ногтей, а далее — за остеопороз.

8. Самые лучшие, самые дорогие витаминно-минеральные комплексы, чудеса витаминной промышленности, содержащие, кроме прочего, рутин, биотин, соли йода, селена, фтора, кремния... то по одним, то по другим причинам оказываются нежелательны. Нужно выискивать где-то черепаховые ножницы, разрезать суперсложные

[30] Где-то после 18 лет она не у всех прямо зависит от тестостерона.

лекарственные формы не менее чем на 4 — 8 частей и использовать в качестве корректоров или дополнений при использовании других, более простых и менее вредных поливитаминов.

9. Возникла мода добавлять в промышленно изготавливаемые продукты (маргарин, искусственные твердые масла, сухое молоко, питательные смеси) непосредственно в производственных условиях витамины А и Е. С одной стороны, витамины увеличивают сроки годности продуктов, с другой — компенсируют антивитаминную активность гидрогенизированных жиров. Этот факт (что производитель заботится, о покупателе) весьма примечателен, но одновременно чрезвычайно прискорбен. Потребитель не обязан строго контролировать порции продуктов и добавок в них, а количества витаминов А и Е в названных продуктах — часто неоправданно большие.

С целью увеличения сроков годности, витамин Е добавляют практически во все сложные поливитамины. То же делают с витамином А. Если витамин Е создает некоторые функциональные неудобства, в некоторых отношениях *увеличивает* риск заболеваний сердца (хотя в других отношениях этот риск *понижает*), повышает сексуальность, повышает нервозность, реактивность (а у гипертоников — и давление!), то витамин А просто токсичен. В нормальном случае он и без того депонирован в печени. Лучше всего его вводить в организм в виде провитаминов: альфа- или бета-каротинов.

Contra

Стали появляться сведения о том, что бета-каротин увеличивает вероятность рака легких у курильщиков.

10. Эра повального увлечения аскорбиновой кислотой давно прошла, но иногда забывают, что она прошла, а причуды великого Полинга перестают таковыми считать.

Дело здесь не только в мутагенах, образованию которых может способствовать аскорбиновая кислота (особенно в присутствии веществ, содержащихся в чае и кофе). Не надо забывать и старые, давно известные противопоказания. Чистую аскорбиновую кислоту нельзя применять при тромбозах, заболеваниях сердца, связанных с повышенной свертываемостью крови. Она препятствует нормальному действию рутина, особенно после приема ужасных таблеток под названием "Аскорутин".[31] Чрезмерное увлечение аскорбиновой кислотой может привести к панкреатиту, иногда — сахарному диабету, гиперфункции надпочечников, а отсюда — к целому спектру неприятных явлений, включая остеопороз. Считают, что аскорбиновая кислота способствует отложению оксалатных камней в почках.

Если некие комплексные биодобавки с дополнительным витамином С (ненужным) невозможно заменить другими, приходится для обуздания аскорбиновой кислоты еще принимать и пивные дрожжи (содержат витамины группы В).

---

[31] Фактически больше рутин нужен аскорбиновой кислоте, чем аскорбиновая кислота рутину. См. также главу "Хитрости менеджмента".

11. Следует знать, что витамины С и Е усиливают рост раковых клеток. Более всего это касается рака легких у курильщиков.

Contra!

Наряду с этим можно встретить утверждения, что де курильщик должен употреблять в два с половиной раза большее количество витамина С, чем некурящий...

И то и то — верно!

Замечание. Для вреда или пользы не имеет значения, в чем содержится этот витамин: в аптечных снадобьях или фруктах (Применительно к данному случаю).

Многие мнения о соотношении курения и других витаминов весьма путаны.

12. Витамины группы F. Нужно употреблять продукты их содержащие, но не выделенные растительные масла. Через пару столетий растительное масло, сахар и соль наверняка отменят.

13. Витамины и статистика. Долгое время выражались сетования о том, что нет статистики между фактами употребления витаминов (разумеется, аптечных) и продолжительностью жизни. Теперь статистика стала появляться. Употребление почти каждого из витаминов увеличивает показатель смертности на 4—8 %. Этого стоило ожидать. Однако этой статистики мало и по-прежнему недостаточно сведений об эффективности применения поливитаминов. Субъективные отчеты высокоактивных людей пока говорят о том, что поливитамины, по-видимому, способны

до поры до времени[32] стабилизировать состояние высокой активности. Особенно интересен вызываемый поливитаминами авитаминоз! Внешне нарушения обмена веществ чаще выражаются в ухудшении состояния ногтей и частичном облысении. Сожалеем об отсутствии поливитаминов без витамина А (самого опасного!).

14. Промышленники с легкой руки разработчиков, маркетологов и пиарщиков втюхивают в поливитаминные драже не только не те формы минералов, то так же — не те формы аминокислот и собственно витаминов. Они фактически считают, что потребитель драже должен сильно вонять и выделять потребленное через все поры и отверстия, а не усваивать. В выпускаемые поливитамины закладывают ингредиенты в их классическом виде, в том числе тиамин, цианокобаламин. Вонь метионина и витаминов группы В, человек, наевшийся поливитаминов, начинает испускать немедленно. А через какое-то время одежда приобретает дух ацетоуксусного эфира.

О ядовитости селена упоминают и сами производители препаратов, его содержащих. Однако так ли безопасны рекламируемые органические комплексы с селеном? Если селен из них высвобождается только квантум сатис (сколько потребуется), то отчего употребление препаратов с селеном часто усиливает ломку ногтей? Препараты селена показаны далеко не всем, каждый день их лучше не употреблять. Есть опасение, что метаболиты селена депонируются в организме и в частности

[32] К сожалению, здесь мы вынуждены прибегать к терминологии Ганса Селье. Так называемые "адаптивные резервы организма" могут значительно исчерпаться и в 25 и в 55 лет. Можно также говорить о подобных резервах в отношении разных органов, систем и тканей, а также различной деятельности. Временность, метафоричность термина вполне понятна.

— в костях. Длительные перерывы (не менее трех месяцев) после употребления каждой упаковки не повредят.

Pro...

Одно время появлялись сведения о том, что селен — единственная добавка, которая способна в некоторых случаях повысить продолжительность жизни.

Вопрос:

Кому это нужно и так ли это хорошо?"

НЕМНОГО О САХАРАХ

1. Простые сахара (моносахариды) клетки печени превращают в глюкозу. Сложные сахара (олиго- и полисахариды) разлагаются на простые сахара в кишечнике. Артериальная кровь содержит, главным образом, глюкозу. Тем не менее в ряде случаев рекомендуют вместо глюкозы или сахарозы (свекловичный, тростниковый сахар, димер глюкозы и фруктозы) использовать фруктозу, а также спирты: сорбит (соответствует L-сорбозе, Д-глюкозе) и ксилит (соответствует Д-ксилозе). Считают, что названные спирты не требуют для своей ассимиляции инсулина. Однако суточные дозы, фруктозы, сорбита и ксилита более ограничены, чем дозы сахарозы или глюкозы, и для здорового организма. То, что фруктоза "слаще" сахарозы, ощущают далеко не все. Растворы фруктозы не всем по вкусу (в отличие от содержащих фруктозу мёда и фруктов). Многим претит слабительное действие ксилита и сорбита.

2. Говорят о вреде продуктов, содержащих сахарозу или простые сахара, практически для всех органов и систем организма. С другой стороны, нельзя не отметить значения сахаров как детоксикантов. Функцию непосредственного детоксиканта обычно выполняет образующаяся в организме из глюкозы глюкуроновая кислота. При отравлениях,других нарушениях функций организма часто возникает необходимость во внутривенном введении глюкозы.

3. Значение глюкозы для мышечной работы, мышечного сокращения, как правило, переоценивают из-за недооценки важности для этого жирных кислот. Тем не менее заметный отказ от углеводов, переход на чистую белковую диету (протеины или смесь аминокислот) не способствует спортивным достижениям вследствие происходящего при такой диете обезвоживания мышечных волокон.

4. Статистика показывает, что дети, не получающие сладости,отстают в умственном развитии. Конечно, статистика может быть обусловленной и неучтенными факторами. Ясно одно: чем человек старее — тем употребление моно- и дисахаридов (например, сахарозы) для него более вредно. Исключение составляет дряхлый возраст, когда ослабевает способность организма расщеплять полисахариды (в частности крахмал).

5. Отмечу, что одновременное употребление спиртных напитков и сладостей (торты, пирожные, конфеты и др.) опасно для поджелудочной железы.Ликеры,наливки,так называемые "дамские вина", наподобие мартини и др. — это медицинский нонсенс. При желании можно пораз-

мышлять и о причинах особых тягостей ликерного похмелья.

6. Сахара, в том числе глюкоза, фруктоза, на 40 — 60 % увеличивают всасывание жиров из кишечника. Фруктоза перегружает печень и трансформируется только в жир.

7. Лактоза (молочный сахар, димер глюкозы и галактозы), в отличие от других сахаров, не отсыревает. Поэтому она является излюбленным наполнителем в фармацевтической промышленности и гомеопатии. Однако для некоторых людей лактоза не так уж индифферентна. Действие части гомеопатических средств и плацебо (таблеток-пустышек, не имеющих активных компонентов) включает и некоторый лактозный след.

8. **Вафельные торты, вафли**

Время от времени имеют весьма сомнительное качество, поскольку торговые работники, бывает, не относят их к разряду скоропортящихся продуктов и не хранят их в холодильниках.

9. **Варенье**

В общем случае от него больше пользы, чем вреда (хотя и возможны исключения). Лучше его не дегустировать, а добавлять по 1 — 1,5 чайной ложки на стакан воды. Заменять полученным напитком чай, кофе, компоты. Чрезвычайно необходимо обходиться хотя бы пару дней в неделю без кофе и чая.

10. Иногда сахарозу можно использовать не по прямому назначению, а в качестве парамедицинского терапевтического средства. Мешочки с са-

харом прикладывают к проекциям боли в сердце или язвенной боли. Как *ЭТО* действует, конвенциональная медицина не ответит, но *ЭТО* действует. Использованный таким "диким" и "непонятным" образом сахар знахари рекомендуют выбрасывать. Можно спросить другое: "Чем подобный сахар хуже всевозможных запрессованных в пластик веществ, изготовленных по секретам, заимствованным якобы у оборонки или той же гомеопатии?"

11. Мнение, что сахар-сырец менее вреден, чем рафинированный сахар, является ошибочным.

12. Есть сведения (уже проверенные), что сахарин и цикламаты вызывают рак мочевого пузыря только у крыс.

13. Взрослый человек прекрасно может жить без сластей и подслащений. И все-таки странности с тягой к сладкому бывают и у взрослых. Существует огромное количество заменителей сахара как природных, так и синтетических, но фактически ни один из них не вошел в человеческую практику в заметном масштабе и надолго. В промышленности один сахарозаменитель рано или поздно уступает место другому. По тем или иным причинам в напитки, кондитерские изделия добавляют не один какой-то заменитель, а сочетание заменителей. При этом полной удовлетворенности нет ни у производителей, ни у потребителей.

14. Наиболее близки человеческому организму заменители сахара, имеющие пептидную природу, но аспартам (дипептид) легко гидролизуется, а поэтому не может получить широкого распространения.

15. Сладкие гликозиды растения Stevia rebaudiana B. в больших количествах не выделяют из-за трудоемкости этого процесса и дороговизны. Само это растение является не столько заменителем сахара, сколько средством оздоровления и лечения.

Некоторым отвары из него не нравятся из-за специфического ("козлиного") запаха и вкуса. Для других это растение довольно привлекательно. Противоязвенные свойства этого растения парадоксально сочетаются с язвогенными (Более подробно см. раздел YI).

Дразнилки

Проще всего избавляться от избыточного веса жителям Парижа и Нью-Йорка. Для этого нужно выбросить холодильник и не держать дома продукты вообще. Подобное предохранит и от болезни Альцгеймера, поскольку гормоны голодного желудка предотвращают появление в мозгу амилоидных бляшек.

Очень жаль, что Никита Хрущев, придумав совмещенный санузел, не сочинил заодно и квартиры без кухонь.

К слову сказать. Возможно, тогда и ленинградский общепит протянул бы до Собчака или даже дольше.[33]

[33] Момент симметрии: наиболее интенсивно общественные туалеты стали исчезать в Петербурге при Матвиенко. Бороться с экологией путем снятия трамвайных путей придумали во время царствования Яковлева.

Добавление

Всё чаще появляются сведения о том, что ожирение — заразная болезнь, вызываемая специфическими бактериями, живущими в кишечнике. Для передачи возбудителя необходим длительный контакт между больным и здоровым человеком.

ПРЕДРАССУДКИ О ТАБЛЕТКАХ

Существует немало людей, воздерживающихся от приема медикаментов. Эти люди либо прочитали аннотации о побочных действиях лекарственных средств, либо просто наслышались трагиисторий о печальной участи тех, кто слишком доверял фармакотерапии. Есть даже "теоретики" полного отказа от лечения, есть сторонники лечения только "природными" средствами.

А. В чем правы люди, имеющие такие предрассудки

Данные о некоторых побочных действиях новых медикаментов не всегда известны заранее.

Информация о побочных действиях касается далеко не всех. Если молния блеснет, то это не значит, что она тут же вас убьет. Отсюда и известные данные могут оказаться бесполезными в каком-то частном случае.

Процент лекарственных болезней достаточно велик, но далеко не всегда учтен. Прежде всего, поражаются системы, защищающие организм.

Б. В чем заблуждение этих людей

Как правило, наибольший вред может принести не бытовое умеренное использование таблеток, но неправильно назначенные или недостаточно контролируемые инъекции, а максимальный вред (Увы!) может дать лечение в стационаре... В последнем утверждении спрятана не клевета, но закономерность: мощные средства воздействия дают менее поправимые результаты в случае каких-либо неудач. В более простых случаях организм выправляет возникшие нарушения самостоятельно.

Конечно, вред наносят и таблетки, но чаще всего (чуть не в 95 % случаев) этот вред один и тот же. Разумеется, существуют и уникальные возможности фармацевтического калеченья, но в большинстве случаев приносимые виды вреда можно пересчитать по пальцам.

В чем вина? Вся вина — в отсутствии пропаганды правил безопасности. Какой-то намек на подобную пропаганду есть, но эта пропаганда ограничивается только жеманством и прокручиванием одних и тех же песен о вреде самолечения и самостоятельного применения антибиотиков.

Перечислим классические случаи фармацевтического калеченья.

1. Язвы, гастриты, дуодениты, вызванные применением противовоспалительных и жаропонижающих средств. Однако наибольший вред приносит не бытовое злоупотребление аспирином, но бутадион и кортикостероиды. Бутадион, как правило, назначает врач, домашних привычек к этому средству нет, хотя оно всегда продавалось и продается без рецепта.

2. Отложение в почках кристаллов тех или иных медикаментов. Чаще всего, это сульфаниламиды и те же противовоспалительные средства. Надо сказать, что многих сульфаниламидов теперь боятся и врачи, а соответствующие противовоспалительные средства постепенно снимаются с производства и заменяются более безопасными.

3. Часто говорится о возможности нарушения, вследствие медикаментозного воздействия, функций печени и почек. Однако обычно это касается тех больных, у которых функции печени и почек уже нарушены ранее бывшими инфекционными заболеваниями, и тех, у кого уже есть дискинезии, желчекаменная и мочекаменная болезни.

4. Скажем несколько слов и о самой страшной лекарственной болезни — курсовом психозе. Однако больше им страдают не пациенты, а, казалось бы странным на первый взгляд, академики — светила медицины. Очень понятны обстоятельства, когда назначают новый медикамент для какой-либо ранее неизлечимой болезни. Здесь делать нечего: больного приходится травить и травить, дабы он выжил. Однако к чему длительный курс одного и того же вещества при лечении заурядной болезни, когда на рынке есть сотни лекарственных средств для данного случая? Не проще ли давать комбинацию из двух — трех совместимых веществ в уменьшенных дозировках? Не проще ли через несколько суток плавно менять способ фармакотерапии, чтобы никого не перелечить?

К сожалению, всё это проще только для организма, но не для сложившегося порядка, способа расфасовки медикаментов, не для бюджета и

не для медиков, у которых из-за сложных назначений просто может возникнуть головная боль.

Возникает и другой вопрос. Всестороннее исследование, проверку действия того или иного медикамента финансирует будущий производитель этого медикамента или, что хуже, — разработчик. А кто будет финансировать исследование действия суммы медикаментов или действие медикаментов, применяемых последовательно при одном и том же лечении?

Комбинированное лечение затрудняет формальную отчетность: трудно оценивать вклад каждого из медикаментов в излечение конкретного больного. Для отслеживания эффективности составных медикаментов (а с течением времени многие мнения меняются) пришлось бы периодически нанимать больных-добровольцев.

"Парадоксы" медикаментов

Многие лекарственные средства имеют сочетанные воздействия на организм. Часто спарены анальгезирующие и наркотические воздействия, анальгезирующие и противовоспалительные, противовоспалительные и ульцерогенные ("язвогенные"), противовоспалительные и седативные.

Таково устройство организма, а потому главный парадокс не в медикаментах, а — в их разработчиках. В свое время был получен социальный заказ: отделить наркотическое действие от обезболивающего. Этот заказ более или менее был выполнен. Пусть не на 100 %. Однако во всем остальном разработчики всё еще ждут, пока их спе-

циально не озадачат и продолжают выдумывать, например, всё новые и новые противовоспалительные медикаменты с ненужным седативным эффектом и, хуже того, — с ульцерогенным.

Как хранить таблетки, закупленные впрок?

(Те, которые в ближайшие три месяца использовать не собираются)

Лучше всего хранить их в хорошо укупоренных термосах в холодильнике. Именно в нескольких малых термосах,а не в одном большом.

Достав очередной термос из холодильника, его выдерживают при комнатной температуре сутки и только потом открывают.

Предпочтительнее холодильники с вентилятором.

Спортивное питание

Оно имеет много плюсов и минусов. С одой стороны, спортивное питание — прообраз питания будущего, того времени, когда натуральные продукты окажутся анахронизмом. Подобное неизбежно произойдет. С другой стороны, спортивное питание имеет массу ограничений и противопоказаний. Кроме того, состав современного спортивного питания плохо продуман, технология получения нуждается в модификации, а реальный продукт, доходящий до потребителя, зачастую очень плохого качества. Реклама того или

иного вида подобного питания просто вводит в заблуждение.

На что нужно обратить внимание?

1. Индивидуальные аминокислоты в "спортивных таблетках" даются именно в виде аминокислот, но не в виде амидов. К сожалению, то же можно сказать о кислотах большинства витаминных препаратов.

Аналогично, как правило, перекислены так называемые сывороточные белки и гидролизаты. Гидролизаты часто недостаточно очищены от вредных примесей.

2. Смешанные с белками формы минералов довольно грубы и легко забивают почки. Подобные минеральные соли могут ухудшить и состояние суставов.

Для компенсации избытка кислот в питание добавляют карбонаты натрия (сода) и калия (поташ), однако чисто механически. После употребления эти компоненты выделяют углекислый газ, спортсмена начинает раздувать. Из положения есть выход: растворять питание нужно в заводских условиях, а затем лиофильно высушивать. Однако лиофильную сушку (и герметичную упаковку, которая неизбежно потребуется) производители используют очень редко. Пока это возможно только для разовых количеств продукта. В качестве альтернативы можно было бы использовать технологию получения растворимого кофе.

3. Соевый белок значительно хуже качеством, чем животный, в нем слишком велик процент серосодержащих аминокислот.

Точно также сывороточный белок хуже обычного молочного, хотя быстрее усваивается и хотя его

эффект в виде повышения работоспособности более заметен.

4. Современное спортивное питание не годится в качестве непосредственных добавок к пище, принимать его нужно, как и рекомендуется, именно в промежутках между приемом основных продуктов. Очень многим нельзя принимать спортивное питание натощак и на ночь.

5. Большинство видов спортивного питания нельзя смешивать с чаем или кофе. Не рекомендуется принимать названные напитки за 40 минут до или в течение 40 минут после приема спортивного питания.

6. Сплошь и рядом спортивное питание фальсифицировано. Его действительный состав часто не соответствует заявленному. Вместо молочного или яичного белка в это питание нередко положен соевый, а то и отбеленная гороховая или бобовая мука. Плохой спортивный порошок гораздо хуже поддельного китайского фарша. Буль-буль оглы сероводород-миазм! И в так называемом импортном яичном протеине вместо лиофильно высушенных яичных белков частенько находится просто яичный порошок (из обыкновенного меланжа).

7. И главный парадокс спортивного протеинового питания. Среди многочисленных микродобавок в нем нет средств, препятствующих отложению кристаллов мочевой кислоты. А протеиновое питание как раз способствует такому отложению более чем что либо.

8. Отдушки (ароматизаторы), вкусовые добавки и красители "протеина" фактически иден-

тичны веществам добавляемым в энергетические алкогольные напитки. "Апельсин", "клубника", "ваниль" и др. вызывают такой же синдром ложной подагры, как и щавелевая кислота. Высокорастворимые и даже обычные шоколад и какао способны вызвать приступ настоящей подагры из-за наличия в них ксантина. Из-за безумных красителей кожа ладоней на солнце может начать переливаться желтым и красным.

9. Перемешивания большинства протеиновых порошков (в том числе мицеллярных) в миксере или блендере недостаточно. После перемешивания порошок должен хорошо набухнуть в холодной воде (не менее часа), а затем перемешан еще раз.

10. В отличие от молока и молочных продуктов денатурированный "спортивный казеин" не нарушает деятельности мозга, не ухудшает память. Однако повышается холестерин, возникает потребность в ощелачивании.

III **МОЗАИКА**

(Важные мелочи)

1. Пластиковые стаканчики

В них подают раскалённые напитки. В них непосредственно заваривают пакетики с чаем. Желающие получить гастриты, а со временем — раковые заболевания, могут смело из таких стаканчиков пить.

Pro!

Если вы увидели, что негде подают горячие напитки в пластиковых стаканчиках, вы можете кое-что вспомнить...

1. Пить чай или кофе каждый день — не особенно умно!

2. В общепите берут воду прямо из-под крана, ее не фильтруют, не отстаивают.

3. На белом свете существуют соки. Даже консервированные соки в большинстве случаев лучше ржавой воды.

4. Существует минеральная вода.

5. Санитарные опасения в отношении стандартной пластиковой посуды возникали только по отношению к полиэтилену[34]. А выводы о вредности на основании статистические выкладок касались только малышей до одного года. (Видимо, подогревать пластиковые рожки для детей не следует!)

2. "Горячие собаки" из микроволновых печек

В англоязычных странах любят статистику. Выяснилось, что потребители "хот-догов" чаще, чем все остальные, страдают от раковых заболеваний. Учредители такой проверки задались вопросом: "С чем бы это связано?" Возникли предположения: "Может быть, с неба сыпятся частицы смога?! Или с озоновым поясом не всё в поряд-

[34] Полиэтилен опасен для организма тогда, когда он сосредоточен в большем количестве, в связи с выделением им ядовитой окиси этилена. Чем выше температура полиэтилена, тем более он опасен. Строительные отделочные материалы из полиэтилена запрещены. Полиэтиленовую плёнку вполне можно использовать для парников, но ни в коем случае для теплиц.

ке?!" ("Горячие собаки" в основном продавали на улицах.)

Микроволновая печь прогревает блюда неравномерно из-за неоднородности пищи. Возникает эффект внутреннего копчения в одних точках блюда и недогрева — в других. При перегреве образуется канцерогенные соединения (при заведомом наличии нитрозосоединений во многих сортах сосисок и до их разогрева),а из-за недогрева в продукте могут сохраниться случайно попавшие патогенные микроорганизмы. Блюдо кажется более холодным, чем наиболее горячие его участки, проглатывается быстрее, чем это необходимо. Остается риск микроожогов.

Кроме того, "горячие собаки" обычно запивают раскаленными напитками из пластмассовых стаканчиков.

В противовес и в дополнение к сказанному я добавлю еще одно: неизбежные угли в батонах после их даже ничтожной передержке в микроволновке.

3. Три, три, три...

Существующие способы профилактики заболеваний зубов связаны со стихийно возникшими традициями. Неким марсианам вряд ли бы понравилась ранящая десны зубная щетка. Чистить зубы щетками,— не втирать ли инфекцию в сердце и мозг? Это все равно, что снять соскобы с зубов, разболтать эти соскобы в воде, а потом с помощью шприца ввести в артерию, а то и прямо в мозговой желудочек или сердечную мышцу...[35] Обычная

[35] Человечество придумало и гораздо более опасную привычку, а именно: бритьё.

зубная щетка пригодна только для промывания мыльным раствором кожных складок под ногтями. Бизнес плохо работает: для изготовления атравматичной щетки нужно только прикрепить полоску пористой резины или аналогичного мягкого материала к гибкой и тонкой(!) пластиковой ручке.

В состав многих паст входит малоприятное для страдающих остеохондрозами вещество — лаурилсульфат (либо соединения ему подобные), а также перекисные соединения — потенциальные канцерогены.

При легком дисбалансе в обмене веществ, соединения, входящие в состав зубных паст и порошков, попадая в пищевой тракт и затем, трансформируясь, могут образовывать костные наросты, а также отложения солей в позвоночнике,суставах конечностей,внутренних органах.

Какой здесь можно увидеть выход? Очевидно, для каждого — сугубо индивидуальный. Имеет значение анатомия десен у того или иного человека, их кровоточивость, основной характер питания и проч. Можно дать только предельно общие рекомендации.

Во-первых, сама по себе привычка *грызть* кончик авторучки, карандаша не является собственно дурной привычкой или проявлением досады и расстройств нервной системы (как мнят дианетики и им подобные плохие психологи). Это — инстинктивное действие по укреплению зубов, улучшению их трофики. Вопрос заключается только в том, где и когда надо грызть нечто несъедобное и сколько грызть. Кому-то достаточно по 5 минут два раза в день, кому-то гораздо дольше и чаще.

Входящий в состав паст или полосканий фтор абсолютно бесполезен. Случаи "укрепления эмали" с помощью этих средств наукой не зафиксированы. Наоборот расчеты британских медиков доказывают дикую нелепость такого введения фтора. Видимо, фтор надо использовать в виде таблеток, но здесь возникают проблемы его усвоения организмом и канцерогенности этого вещества.

Санация полости рта

К сожалению, состав так называемых зубных эликсиров оставляет желать лучшего. Даже в сильно разбавленном виде обычные зубные эликсиры вызывают аллергии и даже иногда местные неврозы.

Всевозможные иные полоскания содержат производные фенола (говоря по-народному — карболки) и другие агрессивные соединения. Даже экстракт скорлупы кедровых орешков небезобиден. На флаконах полосканий присутствует предупреждение: "Не глотать". Но ведь глотание происходит в любом случае! Подобные средства раздражают ЖКТ и стимулируют появление в нем эрозивных процессов.

Аналогичное можно заявить и о многочисленных таблетках и пастилках для сосания. А те из них, в состав которых входит сахароза или лимонная кислота, вредны вдвойне.

Можно предложить в качестве исходного проекта композиции на основе листьев эвкалипта, корневищ аира, плодов зонтичных растений (анис, тмин, фенхель), зеленого чая, шалфея. В крайнем случае, эти листья и корневища можно попросту жевать (лучше не проглаты-

вая). К плодам зонтичных следует относиться по их основному действию на организм. Большинству людей они не повредят.

Об увлечении мятой перечной производителей зубных паст, эликсиров, бальзамов... Она нуждается в индивидуальном и точном дозировании. Уж лучше ее оставить для наружного накожного применения! А для внутреннего применения и полосканий использовать мяту курчавую, длиннолистную и полевую.

Наиболее радикальное средство санации — грамицидин. Его применяют в каких-либо исключительных случаях. Обычно это спиртовой раствор грамицидина, требующий разбавления; реже — специальные защечные таблетки. А применяемый в виде капель непосредственно или нанесенный на тампон неразбавленный раствор грамицидина снимает даже зубную боль. И, надо заметить, это средство более оправданное, чем архаические зубные капли, с отвлекающими и обезболивающими ингредиентами.

Спрей гексорала, конечно, выполняет свою функцию, но растворяет зубную эмаль. А при попадании в пищевод и далее вызывает раздражение.

Однако одной санации недостаточно. Весьма важно и общее состояние десен, возможность проникновения через их посредство различных агентов в кровь. Считают, что большинство инфекций кровеносных сосудов организма, в том числе артерий сердца, обусловлено патологиями десен.

Стоматология

В разных странах совершенно разными латинскими или отлатинскими терминами именуют в просторечии стоматологов и дантистов. Есть ве-

ликая наука стоматология, в которой о зубах может вообще не упоминаться. При этом "практическая зубология" и "зубопротезология" (однозначно понимаемых русских терминов, заменяющих эти слова, почему-то нет) оказывается чем-то сродни алхимии, астрологии, магии, хиромантии и иже с ними. Конечно, существуют здесь специалисты-волшебники, а изредка целые учреждения, которые нежелательно обходить стороной. Однако в массе в этой области немало морально и технологически отрицательных сторон. Мы не будем обсуждать эти негативности. Достаточно только сказать, что принцип терапии с помощью разрушения не соответствует современному состоянию науки. Немало людей, для которых поход к терапевту зубной поликлиники приносит больше вреда, чем пользы. Это могут быть и 90 % обращений каждого из этого контингента. Я не знаю, с чем это связано. Возможно, это индивидуальные особенности, возможно, применение слишком дешевого расходного материала.

Несколько штрихов о продвинутой терапии зубов (стоматологии будущего): 1) отказ от бора[36]; 2) отказ от некротизации нервов; 3) применение нанотехнологий, пенетраторов для надежного транспорта энзимзаменяющих веществ и противомикробных средств; 4) использование надежных склеивающих веществ.

Однако гораздо больше надежд внушает продвинутая профилактика.

---

[36] Не потому, что его применение вызывает боль, но оттого, что он инструмент разрушения. У части лиц работу разрушения только на 20 % делает кариес, а оставшиеся 80 % — современная терапия.

Nota bene!

Выясняется, что удаление зубов и некротизация нервов приводят к заметному ослаблению памяти. А причина разрушения зубов — сахар, фрукты, кисломолочные бактерии, овсянка. Продолжите рассуждение сами.

Сахар и растительные кислоты

О сахаре мы достаточно много говорили в других разделах этой книги. Вред сахаросодержащих продуктов для зубов очевиден и общеизвестен. С растительными кислотами разобраться гораздо сложнее. Отказываться от них более чем нелепо. Однако в некоторых случаях все же приходится (например, при боли в деснах). Существует здоровая традиция употреблять кислые фрукты и овощи натощак до основной еды. Обычно главными врагами зубов называют яблоки и цитрусовые, но следует заметить, что именно эти продукты являются также хорошими чистильщиками зубов и их санаторами. Для многих кислые фрукты обязательны хотя бы один раз в пять дней — и именно в связи с необходимостью улучшения состояния ротовой полости.

У зубов есть еще враги: уксус, маринады, маринованные продукты, майонез и общепитовские салаты. Особо рискованно весьма распространенное сочетание уксуса с сахаром.

Противомикробные средства

Достаточно уже названных эвкалипта и аира. Гораздо реже приходиться советовать чеснок и антибиотики, в том числе ранее упомянутый грамицидин. Следует помнить, что жевание чеснока

(реже аира) может приводить к образованию язвочек на слизистой рта.

Презентабельный вид

Ради него рискуют, прибегают к абразивам. Невзирая ни на что, зубной порошок предпочтительнее большинства зубных паст. Жаль, что пока не придумали какой-либо универсальной замены зубным щеткам. В качестве эксперимента прибегают к помощи однократно используемых кусочков резиновой губки, полосок подходящей ткани. Индусы давно пользуются веточками некоторых деревьев. Фактически абразивом в последнем случае служит не древесина, но средние слои древесной коры.

Отдельное мнение. У зубной эмали нет цвета, она прозрачна, а не бела! Сравните с глазурью керамики. Отбеливатели должны проникать ...сквозь эмаль, либо нарушать ее целостность и делать белым дентин. (Комментарий к разночтениям: возможно, белый цвет здесь чисто оптическое, а не консистентное явление. Так чрезмерно крепкие зубы с толстой эмалью желты.)

Растворение и обдирание эмали выгодно только стоматологам. Иначе все полоскали бы зубы питьевой содой или лучше некарбонатным буфером. Рецепт: вначале нечто противомикробное (скажем, пожевать или погонять во рту кусочек гвоздички, выплюнуть — ведь и в гвоздике есть кислоты), затем чуть питьевой соды на кончике тупого ножа, погонять и ее. Не глотать!

4. Мороженое и охлажденные напитки

Мороженое — объект эстетического (а, скорее всего, и орально-проэротического) поклонения детей. Взрослым мороженое — вообще говоря, ни к чему... Этот эстетический обман (кто будет есть растаявшее мороженое?) ведет к извращению рефлексов, а у некоторых даже — к нарушению работы сфинктеров между пищеводом и желудком, между желудком и 12-перстной кишкой.

Об охлажденных напитках можно сказать то же самое. Пусть они противоестественны, но нужно ли менять привычки? Особенно, когда на улице + 25 °С? Однако аппараты по охлаждению напитков и холодильники, загруженные напитками, вовсю работают, когда на улице минус 25 °С.

N. B. Призыв "Пейте охлажденным!", как правило, означает низкое качество продукта. Охлаждение вводит в заблуждение вкусовой анализатор человека и тем самым маскирует неважный вкус.

5. Сухое красное вино

Если идти от природы, то остальные спиртные напитки по сравнению с ним — суррогаты и подделки. Но данные о самом красном вине весьма противоречивы. Еще бы! Это смесь очень полезных и очень вредных веществ. Пусть и в гораздо меньшем количестве, в полусухих и сухих винах содержится многое из того, что есть в сивухе: ацетон, пропанол, изопропанол, метиловый спирт и др.

По одним данным и в одних случаях сухое красное вино растворяет камни в почках, по другим — способствует их образованию. Оно и полезно, и вредно для деятельности мозга, и полезно, и вредно для сердечно-сосудистой системы. Более всего оно хорошо для условий средиземноморского лета. А у тех, кто привык к измороси, оно только обостряет остеохондроз шейных позвонков.

Красное вино не годится для деловых фуршетов и сомнительных ситуаций, поскольку, как и сыр, содержит соединения, понижающие настроение, повышающие агрессивность. Разумеется, в вине есть вещества действующие в противоположном направлении, но суммарный эффект трудно предвидеть, трудно прогнозировать на всякий момент различные осложняющие факторы наподобие магнитных бурь. Поэтому для очень важных презентаций лучше закупать белое вино.

Вопрос

Почему в печати трудно найти результат тестов по остаточным явлениям после употребления малых доз алкоголя: сутки, двое суток, трое, неделя, две недели? Столько шума о вреде и пользе.

Загадки алкоголя

Они относятся к истолкованиям причин якобы полезного действия его малых доз (в пересчете — не более 8 граммов чистого этанола). Отмечают: часов через 6-12 они будто бы улучшают нервную деятельность и работоспособность.

Предположения

1. Внешний алкоголь ломает внутренний самогонный аппарат человека. Эндогенный этанол исчезает. Человек становится менее добродушным, менее благожелательным, но зато более собранным, более точным, рассеянность исчезает.

Contra

В данном случае на желудок и кишечник принцип обратной связи не распространяется. По естественным причинам там всегда образуется алкоголь. Гораздо больше, чем в печени и других органах.

Contra contra

А рассеянность-то действительно исчезает.

Разрушив алкоголь, поступивший извне, организм какое-то время гораздо быстрее уничтожает естественно образующийся.

2. Алкоголь убивает кровяные клетки. Не слишком большие сгустки из мертвых клеток играют роль массажных щеток для стенок кровеносных сосудов. Улучшение кровотока приводит к улучшению памяти. Человек уже не забывает для чего и зачем он пошел в соседнюю комнату.

Четко описанный механизм непосредственного воздействия этанола или продуктов его трансформации на стенки сосудов и холестериновые агрегаты на них мне не попадался.

3. Из убитых эритроцитов и нейронов выделяются дефицитные для организма вещества, в том числе неорганические. В частности эритроциты частично минуют свой конец обращения в желчь. Умирая прямо в кровяном русле, они дают не только яды, но и нечто витально необходимое, при обычном распаде не возникающее.

4. Убитые нейроны стимулируют восстановительные процессы в головном мозге. Вариант: наоборот подавляют их, а молодые новообразованные структуры (возможно, даже нервные клетки[37]) на начальном этапе де мешают нормальной работе нервной системы.

Замечание. По факту алкоголь крайне вреден для позвоночника и деятельности спинного мозга и в очень малых дозах. Вреден для всего опорно-двигательного аппарата. Он — конфуз для спортсменов даже в отдаленном времени.

5. Многие менее вредные нейротропные средства запрещены или имеют большие ограничения в распространении. Более вредный алкоголь играет роль их суррогата. Например иногда снимает разрушительное действие подавленных инстинктов и неотработанных программ, убирает массу непрерывно ведущихся внутренних диалогов. Вариант: в избыточной дозировке обостряет их. Во всяком случае может идти речь не только о растормаживании чего-то лишнего, но и "несправедливо" отставленного полезного.

---

[37] Большинство российских специалистов считают, что у рожденного человека новые нервные клетки никогда и никаким путем не появляются. Даже в гиппокампе и миндалевидном ядре. Все гипотезы о появлении новых нейронов не подразумевают размножения нервных клеток.

Исследования, увы, односторонни. Шампанское де увеличивает успехи крыс в лабиринте на 50%. А более точные исследования? Отдаленные последствия? Ведь западные врачи уже давно прописывают марихуану. А кое-какие средства помощнее и зрение улучшают, но здесь о прочих порочных действиях не молчат.

6. Не так плоха гипотеза о подавлении деятельности постоянно живущих в организме вирусов[38] (особенно в мозгу), а возможно, и других микробиологических агентов.

6. Грибы

Все грибы ядовиты.

Pro

Иногда, бывает, приятно ими "отравиться".

* *

Польза съедобных грибов — в их уникальном биохимическом составе. Грибы — не растения и не животные. Но в этой уникальности, чужеродности растениям и животным — их коварство. И здесь дело не только в малозаметном разрушении ферментных систем и кумулятивных эффектах. Сверх всего, грибы и недостаточно изучены, а многие их токсины весьма примечательны. Мало изучено и психогенное действие грибов (впрочем, как и действие того же красного вина, эффекты которого не сводятся лишь к этанолу).

---

[38] Довольно вероятна связь вирусов с онкологией. Малые дозы алкоголя (10 г через день) уменьшают вероятность раковых заболеваний, большие — увеличивают.

7. О солях

С логической точки зрения, вместо поваренной соли лучше употреблять сбалансированные смеси солей. Эти смеси как бы являются скорректированной по вкусовым качествам морской солью. Возможно, с добавкой микроэлементов. В идеале — это временно используемые кулинарные соли без какого-либо специального функционального назначения. Минералы, вводимые с медицинской целью, должны находиться внутри органических комплексов.

Со всем сказанным в медицинской и пищевой промышленности обстоит весьма плохо. Иногда на прилавках можно видеть древнеокеаническую соль или сверхдорогую соль из неких уникальных месторождений. При отсутствии противопоказаний в виде добавок используют препараты бурых водорослей (фукусы, различные виды ламинарии). Подобрать минеральную воду гораздо сложнее. Дело упрощается элементарным образом, когда дополнительно возникает проблема чистой воды.

Однако минеральные воды обычно имеют меньше негативных последствий при употреблении, чем водоросли и какие-либо многосоставные естественные или искусственные соли. Почему бы тогда не использовать "сухие минеральные воды"? Упрощается проблема доставки. Газирование все равно считают излишним и приносящим вред. Но тогда обостряется проблема чистой воды.

Хочется обратить внимание на массовый кальциевый психоз. Кальция в пище современно-

го человека содержится гораздо больше, чем требуется. Добавлять кальций извне нужно только в исключительных стрессовых случаях, да и то лучше $CaCO_3$ (мел). В большинстве иных неклинических ситуаций важно обратить внимание только на проблемы усвоения этого элемента.

Бессолевая диета не рекомендуется при многих остеохондрозах, ведущих к радикулитам. Нужно думать и о степени разумности такой диеты в жаркое время года.

8. Чай и кофе

А. Иногда могут быть полезными вещами для тех, кто редко и мало их употребляет.

Б. Кофе "по-восточному" ("по-турецки"). Желаете иметь рак или гастрит? Пожалуйста!

В. Кофе повышает содержание холестерина в крови, но в то же время предотвращает образование холестериновых камней в печени и агрегацию их в желчном пузыре. Нетрудно догадаться, почему такое происходит одновременно.

Ежедневное употребление кофе способствует повышению сахара в крови на 5-10 %.

Г. Черный чай всегда содержит бенз(а)пирены — канцерогенные соединения, но количество их в настое сильно варьирует. Зависит от способа и времени настаивания.

Д. Канцерогенные соединения всегда содержатся в жареном кофе, а он обычно пережарен (больше 75 % всего, что продается). Маркетинг определяется сахароедами.

Е. Зелёный чай рекомендуют как иммуностимулятор, противовирусное средство.

Зеленый чай может обострить течение язвенной болезни. Он же вызывает спазмы ЖКТ в большей степени, чем перенастоянный черный чай.

Сколько-нибудь заметно настоянный зеленый чай опасен избытком дубильных веществ и кислотных соединений. Подобно красному вину и плохому какао зеленый чай провоцирует нарушение обмена веществ в межпозвонковых дисках шейного отдела позвоночника, а иногда — и спинного.

Недонастоянный зеленый чай[39] не только кажется безвкусным, — он опасен получением паразитов, микробов и вирусов гепатита. Как вы его простерилизуете? Просеивание, промывание помогут лишь частично.

Contra

Нужно заметить. Зеленый чай, что продают вокруг, — это вовсе не тот, что пьют сами китайцы. Относительно приемлемый зеленый чай должен иметь приятный запах (у многих сортов он неприятен!) и стоить раза в три дороже черного. Правда, ароматы часто подделывают.

---

[39] Рекомендации на упаковках по использованию зеленого чая обычно не соответствуют как тем, что существуют в странах его произрастания, так и тем, что имеют многочисленные русские "знатоки". Так, часто можно слышать заявления либо о необходимости быстрого *проваривания*, либо о важности настаивания при температуре не более 65 —75 ºС. Если не гнаться за вкусом, то всякое настаивание при температуре ниже 92 ºС лучше проводить в *термосе*. Другой вопрос в том, что именно зеленый чай настаивать больше нескольких секунд для многих опасно.

Ж. Чай содержит флавоноиды (их больше в зелёном чае) и потому может выступать как средство, *препятствующее развитию атеросклероза*.

Настой чая содержит танины, мешающие усвоению многих микроэлементов, а более всего — йода. А потому потребление чая *может способствовать развитию атеросклероза*. Чай также ускоряет развитие атеросклероза и потому, что он замедляет работу кишечника и, соответственно, снижает выведение из организма избыточного холестерина ввиду реадсорбции.

1. Больше танинов извлекается при длительном настаивании и перегревании, повторном настаивании.

2. Повторное настаивание усиливает риск обострения гастритов, спазмов, язв ЖКТ. При этом даже очень крепкий, правильно заваренный черный чай такого явления не вызывает.

Обычная конструкция заварочных чайников неудобна, не предусматривает быстрого освобождения от чайных листьев. Хранение настоя над листьями — ошибка.

Гранулированный, порошковый, мелкий и почти всякий другой нелистовой чай лучше настаивать менее минуты, а то и просто 10 — 15 секунд. Пару секунд для язвенников! Только сухого чая тогда придется добавлять больше... (Секрет заваривания прост: добавлять чая больше, а настаивать его как можно меньше. Этот секрет не работает только для чая сомнительного происхождения или сомнительного качества, в связи с большой вероятностью микробной обсемененности продукта.)

ПАРАДОКС

Крепкий, но не слишком настоянный черный чай менее опасен для язвенников-трезвенников, чем чай меньшей концентрации[40].

Куда-то исчез самый полезный и самый безвредный... нецветочный желтый чай...

З. Флавоноиды чая разрушают витамин B_1 (тиамин).

И. Считают, что кофе, приготовленный на огне (касающийся поверхностей с температурой более 100 °С) увеличивает количество "плохого" холестерина в крови, содержит повышенное количество канцерогенов.

К. Крепкий чай повышает возможности успешного продолжения уже начатой работы (дополнительные условия: наличие достаточных мотивировок этой работы, отдохнувший организм, умеренная сытость).

Крепкий кофе повышает возможности переключения с одной работы на другую, полезен для начала новой работы (если он не вызывает у конкретного индивида резких колебаний внутричерепного давления[41]).

---

[40] Нужно только выбирать время его употребления и причастие к нему. Многие молодые язвенники предпочитают вместе с чаем поглощать мягкие батоны. Одну проблему они успешно убирают, но могут обеспечить себя другими.

[41] Избыток недостаточно связанного в комплексы кофеина может вызвать головную боль. А при повышенном атмосферном давлении для многих кофе вообще бесполезен как стимулятор. В этом случае более подходит как раз чай.

Удивляют эксперименты по влиянию кофе на умственную деятельность, противоречащие всякому ЗОЖ. Студентам давали воду, черный кофе без сахара и кофе с сахаром. Согласно правилам ЗОЖ, следовало бы брать вместо сахарозы несдобную выпечку или просто батон. Эксперимент был предельно упрощен. Да и проводился он неправильно: сколь ни вреден сахар, по чисто формальным правилам эксперимента, надо было давать и подслащенную воду, кроме обычной. Явная подтасовка. Возникает мысль о лоббировании.

Кофе обычно легче, чем чай, переносится натощак.

Крепким чаем можно красить заборы. Ненужных красителей в чае и кофе гораздо больше, чем в проклинаемых многими "энергетических напитках" и "джин-тониках". Отсюда могут возникать проблемы наиразнообразнейшие.

Л. И чай, и кофе являются насилием над организмом. Рак, подагра, коксартроз, нервозность...

М. Употребление чая и кофе способствует обезвоживанию межпозвонковых дисков, разрушению геля внутри дисков, уменьшению способности сопротивления дисков нагрузкам. Особенно это касается кофе. При действии кофе, пережатие шейных дисков может оказаться настолько сильным, что человек может почувствовать нечто вроде головокружения. (Не идет речь о передозировке кофе.)

Н. Танины чая все-таки попадают немного в кровь, повышают ее вязкость. Большей частью сердечно-сосудистые проблемы после употребле-

ния чая связаны, в частности, с этим, но, как правило, не с наличием в чае кофеина.

О. Длительное употребление зеленого чая препятствует патологическим разрастаниям капилляров, в том числе таким, какие возникают вокруг раковой опухоли для ее питания.

Однако поступающий в продажу даже высокосортный зеленый чай часто имеет по некоторым параметрам очень низкое качество и может вызывать заболевания желудочно-кишечного тракта. Особо сенсибилизированным субъектам зеленый чай вообще противопоказан.

Эта книга не для гурманов. Каждый может подумать о способах "доферментации" зеленого чая без прожарки и соответственно об избавлении от канцерогенов, образуемых при тепловой обработке. Гранулированный зеленый чай медленно ферментируется даже в процессе хранения.

Избыток антиоксидантов вреден! С целью окисления и частичной доферментации пачки зеленого чая лучше хранить частично вскрытыми. Он все равно нестерилен.

Можно обойтись без ферментации. Например настаивать промытый на сите зеленый чай при комнатной температуре (время от нескольких минут до нескольких часов — в зависимости от чувствительности ЖКТ к дубильным веществам), затем вливать в настой кипяток и немедленно отфильтровывать листья. Избыточные дубильные вещества можно частично обезвредить совместным настаиванием со свежими овсяными хлопьями. Чай с молоком (классика) мы рекомендовать не можем. Вредное действие совре-

менных молочных продуктов[42] на мозг гораздо заметнее, чем действие соединений алюминия.

П. Катехины[43] чая способствуют появлению в крови окиси азота — соединения, расширяющего, кровеносные сосуды и в частности увеличивающего способность к эрекции у мужчин и женщин. Однако окись азота является ядом. Хотя она не реагирует с водой и прямым образом не вызывает увеличения концентрации нитритов и нитратов, в итоге сложного метаболизма она может эту концентрацию повысить.

Вредное действие слишком крепкого или перенастоянного чая обычно уменьшают смешиванием его с молоком, но молоко не только связывает танины[44], замедляет действие кофеина, но и полностью снимает вышеописанный эффект катехинов. Добавление молока убивает полезные свойства антиоксидантов. А насколько оно снимает их вредные свойства — сказать трудно.

Р. Длительное злоупотребление кофе дает прямой риск для возникновения нарушений деятельности мозга, а длительное злоупотребление чаем — косвенный риск нарушения деятельности сердца.

Ясно, что марки чая и кофе, способы их приготовления нужно подбирать индивидуально. Желательно только помнить, что марки кофе фальсифицируют чаще, чем марки чая. По отношению к последнему чаще имеет место пересортица, неверная расфасовка внутри одного и того же

---

[42] Чаще это касается современного творога.
[43] Катехины — разновидность флавоноидов.
[44] Танины — соединения фенольной природы.

предприятия. Так цейлонский чай может вдруг отчетливо проявить свойства индийского. А дешевые сорта индийского чая не совсем подходят страдающим остеохондрозом шейных позвонков или имеющим стенокардию. В последнее время появились ужасные цейлонские "коллекционные" чаи под логотипом прежде приличной марки.

С. Систематическое употребление черного чая приводит к понижению эластичности кровеносных сосудов. Поэтому после 40 — 45 лет заядлым чаеманам имеет смысл переходить на другие кофеиносодержащие напитки. При этом надо помнить: кофе сильнее, чем чай, ломает кости, быстрее загоняет в инвалидную коляску.

Противоречие

Такой переход может в первое время вызвать большие проблемы. Поэтому желательно добавлять в кофе или другие напитки подходящие по вкусу эфирные масла, чтобы компенсировать отсутствие противомикробных фенольных соединений чая.

Т. Растворимый кофе — большая причуда. Он не годится для ежедневного применения. Более предпочтителен кофе в зернах. А лучше (кто может себе позволить) заваривать зерна, не размалывая. Именно заваривать, а не варить!

Кофе в зернах (и любой кофе вообще) не должен иметь горелого или угольного привкуса. К сожалению, многие марки кофе такой привкус имеют всегда. Вряд ли зерна пережигают специально. Однако случайно обуглившиеся партии не выбра-

сывают, выдумывают им разбавления, дают специфические названия[45] и продают по сниженной цене.

Хотите всё знать? Не добавляйте сахар!

Очень часто у кофе не только отвратительный вкус, но и омерзительный запах. Открываешь пачку, а оттуда разит, как от пожара. А ведь вкус и запах можно подделать. Конечно, легче всего подделать органолептические свойства растворимого кофе.

Не стоит удивляться широкому распостранению онкологических заболеваний. Что удивительно, так это недоработка в деятельности санитарных служб. Подгоревшие вторые блюда выбрасывают, обугленный сладкий кофе пьют и нахваливают.

У. Чай способен вызывать спазмы и обезвоживание в поперечной части ободочной кишки, кофе — в нисходящей.

Ф. Абстиненция при отказе от кофе обычно выражена меньше, чем при отказе от чая.

Х. Чай и кофе нельзя употреблять как до еды, так и после нее. Наиболее удобоваримое во всех отношениях время где-то в середине вторых блюд, хотя ничего хорошего в этом нет. Что касается так называемых десертов, то большинству людей они противопоказаны.

---

[45] Пусть не "Гуталин" и не "Жженый сапог" или "Горелый валенок", но похожие. К сожалению, могут оставаться названия и без намека. Тогда нужно обращать внимание на цвет упаковок. Производитель выдает сам себя подсознательно. Можно видеть камуфляжные аннотации, утвеждения о "темной обжарке" и тому подобное.

Обычно пропагандируемый вариант — через 50 минут после еды технологически не совсем удобен, но в нем есть смысл. Беда в том, что чай и кофе требуют... новой закуски, иначе могут повредить если не одним, то другим органам и соответственно — адекватному поведению. Если вам противопоказаны углеводы, неизбежно возникает порочный круг. Перечисленные ужасы ("до", "во время" или "после") говорят либо о необходимости отказа от чая и кофе как бодрящих средств, либо важности пересмотра понятия десерта в связи с содержанием в нем сахаров. Клубок противоречий неразрешим: чай и кофе в какой-то степени снимают неизбежное отравляющее действие продуктов питания на мозг, но, будучи жидкими, нарушают процесс пищеварения, а с другой стороны, могут отравить мозг и организм в целом сами. Сахароза и глюкоза, другие сахара в каждый момент, взятый отдельно, играют роль детоксикантов, улучшают работу мозга, но часто несовместимы с другими продуктами, а в перспективе разрушают организм, резко убыстряют старение. Разрушительная работа сахаров особенно заметна на состоянии зубов.

Натощак допустимо принимать кофе с уменьшенной в четыре раза концентрацией. Это касается, например, тех, у кого по утрам тяжелое пробуждение. При этом нужно знать, что кофеин стимулирует выделение соляной кислоты в желудке, а это не для всех удобно. А для кого-то столь же рискованно, как и употребление натощак чая.

Можно придерживаться интуиции, но как раз в гастрономическом отношении она сдает и обычно обманывает. Потребны возобновления экспериментов.

Ц. Одно из главных последствий длительного употребления чая: камни в почках, образованные оксалатом натрия.

Ч. Чай и кофе дают неприятный налет на стенках посуды. А на стенках кровеносных сосудов? А в капиллярах? Вы никогда не задумывались? Или вам недостаточно того налета, который дает водопроводная вода?

Есть чувствительные люди, которым противопоказано слишком горячее. Обычно эти же люди крайне нетерпеливы, не любят ждать, когда напиток остынет. А любителям крепкого чая для уменьшения дубильных веществ в напитке лучше максимально сокращать время настаивания. А это дополнительно приводит к повышению температуры напитка. Для ускорения остывания чай переливают из сосуда в сосуд. Пусть кому-то требуется от 7 до 10 переливаний. Нужны и разные сосуды. Вроде бы это выход из положения. Проходит несколько лет. Этому способу находится замена: не переливать, а разбавлять заранее охлажденной кипяченой водой. Способ, казалось бы, не так плох. Однако примерно через полгода может наступить кризис: резко ухудшиться состояние суставов. Если отказаться от чая вообще или вернуться к старому способу охлаждения, состояние суставов улучшится. В чем дело? Возможно, в том налете, который остается на внутренней поверхности чашек и содержит в себе значительную часть вредных субстанций, которые при других способах охлаждения попадают в организм.

NOTA BENE!

Порошковый, гранулированный и прессованный чаи чрезвычайно вредны!

Заядлые любители кофе должны полностью заменить мясные продукты рыбными! (Пусть от подагры это не защитит.)

Борьбу с чаем и кофе, видимо, можно вести одним способом: не давать их детям, а затем останавливать любопытствующих с помощью пропаганды вреда этих напитков. Главный вред — лишение организма саморегуляции.

Как все-таки от них избавиться?

Как и от курения: покупать то и другое не больше одной пачки, затем отправлять в мусоропровод, еще не до конца использованную упаковку — при первом же светлом мысленном импульсе.

Есть еще вариант. Можно вначале перейти на режим управления: две недели без чая и кофе, затем покупают свою норму на 10 дней, в десятый день вечером остатки выбрасывают. Цикл повторяют. Кому-то понравится именно такой режим, организм частично очищается. В других случаях количество дней употребления чая или кофе постепенно сокращают. Кого-то подстегнут некоторые проблемы, например с шейными позвонками и суставами.

Главное — математика и календарь. Слежка за самим собой хорошо помогает.

В возрасте до 55—58 лет (если нет проблем с шейными позвонками и подозрения на подагру) избавиться от кофе и чая поможет какао.

9. Орехи

С легкой руки Поля Брэгга пущен слух об особой протеиновой питательности орехов. Надо знать, что орехи содержат далеко не все амино-

кислоты. В фундуке и грецком орехе белков почти столько же, сколько в ячмене, овсе или просе. Наличные аминокислоты орехов недостаточно усвояемы. Возникает необходимость в получении ореховой муки. А этого делать нельзя из-за резкого убыстрения порчи орехового масла. Орехи вредно воздействуют на ЖКТ, содержат аллергены и очень часто грибковые токсины. Люди, перешедшие на "ореховое питание" обязательно получат эти токсины уже вследствие закона больших чисел.

Далеко не всё, что именуется орехом в быту и торговле, является орехом ботанически. Так подземные плоды арахиса являются не орехами, а бобами. Именно арахис способствовал появлению мифа об особой протеиновой питательности орехов. Арахис — вовсе не чудо, он явление того же ряда, что чечевица и горох — подобно им способен фиксировать атмосферный азот. Как продукт питания арахис весьма коварен (грибковых токсинов и аллергенов в нем гораздо больше, чем в настоящих орехах). Кроме того, арахис не употребляют в сыром виде, а, будучи прожаренными, арахисовые бобы не могут иметь и чисто формальной пищевой ценности, не говоря уже о практической. Реально арахис — просто вкусовая добавка и более ничего.

10. Какао и шоколад

Какао мы прежде всего рассматриваем как средство против привыкания к разрешенным бытовым наркотикам. Оно иногда отлично лечит чаеманов и кофеманов. В более тяжелых случаях какао можно заменить шоколадом.

Некоторым группам людей противопоказан ксантин, но чаще вред какао и шоколада обусловлен, грубой технологией, низким качеством этих продуктов, плохо разработанной политикой выбора сортов и партий сырья, отсутствием точных и всесторонних фармакологических оценок в связи с последней. Обычно опасны прогоркшее какао,прогоркший шоколад. Прогорклости соответствует более кислый, чем обычно, вкус. Однако это закисление бывает трудно распознать из-за его маскировки сладкими веществами, ароматизаторами и другими добавками. Кроме того какаопродукты на разных технологических стадиях могут подвергать алкализации, то есть обработке щелочью (карбонат натрия или другие агенты). Кислый вкус при этом снимается, но жиры какао при этом частично переходят в мыла, а это уже несет угрозу. Мыла — главный враг содержимого межпозвонковых дисков.

Для лиц с повышенным уровнем содержания в крови мочевой кислоты наиболее опасно так называемое растворимое какао. Все-таки какао и шоколад дают больший риск возникновения подагрических явлений, чем кофе и чай, и сравнимы в этом отношении с виноградным вином и виноградным соком.

Благодаря нежелательным ("порченным") жирным кислотам нарушается обмен веществ, связанный с синтезом простагландинов. Отсюда следуют заболевания суставов и межпозвонковых дисков (а еще больше благодаря искусственно образованным шоколадным мылам), а далее — различные расстройства ЦНС и сердца. Да и сами по себе растительные жиры с непредельными кислотами более сомнительны, чем аналогичные жиры морских животных.

Теоретически какао,так же как кофе,чай и кола, может опустошать энергетические депо организма, но количество фенамино- и каннабиоидноподобных веществ (фенилэтиламин, анандиамид) в какао-продуктах чрезвычайно мало, а потому такое опустошение происходит в очень редких случаях. Традиционные противопоказания употреблению какао: подагра, заболевания почек и т. п. обычно касаются только определенных субъектов и параллельны противопоказаниям при употреблении растительных масел. Особый риск — после 55 лет.

Нужно отметить, что молочный шоколад (то есть не "шоколад",в котором отсутствуют какао или масло какао, а именно шоколад с добавлением молочных продуктов) формально, конечно, более сбалансирован по содержанию аминокислот, но он не имеет никакой дополнительной биологической ценности. Антиоксиданты в нем инактивированы. Это странное действие молока до конца не изучено. Тем не менее сочетать шоколад и какао с молочными продуктами не рекомендуют. (В таком случае шоколад с молочной начинкой или с добавлением сухого молока с определенной точки зрения можно рассматривать как нонсенс.)

Иногда можно услышать рассуждения о пользе для зубов так называемого горького шоколада. Вред сахара в нем де компенсирован антиоксидантами. Однако настоящего горького шоколада практически нет в продаже. Надписи на упаковках только вводят в заблуждение. Горький шоколад — это шоколад вообще без сахара. Если же сахара в продукте содержится больше 20 %, то говорить о компенсациях довольно сложно. Кроме того, содержание масла какао в продукте может быть равно нулю или быть мало. О том на упаковках иногда забывают

упомянуть. Ради краткости какао тертое[46] и порошок какао часто именуют одним и тем же словом "какао", а здесь есть большая разница. К сожалению, на упаковках ничего не сообщают об использовании алкализованных продуктов.

Многочисленные заявления о пользе горького шоколада все-таки не вполне корректны. Где больше антиоксидантов в жмыхе или в масле? "Исследователи" почему-то скромно молчат. Неизбежно возникает догадка о наличии замаскированного пиаровского хода. Что больше прогоркает? Казалось бы, прогоркать должно масло (меняет цвет с желтоватого на белый при окислении), но оно достаточно плотно и при отдельном хранении до определенной степени защищает само себя, в то время как какао-порошок более доступен кислороду воздуха и прогоркающие в нем остатки масла (от 15 до 35 %) могут сыграть решающую роль в порче всего порошка. Хваленые антиоксиданты не спасают те продукты, в которых находятся!

Итог: съела девушка шоколадку или выпила пару чашек какао — и у нее заболело сердце. Это та самая опера, о какой мы говорим.

И все-таки остается некоторое место предположениям о вреде какао и шоколада как таковых безотносительно к состоянию непредельных жирных кислот и переходу их в мыла. Твердые жиры с предельными кислотами обычно вредны для печени, но за самими какао-продуктами такого греха практически не числится. Ванилин — другое дело. А если шоколад действительно так божественен, как о нем говорят, то

---

[46] Какао тертое — это ферментированные, высушенные, прожаренные, очищенные от оболочки и растертые зерна ("бобы") какао. Возможны варианты обработки. Какао-порошок — жмыхи после выдавливания масла.

зачем в него добавлять ароматизаторы сверху? Что-то с этим яством не так!

Пожелание

Если вы всё-таки употребили такой рискованный продукт, как шоколад, то по крайней мере откажитесь на несколько дней от вредных привычек: питья чая и кофе. Однако есть гораздо более существенные противопоказания и несовместимости. Нельзя совмещать какао-продукты с искусственными минералами и витамином D.

Contra!

Вред какао-продуктов снимает рыбий жир, а в нем витамина D предостаточно.

Contra contra!

На самом деле вред снимают жиры Омега-3.

Приятие или неприятие шоколада сильно зависит от состояния организма и различных биологических фаз. А вот этот вопрос совершенно не изучен! Для поднятия уровня продаж, предотвращения страхов неплохо было бы затратить денежки на исследования. Проблема только в том, что часть результатов таких исследований будет неизбежно сокрыта.

Сентенции

Раскрутили марку, перестали следить за качеством...

Эта мысль более всего подходит к подобным продуктам.

Качество иногда ухудшают и более радикальным способом: путем оговоренного, согласованного или неоговоренного изменения состава.

Изменение удачных рецептур происходит очень часто.

Замечание. Порча шоколада иногда происходит от включения в его состав иных растительных масел (чем масло какао) и маргариноподобных веществ. Однако нужно учесть, что вред гидрогенизированных жиров, как правило, обусловлен не ими, а попутно испорченными обычными жирами.

Крамольный вопрос: "Кто проверял наличие транс-жиров в какао-продуктах?"

Второе замечание. И какао тертое и порошок вообще нельзя хранить. После получения их нужно немедленно расфасовать в герметичные (не бумажные) потребительские упаковки или сразу использовать в дальнейшем технологическом процессе. Алкализация также нежелательна, хотя формально она и спасает от закисления.

Хорошо укупоренные[47] и расфасованные шоколад и какао-порошок либо следует хранить и транспортировать в охлажденном виде, подобно молочным продуктам, либо выпускать с добавками иных антиоксидантов. Это не шутка! Проблема сверхэффективных антиоксидантов какао в том, что они не обладают пропитывающими

[47] Однако в быту многие какао-смеси (подмеси!) нужно держать открытыми, чтобы из них выдыхался печеночный яд — ванилин.

свойствами. А здесь еще рыхлость. Порошки желательно прессовать в брикеты. (Есть сходство с дефективностью порошковых супов, имеющих в своем составе искусственно добавленные растительные масла.)

Увы, потребительские какао-порошок и шоколад, изготовленные в нашем отечестве, не лучше советских магнитофонов и российских автомобилей. Медали, изображенные на упаковках, уверения в "элитности" ничего не гарантируют. Из-за границы приходят чаще подмеси, дешевки с искусственно взвинченными конечными ценами, но должен сознаться: эти "подмеси" и "дешевки" на порядок безопаснее.

Замечание-вопрос

Почти все шоколадные производства (как, впрочем, табачные и пивные) с традиционными русскими названиями ныне принадлежат иностранным компаниям. Узнать это из надписей на обертках или этикетках довольно часто[48] невозможно. В чем скрыт секрет такой таинственности? Неплохо бы разобраться.

Имеет смысл наладить производство шоколада в виде малосъедобных горьких таблеток. Конечно, неплохо проверить возможность использования для этой цели и неферментированных зерен, но, видимо, это будет уже продукт на любителя — ожидается отрицательное воздействие такого сверхполезного средства на ЖКТ (что характерно, скажем, для зелёного или перестоянного черного чая).

---

[48] Фактически принято давать полную информацию о производителе только в отношении новых компаний. Компании "съеденные" выступают под старыми советскими логотипами и адресами.

Прочую информацию по затронутой теме см. в разделе "Некоторые интересные растения" (главка "Шоколадное дерево").

Общий вывод: наличие в какао-продуктах жиров со скоропортящимися непредельными кислотами и вредная алкализация сильно осложняет простейшую и удобнейшую аксиому о том, что кофеиносодержащие растения нарушают функции корешков поясничного отдела спинного мозга, а ксантиносодержащие — шейного и частично грудного. Заявить можно одно: скорее всего, какао-продукты содержат две главные вредности: пурины (ксантин, теобромин) и скоропортящиеся масла, обладающие сверх всего аллергизирующими свойствами.

В качестве эмульгатора в шоколадной промышленности используют лецитин. Казалось бы, очень полезный ингредиент. Увы, это не тот лецитин, что содержится в свежих куриных яйцах. Реальный промышленный лецитин может оказаться хуже, чем зловредный осадок подсолнечного масла или соевые миазмы.

Одно из достоинств какао и шоколада: к ним нет физиологического привыкания. А поскольку эти продукты — средства борьбы со злоупотреблениями чаем, кофе, алкоголем и требуют в этом смысле приличных дозировок, возникает вопрос о преодолении погрешностей качества.

У рядового потребителя практически нет никакого выхода из положения. Можно порекомендовать только два способа: термическую обработку какао-продуктов (100 °С и смешивание обычных сортов, не имеющих наполнителей и добавок (три-четыре части) с высококачествен-

ными продуктами, испорченными добавками и наполнителями[49], наподобие сахара и орехов (одна часть). К сожалению, ленивое какао, то есть какао, разведенное холодной водой, в большинстве случаев нельзя рекомендовать.

Заканчиваем главку тем, чем начинали. Какао позволяет быстро обойти пристрастное отношение к чаю и кофе. В конце концов, отдохнуть от них. От какао не получают рак почки — канцерогенных веществ в нем на несколько порядков меньше, чем в чае или кофе. Тем, кому больше 55, кто не желает повышать содержание в организме мочевой кислоты, до применения какао нужно принять средство, блокирующее неудобную трансформацию ксантина. Увы, делать это нужно осторожно, поскольку аллопуринол и похожие средства сами небезопасны.

Подавить кофе- и чаеманию не смогут суррогатные и низкосортные сорта какао: "с пониженным содержанием жира[50]", с добавлением какаовеллы, то есть шелухи и др.

Какаовелла иногда может быть полезной для улучшения работы сердечной и скелетных мышц. Для устранения низких микробиологических показателей каковеллу необходимо подвергать дополнительной термообработке.

После того, как порошок какао выполнил свою функцию, его следует убрать на дальнюю полку так, чтобы его не было видно.

---

[49] Наиболее вредными добавками надо считать молочную сыворотку и ванилин.

[50] На самом деле нужно бояться сахара!

Предупреждаю, эта книга — не для гурманов, но для тех, кто считает питание, дыхание и тому подобное неизбежным злом.

11. Ванилин
(4-гидрокси-3-метоксибензальдегид)

Отечественные производители всё еще добавляют эту отраву во многие продукты. Зачем они это делают? Или им мало других так называемых ароматизаторов, идентичных натуральным? Не будем вдаваться в подробности. Можно посмотреть, например, предыдущий пункт изложения.

Поскольку ванилин способен сублимироваться, иногда от него частично избавляются с помощью нагревания. Продукт помещают в нагретую, но выключенную духовку, если это, конечно, возможно в конкретном случае.

А ведь классическое назначение собственно природной ванили — именно для выпечки!

Нужно сказать, что альдегиды (а ванилин и безальдегид являются как раз ими) менее всего желательны для организма.[51]

---

[51] Другим прегрешением промышленников является добавление растительных масел в порошковые супы и сухие комбинированные приправы. Растительные масла в диспергированном виде при контакте с кислородом окисляются, прогоркают в течение нескольких дней. Отсюда следуют многочисленные проблемы с суставами. Кроме того, для добавок обычно используют наиболее дешевые сорта подсолнечного масла. А последнее можно рекомендовать далеко не всем. Нельзя приветствовать и большинство видов рыбных консервов "с добавлением масла".

12. Продукты, канувшие в Лету...

Исчезнувшими продуктами практически можно считать многое, а не только мясо тех млекопитающих, которые равно не попадают как в разряд священных, так и в разряд нечистых... Что есть несвинина-неговядина? Сложно сказать.

Ныне исчезнувшими нужно считать яблоки и бананы... Яблоки — оттого, что в России до декабря месяца и далее продают прошлогодние импортные фрукты, уже лишенные витаминов и других полезных веществ, а отечественные фрукты всякого "этого года" — гниют если не на ветках, то где-то еще.

Оптовики мудро считают, что до наступления "яблочного спаса" новые дары природы поставлять не стоит, но и после наступления этого "спаса" на прилавках по-прежнему пахнет позапрошлогодним.

Печальную историю нововозникших яблочных проблем можно сравнить с историей одной известной мне 104-летней старушки. Эта беззубая дама мучилась оттого, что ей каждый день приходилось жевать деснами пересохший сухой хлеб. А ведь ей два раза в неделю приносили из пекарни горячие свежие булки! Однако старушка была очень расчетлива: она не без оснований опасалась, что рано или поздно ей ничего не принесут, и делала запасы. Новый хлеб она закладывала на хранение, а старый хлеб доедала, чтобы он совсем не испортился.

Pro

Лишенные ценных веществ, несвежие, но красивые импортные фрукты хороши тем, что они

гораздо меньше разрушают зубную эмаль, чем фрукты, сорванные с ветки. Да и камни в почках от них менее возможны.

Pro или Contra?

Почему-то продукция с гордой надписью: "УРОЖАЙ ЭТОГО ГОДА" — это почти всегда зелёные и кислые полудички, никак не похожие на знаменитые мичуринские сорта... Таков хитрый маркетинг! Куда эти сорта поисчезали?

Бананы надо считать исчезнувшими оттого, что их стали продавать только перезрелыми, переслащенными. Ценные вещества в них если не перебродили, то превратились в бесполезный отход, называемый сахарами. И публика хватает дары тропиков с трупными пятнами на кожице, с водянистыми размягчениями внутри. И везде-то там вирусы, бациллы..., и что совершенно неприемлемо — всякого рода токсины, как растительного, так и микробного происхождения. А всех их современная наука пересчитать и учесть не может.[52]

Почти исчезнувшими нужно считать овсяную крупу, даже обыкновенные овсяные хлопья. Почему? Этот деликатес продается почти исключительно плохо очищенным от всякой шелухи, пыли, остей, острых наружных оболочек зерна, вредных семян сорняков. К овсяным абразивам

---

[52] Антисанитарные вкусы публики неизбежно диктуют свою волю и продавцам. Так многие предпочитают покупать только уже размороженные мясопродукты. В результате продавцы и хранят их неизвестно какое количество времени в таком виде. От "крабовых палочек", например, начинает исходить четкий аромат мусорного бака... К названному хитрому продукту можно предъявить еще и претензию по составу: он испорчен и добавками того, что не является продуктом моря: яичным порошком и сухим молоком.

в 20 — 30 % случаев добавляется и земля, и глина, и камушки, и песочек. Очень приятно последний, бывает, хрустит на зубах, а если поводить по дну кастрюльки ложкой, то — приятные звуки того же песочка иногда радуют слух.

Pro?

Не только то, что лечит, то калечит. Некоторые говорят наоборот: "что калечит, то и лечит". Известно, что отвар овса залечивает язвы. А значит, залечивает и повреждения, нанесенные привнесенными в кашку абразивами. Только жаль, что не всегда. У кого-то после овсянки лицо может стать бледнее извести.

Да (если иметь в виду особо крепких людей), абразив и от запора может вылечить, и атонию прекратить... Но не проще ли тогда вообще специально есть толченое стекло?

Иногда сильно измельченную колючую, как стекловата, фракцию размолотых плодов шиповника дают пациентам вовсе не для очистки кишечника, но для его обдирания. В кровяное русло попадают из содержимого кишечной трубки такие вещества, каких в нем вовсе не должно быть. Всё это будто бы для того, чтобы избавиться от обычных простуд, для оживления защитных систем организма и заодно для чистки стенок кишечника от так называемых "шлаков".

Nota bene!

Ничего не остается. Нужно иногда пользоваться бабушкиными методами: вооружаться лупой или толстыми очками и перебирать булавкой крупу — по крупинке, а хлопья — по частичке. Ну, а промывать следует не только крупу, но и хлопья.

Contra pro contra

Надо сказать, что только благодаря всевозможным повреждениям ЖКТ в кровь и могут проникать малоизученные бешеные белковые молекулы, наподобие прионов (вещества, вызывающие губчатый энцефалит — коровье бешенство). А ведь здесь, кроме повреждения кишечника, нужно еще и повреждение гематоэнцефалического барьера. Очень странно, что на всем этом как-то не акцентируют внимание, когда рассуждают о подобных энцефалитах.

Еще **contra...** Или опять об овсе.

Отвар овса полезен, целебен не только для слизистой желудка, но и — для незримых братьев наших старших. Он может внезапно проявить незаметные до того заболевания губ, зубов, полости рта вообще.

13. Общественное питание

Не везде и не во всех странах оно плохо, имеет и достоинства. Дома обычно готовят на глазок. При малом объеме продуктов взвешивание, следование предписаниям регламентов кажется излишним. Готовка — это работа, но можете ли вы заниматься процессом приготовления блюд, если вы не повар-технолог, если у вас хватает других дел? А что можно сделать на скорую руку? Кроме того, домашняя готовка то по одним, то по другим причинам может оказаться сходной с особо вредным производством. А площади квартир и возможности оснащения нужным

оборудованием и по сей день у многих ограничены.

Однако у российского общественного питания много довольно известных недостатков. Клиенты кафе, ресторанов, столовых должны вырабатывать и помнить некоторые правила безопасности. Для каждого заведения они свои. Есть и общие правила. Нужно реже заказывать первые блюда и бульоны; многим нужно отказываться от подливок, соусов, помнить, что повара любят злоупотреблять кетчупами, острым красным перцем[53] и солью; не менее чем в половине заведений резаные сырые овощи весьма опасны. Столовский чай если и слаб, то, обычно, перенастоян, иногда и проварен, а потому может вызывать обострение гастритов, дуоденитов, а у кого-то — и вялую дурноту из-за избытка танинов.

Полуфабрикаты для мини-пекарен часто сдобрены весьма сомнительными жирами[54]. Рабочее масло пышечных далеко от представлений о здоровом образе жизни. Говорить можно очень много. Как правило, определяющим всё и вся является директор заведения.

Есть и нечто особое. Имеет место сговор. Многие напитки продаются с наценкой 2000 % и более. За стоимость маленькой чашечки можно приобрести в магазине пачку, банку чая или кофе.

---

[53] Подобные пряности вообще должны быть изъяты из общественного питания, а магазинные упаковки с ними — снабжены предупредительными надписями, как упаковки с табачными изделиями.

[54] Часто это довольно вонючие и малоаппетитные кулинарные жиры и даже чистый свиной жир. Спрашивается: "Когда их официально запретят?"

Важное замечание

Примерно с 2005 года всё большее количество общепитовских точек превращаются в опасные для здоровья заведения. Сырьем для готовки в них являются заведомо просроченные и фальсифицированные продукты. Да и сами столовские харчи не выбрасываются по окончанию рабочего дня.

Некоторая деградация общепита наблюдалась и в Советском Союзе. Но там, как правило, речь шла о вкусовых качествах блюд, но не о вреде. Где-то в середине семидесятых такой продукт, как котлеты, стал пустым наименованием. Их вообще нельзя было считать чем-то съедобным. Зато в котлеты фактически превратилось то, что ранее именовалось рублеными бифштексами.

14. К проблемам начинающего диабетика

Иногда считают, что быстрому развитию диабета второго типа в немалой степени способствуют медики, не всегда оправданно назначающие начинающему диабетику инъекции инсулина. Где-то в 30 % случаях с таким мнением можно согласиться (См. также мнение Contra). Бывает, диабетика сравнивают с наркоманом, подсаженным на иглу. Де подавляющее большинство людей через месяц-другой после начала применения инсулина в виде инъекций уже не сможет от них отказаться. Но есть ли этому клинические доказательства? Варианты известны разные, но их статистики нет. Все же полагают, что сравнение инсулина с наркотиком чрезмерно и

в случае ошибочного назначения человек вполне может прекратить применение инсулина...

Против поспешного назначения инсулина выступал в частности Л. В. Пастушенков. По его мнению, поражение инсулярного аппарата может быть стимулировано и другими вводимыми гормонами, например тимогеном.

Нужно всякий раз оценивать текущее состояние поджелудочной железы и эффективность использования тех или иных мер в рабочем порядке. При наличии такого контроля, а также бытовых и финансовых возможностей следует все же избегать инъекций, а состояние корректировать диетой и использованием различных природных стабилизирующих средств наподобие корицы[55] и стевии. Существует много противодиабетических лекарственных растений (в том числе адаптогенов[56]) и биодобавок. Но и специальные диабетические медикаменты в виде таблеток необходимо для подстраховки иметь в запасе.

Однако этого мало! Нужно хотя бы иметь небольшое представление о факторах способствующих развитию диабета в каждом конкретном случае, а, прежде всего, избегать инфекционных заболеваний пищеварительных органов и поджелудочной железы. Чаи с дезинфицирующими растениями (ромашка, зверобой) диабетику совершенно необходимы. Только состав таких чаев надо время от времени менять.

---

[55] Имеется в виду именно корица, а не ее многочисленные суррогаты. Антиандрогенное действие корицы иное, чем у стевии, но оно реально, хотя изучено меньше.

[56] Специфическим противодиабетическим адаптогеном являются препараты аралии.

МНЕНИЕ **CONTRA**

В цивилизованных странах диабетики часто доживают до 85 — 95 лет. Как раз за счет строгого соблюдения назначенного им режима. В России диабетики гниют заживо только оттого, что используют некачественный ("свинячий", пусть и не свиной) инсулин и не придерживаются строгой диеты.

CONTRA CONTRA

"Гниение заживо" иногда обуславливается и передозировками инсулина. После того как кровяной сахар усвоен, в сахар начинают превращаться здоровые ткани и органы, обеспечивая нейтрализацию остаточного гормона.

Тем, кто не жаден, имеет смысл иногда оставлять часть драгоценного раствора шприцу.

Установлено, что даже избыток эндогенного инсулина (не вводимого извне) приводит к разрушительным последствиям и сокращению продолжительности жизни. Инсулин способствует разрушению белков, дезактивирующих свободные радикалы.

15. "Генетически модифицированные продукты"

Термин не совсем удачный, ибо всё живое представляет собой генетическую модификацию.

Ни одного сколько-нибудь разумного довода против продуктов, появившихся с некоторой помощью генной инженерии еще не было приведено.

Иногда говорят о том, что-де видоизмененные белки начинают нести в человеческом организме не только строительную функцию, но и функциональную, а это де плохо...

О чем идет речь? Никакие чужие белки в построении человеческого организма не участвуют! Они в нормальном случае не проходят через стенки ЖКТ. Усваиваются только аминокислоты, на которые часть белков расщепилась. А те протеины, которые чудом все-таки проникают в кровь — ничто по сравнению с заведомо чуждыми белками микроорганизмов.

Гипотеза о том, что именно вирусы являются главными генными инженерами человека, довольно правдоподобна.

Конечно, есть шанс, что в каких-то единичных случаях генная инженерия не только улучшит уже данные свойства продуктов, но и внесет какие-то свойства ранее не планировавшиеся, например, сделает новый сорт растений фармакологически активным или даже ядовитым. А некая приемочная комиссия этот факт не распознает, а некая лаборатория что-то упустит... Фактически может идти речь о чисто человеческом факторе: о халатности, о махинациях, неучтенности и др. Однако гораздо больше вероятности, что вследствие тех же факторов якобы "натуральные" "генетически немодифицированные" продукты окажутся, скажем, загрязненными радионуклидами или некими промышленными ядами. Имели место случаи, когда вдруг муку, предназначенную для выпечки хлеба, получали из протравленных семян, когда хлеб

из такой муки продавался, невзирая на все правила, проверки и анализы.

Не менее 30 % ныне продаваемых продуктов, если не по одним, то по другим причинам недоброкачественны. И дело не только в ядовитых плавленых сырках или злокозненных овощных смесях из гипермаркета. Никаких ограничений на продукты с повышенным содержанием жира и сахара нет. Попытка американских медиков сделать это провалилась из-за препятствий со стороны лобби производителей. Регламентация ассортимента алкогольных и табачных изделий недостаточна. Во всем господствует стихия, традиция, сложившийся порядок вещей. Таким образом, сетования о генетически модифицированных продуктах — прибежище фарисейства.

Та всем известная международная организация[57], что объявила войну трансгенам, своим обликом больше всего напоминает секту. Видимо, сектой она и является.

По крайней мере, в данном направлении своей работы она нисколько не лучше сайентологов или свидетелей Иеговы. Методы борьбы, которые она применяет, больше подошли бы мужающим подросткам из НДП.

---

[57] Справедливости ради нужно заметить: есть немало и позитивных моментов в деятельности ее представителей. Оценочные весы колеблются то туда, то сюда. Господа военные вроде бы еще не предъявляли ей обвинений в шпионаже. Многие считают позитивными попытки защиты озер от стоков целлюлозно-бумажных комбинатов, демонстрации у бесхозных контейнеров с ядерными отходами, протесты против олимпиад в неудачном месте. Действительно, почему бы ни проводить олимпиады в не имеющей заповедников глухой глубинке? Просто подобное не понравилось бы Олимпийскому комитету. Как быть? Лучше говорить не об организации в целом, но о некоторых неумнорьяных ее представителях.

Спрашивается: "Почему эта организация так устремилась в кажущееся неизведанным? Почему ее так мало занимают десятикратные превышения ПДК вредных веществ в городах? Или бессмысленно изъятая у населения, огражденная колючей проволокой "арендованная зарезервированная" земля[58] для Тойота Мотор Мануфэкчуринг под Петербургом?" Ясно, что трансгены понадобились для шума и грома, большей сенсации. Легче всего паразитировать на консерватизме обывателя, его страхе перед новым. Возникает даже мысль о наемничестве или "джинсе". Сравните сами: трейдеры, представляющие у нас Уоллстрит, конечно же, всегда и везде призывают покупать доллар, а не евро, причем без связи с финансовой конъюнктурой.

Кому-то очень не хочется, чтобы человечество перестало столь сильно зависеть от цен на продукты питания!

С помощью генной инженерии давно получают медикаменты, например "хороший" инсулин. В отличие о природного свиного инсулина он более соответствует человеческому организму.

Добавление

Соя, независимо от своего происхождения, плоха тем, что она совершенно не совместима с начинкой так называемых колбас и так называемых пельменей. Буль-буль оглы! Лучше всего ей присутствовать в тофу.

---

[58] Страшно взглянуть на карту Google! А это на самом деле лес, и на процентах 80-90 этой территории пока никакой Тойоты! Советская власть планировала здесь разбить парк. На юге Фрунзенского района (в отличие от севера города) с большими парками — худо. Выкорчевано почти всё.

И самая обычная соя вполне анормальна[59], как и прочие представители семейства бобовых, но соя — в особенности, ибо содержит женские гормоны. А опыты по скармливанию генетически модифицированной сои беременным крысам-самкам оказались и вовсе неприличными. Выяснилось, что контрольной группе давали вовсе не родственную сою (содержащую, конечно, эстрогены!), но... почему-то обычный корм... Комментарии излишни. До большей махинации трудно додуматься!

Стали появляться сообщения об экологических последствиях внедрения генетически модифицированных организмов (ГМО). Однако экологические изменения происходят и при перемещении обычных организмов. ГМО — не исключение. Кроме того, зачастую статистика экологических изменений после внедрения ГМО не всегда корректна, не всегда проверяются иные факторы. Так резкое сокращение популяции пчел в Соединенных Штатах более принято связывать с вирусными заболеваниями.

Еще добавление

Более актуальным представляется вопрос о безопасности наночастиц. Не исключено, что гомогенизированное молоко гораздо больше способствует проникновению в мозг прионов, чем бифштексы с кровью.

AD MARGINEM

У многих ученых возникает желание крикнуть: "Остановите зелёных ост....ов!"

---

[59] Похоже, именно соей угробила сама себя жена Пола Маккарти Линда.

16. Существует ли "шлаки"?

Термин "шлаки" появился в популярной литературе, неизменно путешествует из книги в книгу, но ни одному из авторов так и не приходит в голову конкретизировать этот термин, никто этот термин не расшифровывает, не говорит, что это всё-таки есть в плане химическом или физико-химическом... В научной медицине такого слова нет. Вероятнее всего, названный термин был введен в популярную медицинскую литературу не позже 50-х годов "знахарями" от инженерии.

Естественно, что речь не идет о шлаках в прямом смысле: не имеются в виду ни окислы, ни агрегаты из смеси минеральных окислов с солями. Такие окислы, как H_2O, CO_2, NO_2, иногда также именуются шлаками, но для организма они таковыми не являются (в том числе CO_2) и в популярной литературе подразумеваются не они. На роль "шлака" не претендует даже пигмент липофусцин (накапливающийся с возрастом в цитоплазме клеток), равно как мочевина, мочевая и молочные кислоты. Холестерин как взятый отдельно, так и в составе протеидов, на стенках сосудов или входящий в состав желчных камней, не может быть назван шлаком уже потому, что холестерин — нормальное для организма вещество. Шлаками не могут быть названы и отложения малорастворимых солей. Каловые камни и неразлагаемые в кишечнике конкреции растительного или животного происхождения называют их собственными именами.

Фактически слово "шлаки" чаще всего играет роль сокращения для обозначения самых разнообразных агрегатов не особо ценных для организма, бесполезных и, реже, вредных веществ. Приведем пример. Объясняя возрастной атеросклероз, популяризаторы говорят об очаговом разрушении эндотелия артерий из-за недостаточной выработки костным мозгом стволовых клеток. В каверны эндотелия откладываются всегда наличные в крови "жировые шлаки". Очевидно, что речь идет всего только об обычных липопротеидах низкой плотности. Эти вещества не совсем удобны, но какие же они шлаки?

Лучше было бы рассуждать не о шлаках, а о грязи, хотя грязь — термин чисто обыденный. Что можно говорить о загрязненности организма по сравнению с той "грязью", что содержится в толстом кишечнике?

Мы наслышались массы заявлений о связи воды и жизни, вплоть до утверждения: "Вода есть жизнь, а жизнь — это вода". Однако что есть вода, H_2O? Зола. Биологическая разновидность жизни и оказывается динамической золой, а организм (её агрегат!) — движущимся шлаком. Говорить о шлаках в организме — нонсенс!

Добавление

Клинические проверки оздоровляющего воздействия очищающих диет, процедур "очистки" организма давали отрицательный результат. Считается, что организм очищает себя сам.

Недоумение

Очищающая диета организаторов съемки фильма BBC "Вся правда о еде"[60] действительно его вызывает. Печень пытались чистить... луком и чесноком. И, конечно, положительного результата не получили.

17. Научен ли термин "энергоинформационный"?

Этот термин довольно странен. Он начинается с неправильного применения понятий "энергия", "энергетика". Многочисленные деятели паранауки фактически пытаются заменить ими представления о физическом поле. Последний термин фундаментален, но беден, важен в науке, но ничтожен в философии. Никакого "метафизического" значения он, конечно, не имеет.

Название "энергоинформационный" фактически вызвано к жизни отсутствием необходимых слов в стихийно возникающих областях, промежуточных между наукой и обыденным миром. Это слово, как и слова "энергия", "энергетика" (в нетрадиционных применениях), практически не несет полезной смысловой нагрузки и является сорным. В действительности экстрасенсы и прочие артисты, употребляя слова "энергия", "энергетика", "поле", "информация", подразумевают им самим неведомые незримые структуры распределения тех или иных важных в конкретном случае, а ИНОГДА ВРОДЕ БЫ ОЩУЩАЕМЫХ, потенциа-

[60] "The truth about Food", 2007. Один из подзаголовков: "How to stay young and beautiful".

лов. Естественно, к официальной физике эти потенциалы никакого отношения не имеют.

Нужно заметить, что официальной физикой не признано и существование так называемого "торсионного поля".

Не менее нелепо и слово "биоэнергетика". Я понимаю, во времена марксизма парасенсам надо было как-то маскироваться, к чему-то примазываться. Но зачем лишние ярлыки ныне? Особым способностям биология не нужна, как и физика. Умение снимать ощущение боли, конечно, имеет отношение к медицине, но медицина — это не только наука, но и искусство, иногда очень оригинальный и неповторимый жанр. Искусство — даже более искусство, когда оно невоспроизводимо.

18. Знания о сбалансированной диете могут быть ударом по организму

В том числе по печени. Страдать от таких "знаний" могут также суставы, почки, желчный пузырь.

Подбор продуктов по жирам, белкам, углеводам, витаминам и проч. важен, но недостаточен.

Аналогично многие нерекомендуемые и противопоказанные продукты часто оказываются необходимыми.

19. Советы алкоголику

Здесь не будет идти речь о противопохмельных средствах[61], тем более что уже нигде не продается действительно самое лучшее такое средство (витамин B_{15} — кальция пангамат). Вопрос стоит по-другому: "Как пресечь тягу к спиртному тем, у кого она есть?". Конечно, здесь мы не говорим о тех случаях, когда дело зашло слишком далеко.

Из продуктов питания алкоголику следует рекомендовать нерастворимое какао, шоколад (до 50-55 лет) и бананы. Бананы нужно брать твердые, недозрелые, без темных пятен на оболочке. А тот, кто не страдает язвенной болезнью и гастритами, шкурки от бананов должен не выбрасывать, а высушивать и потом использовать их в качестве добавок при приготовлении чаев, заваривании обычного чая.

Существует масса противоалкогольных сборов и фиточаев. Некоторые из них продают в аптеках. Однако многих останавливает либо громоздкая технология приготовления лечебного напитка, либо низкое качество самих этих средств. Товарные партии фиточаев могут резко отличаться от тех партий, что некогда получали медали на выставках... О химическом составе лекарственных растений говорить здесь не будем. Как раз противоалкогольные соединения обычно хорошо сохраняются. Речь идет о нестерильности.

---

[61] Противопохмельные средства на основе янтарной кислоты можно рекомендовать далеко не всем. Кому нужны гастриты и дуодениты? Они и без того обеспечиваются большинством водок, изготавливаемым по современным технологиям.

Для крайних и экстренных случаев нужно иметь не алюминиевый[62] или никелированный кипятильник, но ТЭН из нержавеющего металла или сплава. Рекомендуется несколько раз по 0,1 — 0,25 минуте проваривать сомнительный сбор или чай, затем после процеживания его употреблять.

Более правильно настаивать травы в термосе. В данном случае обычно достаточно 40 минут настаивания.

Для усиления противоалкогольных свойств сбора или чая к нему нужно добавлять в количестве 15 — 20 % отдельно покупаемой травы хвоща и 5 — 10 % травы тысячелистника.

Людям, имеющим тягу к спиртному, весьма полезны ноотропные препараты (аминалон, пирацетам, энцефабол и др.). Однако здесь надо предостеречь лиц, бросающих курить: приличные дозировки таких препаратов, наоборот, могут привести к возобновлению вредной привычки (курения).

Конечно, бывают случаи, когда *минимальные* дозы алкогольных напитков вроде бы спасают от склероза и старческого маразма, но следует помнить:

1) пиво[63] резко ухудшает состояние межпозвонковых дисков и суставов, а у некоторых лиц понижает содержание гемоглобина;

---

[62] Для изготовления бытовых кипятильников обычно используют тот же самый алюминий, что идет на электрические провода. Например АД 1Н.

[63] По сути пиво — это весьма сомнительная брага. Очищать пиво от сивушных масел и жидких продуктов разложения микроорганизмов не принято. Хмель добавляют в получаемый продукт, чтобы замаскировать омерзительный запах и вкус.

2) самогон способствует развитию глухоты и слепоты;

3) многие марки или отдельные партии сухого вина способствуют тому же, что и самогон; сверх того сухое вино часто дает осадки в почках, разрушает сами почки, красное вино обостряет шейный остеохондроз, белое — заболевания коленных суставов;

4) водка и аналогичные ей напитки убивают медленно, но верно: перегар после водки и самогона наиболее удушлив и неприятен; вся новорусская водка (кроме стабилизированных по кислотности сортов, содержащих гидрокарбонат натрия), в отличие от старой брежневской, абсолютно непригодна для людей хоть в малой степени склонных к дуоденитам; водку из непищевого спирта (в том числе "медицинского") ни в какой степени не улучшит и сода;

5) портвейн, крепленые вина — их любили советские шестидесятники, а это, по мнению кое-каких авторитетов, — очень плохие люди; де нужно смотреть на них и делать всё наоборот, — портвейн гораздо хуже бормотухи, кроме того, в нем много сахара; сахар и алкоголь лучше не совмещать; портвейн подделывают гораздо чаще, чем всё остальное[64];

6) "джин-тоники", "энергетические напитки": их сомнительные отдушки вредят печени; их сахар вредит всему; газированность[65] разрушает клетки мозга, печени и почек; их ПАВы (если такие присутствуют) вредят позвоночнику, а pH часто

---

[64] Вместо исходного вина в нем может оказаться гнилой сок, даже не прокипяченный, а вместо спирта — страшно сказать какие отходы и смеси.

[65] Пузырьки газа убыстряют проникновение этанола в эти органы.

занижен, как и в обычной новорусской водке; многие сомневаются в уместности использования полиэтиленовых бутылок для данного случая и защитного покрытия алюминиевых банок — хранить продукты непосредственно в алюминиевой посуде не особо рекомендуется; таурин — соединение не совсем совместимое с органическими растворителями, в том числе с этиловым спиртом, — и без спирта многие даже отказываются использовать глазные капли, содержащие таурин (тауфон) из-за нежелания иметь боли в области печени; а охлаждение любых напитков — нелепая и вредная привычка; во многих "тониках" на самом деле присутствует непищевой спирт;

{N. B. (Повторяем еще раз.) Призыв "Пейте охлажденным!", как правило, означает низкое качество продукта. Охлаждение вводит в заблуждение вкусовой анализатор человека и тем самым маскирует неважный вкус.}

7) самих алкоголиков алкогольные напитки ни от чего не спасают.

Для многих пятидесятилетних, злоупотребляющих алкоголем, характерна неукротимая гипоксия. Но на пикнике, на охоте она не чувствуется... Некоторые "страдальцы" зимой инстинктивно надевают шубы и сидят у распахнутых окон, стремясь несколько приблизиться к атмосфере пикника. С этого надо начинать, а не этим заканчивать, но можно и простыть на сквозняке до смерти. Лучше всего не начинать пить вообще. Живем не во Франции.

По странноватым статистическим данным (европейским) выпивающие живут дольше трезвенников. Увы, в России всё наоборот! Почти всякий может составить таблицы о настоящем падеже

(повальном море) среди пьющих знакомых. Видимое воочию — не опровергнуть!

Некоторые числовые данные

(Более подходят тем,
кто еще не спился)

Самый важный показатель: максимальная концентрация алкоголя в крови наступает только *через 1,5 часа после принятия*. Это нужно помнить всем. Засекайте время. А пока будете ждать, может пропасть желание.

Организм перерабатывает (сжигает) 10 мл 100 %-го алкоголя в час.

У непьющего в крови содержится 0,001 % алкоголя. У алкоголиков, если их на пару недель лишить горячительного, этот процент будет занижен. Можно говорить о сломе внутреннего самогонного аппарата.

0,1 % алкоголя в крови означает состояние возбуждения[66].

0,2 % — опьянение средней степени.

0,3 % — отравление.

Смертельная доза чистого алкоголя для чистого немца — 300 граммов.

* *

В последнее время к месту и не к месту довольно часто упоминают об опытах Дмитрия Менделеева по раститровке воды и спирта. При

[66] По мнению русских авторов, это не истинное возбуждение, но только ослабление процесса торможения.

этом забывают добавить, что сподобили Менделеева на эти опыты вовсе не врачи, а заботящиеся о своей выгоде купцы, производящие водку. Полученный Менделеевым главный результат: 46 объемных процента, — производителей не устроил. При этой концентрации имеет место наибольшая контракция — спиртоводная смесь занимает наименьший объем. Ее удобнее перевозить (а не пить!).

Не особо богатым следует помнить, что на алкоголь существуют акцизы. Вам приятно, когда вас надувают? А удовольствие от вин весьма сомнительное и ложное. На самом деле это чувство является только предвкушением. После употребления никакой радости у большинства нет. Только одурение. Некоторое ощущение свинячьего счастья может появиться при первых глотках только у тех, кто давно не употреблял спиртных напитков. Часто потребителю хочется вовсе не алкоголя, а чего-то другого, неопределенного, например такого рая, который сложно описать словами или вообразить. Некоторым больше подходит не бутыль, но полсамовара крепкого чая или термос с хорошим кофе, а то и нечто рыбное, а то и смесь урюка с черносливом, черной грушей и кучей аптечных витаминов. Проблема в том, что сам потенциальный алкаш о том может не догадываться.

Ассоциации с праздником и блаженством обычно не имеют под собой достаточной почвы, являются самообманом.

У большинства генетических типов человека есть ферменты, разлагающие алкоголь, но жизнь и этанол принципиально несовместимы. Для живых клеток этанол — смертельный яд. Если в аквариум объемом 70 литров (всё равно что в человека весом 70 килограммов) доба-

вить 15 — 20 кубиков спирта, то через несколько дней рыбки всплывут брюшками вверх.[67]

Пример более жесткий. У человека всего 5 литров крови. Что станется с плавающими в них рыбками — живыми клетками крови? Так называемые полезные свойства напитков, содержащих этанол, — это побочные следствия вредных. Такими же побочными следствиями могут обладать керосин, бензин, ацетон и скипидар.Эти уж точно холестериновые бляшки растворяют! Телевизионная звезда Г. П. Малахов, полагает, что столовая ложка специально очищенного осветительного керосина совершенно безвредна.

В стакане красного вина содержится веществ полифенольной природы чуть больше, чем в зеленом чае, но в три раза меньшее количество, чем в какао. Таким образом, какао или зеленый чай вполне заменяют "алкогольные полезности". А как быть с лимбической системой? По факту алкоголь употребляют вовсе не для улучшения состояния капилляров, но для стимуляции подкорки (точнее, старой коры). Без хорошей лимбики человек становится ходячим трупом, будь он и семи пядей во лбу. С этим сложнее всего. Физкультура, хождение по выставкам, погони за многочисленными кинофестивалями — не всем по вкусу. Не всем по вкусу и беспрерывные любовные похождения. Кроме того, средства стимуляции незаметным образом подменены теми или иными общественно принятыми суррогатами. Они существуют на самом деле не для человека, а для общества. Человек — это общественная сирота.

---

[67] При нехватке медикаментов или реагентов похожие опыты, увы, иногда делают, пытаясь, например, уменьшить рост водорослей или вылечить рыб от инфекции. Марганцовка и или иное должны действовать краткое время. Рыб отсаживают в другой аквариум, а воду затем меняют.

Именно такие вопросы нужно решать всякий раз по-своему и по-другому, но не заливать пламя огнеопасными жидкостями.

Важно помнить одно: стимуляция подкорки, и лимбической системы в частности, не может рассматриваться как смысл жизни.

* *

Обычно не спасает и знание того, что сто граммов водки гораздо вреднее, чем одно печенье с <.....[68]> и или четверть <...> <...>... Общество — опасный лгун. Оно сотворено алкоголиками и финансируется доходами от продажи спиртного.

Есть два особых, не главных, но дополнительных средства против алкоголизма. Чрезвычайно ужасных. Это кофирь (им увлекалась Екатерина II) и чифирь. Однако вылечиться от кофиризма и чифиризма практически невозможно. Это незримые, трудно диагностируемые, но все-таки грубоорганические клейма на всю жизнь. По крайней мере, бросить пить и курить гораздо проще. На явную (реже скрытую ломку) и умеренный любитель крепкого чая или кофе будет обречен пожизненно, в том случае если откажется от своей привычки. Мужчины легче отказываются от крепкого чая или кофе, чем женщины, но после такого отказа многие из них смогут жить разве что в богадельне.

Взаимоотношения между человеком и алкоголем в очередной раз подчеркивают примитивность "высшей нервной деятельности", распро-

---

[68] Очевидно, на всей территории нашего страшного государства нельзя разрешать некие "легкие наркотики" сверх уже разрешенных. А если и производить проверочные эксперименты в относительно замкнутых регионах наподобие Калининградской области или Забайкалья, то уж не в отношении таблеток или курительного зелья.

страненность на неё рефлексов овцы. Можно описать несколько десятков стандартных ситуаций с ловушками предвкушения, в которые попадают практически все люди. Именно предвкушение — вершина удовольствия, а не контакт с тем или иным реальным "благом". Благо — не есть благодать. И то и другое часто путают.

И тот вред алкоголя, о котором как-то не говорят. Производители продуктов и общепит нас непрерывно отравляют. Алкоголь это усиливает разными способами. В частности он убивает грибки, подавляющие патогенную микрофлору, вопреки деятельности санитарных надзорных органов, всегда присутствующую в продуктах.

20. О голодании

1) Подход к нему может быть индивидуален, но не правы полные и полноватые люди, которые считают, что им-то голодание абсолютно противопоказано. Следует только учитывать, что в отдаленные сроки варварские способы голодания все-таки могут способствовать ожирению как у самого голодающего, так и у его потомков.

2) Вода

Мнение А.

Голодание по Брэггу на дистиллированной воде, особенно в Петербурге, неразумно. Наоборот, желательно, чтобы в воде присутствовали минеральные соли. Только при заболеваниях почек некоторые из солей нужно исключить

(например, соли йода, соли, дающие в почках осадки, если иметь в виду конкретный индивидуальный случай).

Мнение Б.

Даже комнатные растения растут лучше, когда их поливают дождевой водой. Всем известны чудеса талой воды. Поэтому и дистиллированная или деминерализованная вода является благом.

Мнение В.

Если дистиллированная вода такое благо, то почему ее не продают повсеместно? На чем только люди не стремятся делать деньги; почему они не делают деньги на дистиллированной воде? Почему рядом с бутылками минеральной, артезианской и родниковой водой не стоит Aqua destilata? Талой и дождевой воды просто мало. Поэтому о ней можно безнаказанно рассказывать басни сколько угодно.

Мнение Г.

Чистой воды в природе не существует. В какой емкости вы собираетесь продавать дистиллированную воду? В полиэтилене? У вас будет противная вода со вкусом полиэтилена! Кроме того, дистиллированная вода принимает вкус того дистиллятора, в котором она гналась, вкус шлангов по которым ее переливали.

ПСЕВДОПАРАДОКС

А. Чтобы избежать ожирения, достаточно меньше двигаться. Повышенные физические нагруз-

ки не обязательны. Тот, кто мало ест и не перенапрягается, дольше живет.

Б. Только диеты недостаточно. Для мало двигающихся худых млекопитающих часто характерно ожирение отдельных органов.

3) Благодаря голоданию организм получает лучший в мире продукт — собственное мясо. Голодание — это аутоканнибализм. Именно поэтому в период, когда частичное или полное голодание отсутствует, необходимы нагрузки с тренажерами для создания внутренних белковых запасов.

4) В большинстве случаев длительное абсолютное голодание (более 20 дней) не имеет для себя оправданий.

5) Видимо, голодание — не самый лучший способ самоубийства.

6) Иногда очень актуально предположение, что при голодании ничто не очищается, кроме психики... На время блокируются вредоносные мозговые программы, пусть и не все.

НЕКОТОРЫЕ ПОДРОБНОСТИ

О лечебном голодании

Эта книга не есть сборник рецептов. О методиках проведения голодания существует много литературы. Нужно только учесть, что всевозможные гуру в этой области тщательно скрывают в книгах свои ноу-хау. Ведь им надо что-то оставить для "мастер-классов", что-то для индивидуальных приемов, а о чем-то умолчать вообще.

Поль Брэгг дает своим читателям немало вредных советов. Тем не менее лично он достиг немалых успехов в оздоровлении. О чем это говорит? Скорее о том, что немаловажную часть информации он скрыл. А без нее все его альтернативности — пустое дело. Возможно и другое объяснение: не исключено, что организм Брэгга — явление уникальное. Гуру работают вначале на себя и только затем — на всех. А на всех не всё проигрывается. Кое в чем Брэгг заслуживает особой поддержки. Например — в страхе перед кальцием. Ныне принято забывать, что кальций может быть опаснее холестерина.

О подготовке к голоданию. За три-четыре дня до начала голода, нужно принимать добавки — источники растительных волокон, либо соответствующую пищу (например, содержащую отруби). Запускать в себя эти драящие вещества непосредственно накануне голодания нельзя, ибо они безнадежно испачкают кишечник. Избавиться от них можно только питаясь.

К арсеналу, используемому накануне голодания, относится МКЦ (микрокристаллическая целлюлоза) и активированный уголь. Последний позже может явится метчиком успешности, проводимых процедур. Тот не очистился — кто не очистился от активированного угля.

Прекращение питания — еще не есть переход к активному голоданию. Задолго до постановки клизм необходимо использовать подходящее слабительное. Если слабительное по своим свойствам дает эффекты более чем через семь часов, имеет смысл дважды принимать за этот период по две таблетки но-шпы[69].

---

[69] Пусть до безобразия исказятся лица у сторонников натуротерапии.

В человеческом организме существует гигантский карман для мусора, своеобразное мусорное ведро — слепая кишка. Это нужно учесть. Особое внимание на данное обстоятельство следует обратить людям с вырезанным аппендиксом. Не исключено, что у них имеется атония слепой кишки, ее неверное положение, частичный заворот и т. д.

При голодании, невзирая на обычные "очищения" целый контейнер с мусором остается и в верхней части толстого кишечника. Заметные количества продуктов разложения могут сохраняться через десять и пятнадцать дней голодания. Об этом нужно хорошо подумать, выбирая ту или иную методику чистки кишечника. Однако нужно помнить, что и при голодании организм выделяет в просвет кишечника существенные массы различных веществ, в том числе образующих кал. Можно еще раз обратить внимание на необходимость метчиков.

Людям старше тридцати лет первые два-три дня можно применять сухую голодовку. Так легче войти в режим, легче избежать водного отравления. В этом случае недопустимо находиться на жаре или в других условиях большой потери влаги. Предварительно за пару недель до голодания желательно настроить организм и психику на обхождение без питья, экономию влаги: два дня нужно питаться только водянистыми овощами и фруктами и не пить воду. Кое-кто может возмутиться выраженной в этом абзаце мыслью; этим возмутившимся нужно вспомнить, что в нашем умеренном климате сухие голодовки давно и успешно практиковал небезызвестный Порфирий Иванов.

При сухой голодовке во рту не должно ощущаться сухости. Другие признаки обезвоживания: охриплый голос, не распрямляется складка на

животе, появляется красное пятно от грелки и долгое время не проходит — именно при правильном голодании в какой-то степени допустимы. Если методом очистки кишечника являются клизмы, то мы будем уже иметь условно сухое голодание. Непитье при этом заметно ослабляет чувство голода.

Часто возникает вопрос: "Что человек очищает за 12 дней голодания организм или кишечник?" Скорее всего, в основном кишечник. Остальной организм за это время можно в какой-то степени очистить, а в какой-то — наоборот загрязнить. Неискоренимо остающиеся в ЖКТ разлагающиеся отходы дают яды, которые могут переходить в кровь (скажем, всасываться через стенки прямой кишки). У лиц, освоивших какие-то азы Хатха-йоги, есть некоторый выход из создавшегося положения. За день до настоящего голодания им нужно проделать известную Шанк Пракшалану, съесть положенную рисовую кашку, а уже на следующий день начать очищаться от нее.

Можно или нельзя совершать при голодании прогулки по тридцать километров в сутки — пусть решает каждый. Но бежать за трамваем или автобусом не рекомендуется. Заботясь о сохранении мышечной массы, многие практикуют во время голодания не только комплексные упражнения, но и силовые нагрузки, греблю... Неплохо было бы подумать и о сохранении мозгов. Это гораздо сложнее. А испортить голоданием собственный мозг очень просто. Не буду называть тех гуру, что досрочно стали напоминать блаженных божьих одуванчиков. Истинным брахманам дозволяется производить опыты над собой только при наличии достаточного счета в банке и запаса продуктов на два года.

21. ВОДА

Способы хранения воды вообще... Действительно в чем хранить обычную питьевую воду? В стеклянных емкостях идет выщелачивание, возникают осадки, в воде начинают интенсивно размножаться микроорганизмы. В конце концов даже фильтрованная вода приобретает неприятный запах. В стандартных "полиэтиленовых" емкостях питьевая вода может храниться на протяжении месяцев и более. Запаха она в данном случае (в отличие от дистиллированной воды) обычно не приобретает[70]. (Температура хранения должна быть ниже 25 С.) Кроме того, выделяемая посудой окись этилена убивает микроорганизмы. Однако систематическое использование такой воды может привести к дисбактериозу, а затем — и к диспепсиям[71]. В подобных же свойствах можно заподозрить и хваленую "серебряную" воду, фильтры с обеззараживанием.

Дюралюминиевая посуда предназначена только для кратковременного применения. Относительно недавно выяснилось, что растворимые соединения алюминия токсичны[72]. (Якобы способствуют даже

---

[70] Со вкусом сложнее. Из-за привычки не все его чувствуют. Для сравнения нужно прополоскать рот непосредственно из природного источника.

[71] Полиэтилен ныне считают вредным и по другим показателям

[72] Оценка вреда, который дает посуда из алюминия и его сплавов, довольно противоречива. В фармацевтике используют квасцы, белую глину, окись алюминия, а также нерастворимые в воде соли, основные соли и гидроксиды алюминия (например, в составе препаратов "Гастал", "Маалокс", "Алмагель"). Гидроксид алюминия $Al(OH)_3$ нерастворим в воде, но реагирует с кислотами и щелочами. Те и другие как раз присутствуют в ЖКТ. Заметных патологий у больных, принимающих, гидроксиды и основные соли алюминия не обнаружили. В желудке из гидроксида образуется растворимый в воде хлористый

возникновению рассеянного склероза и старческого слабоумия.)

алюминий ($AlCl_3$), который далее частично переводится в нерастворимые соединения, а частично попадает в кровь и выводится через почки. Надо полагать, что анион AlO_2^- более опасен, чем трехвалентный катион.

Есть еще одно: соединения алюминия могут протаскиваться в кровь и клетки различными агентами из средств, приобретаемых в аптеках и магазинах здорового питания… При готовке блюд — тем более.

ПАРАДОКС АЛЮМИНИЯ

1. Много говорят о вреде дюралюминиевой посуды. Запрещают хранить в ней воду и продукты. 2. При этом почему-то не вспоминают о дюралюминиевых ТЭНах (в том числе бытовых кипятильниках и нагревателях в пластиковых и металлических электрочайниках). А воду в чайниках хранят! Иногда хранят и заваренный "по-черному" чай и различные отвары. Иного выхода из положения у потребителя может и не быть. Никелированные нагреватели еще хуже. Никелевый слой недолговечен, особенно когда он контактирует не только с чистой водой и воздухом. Не нужно забывать и о том, что собственно чистой воды никогда не бывает. Под защитным покрытием ТЭНов обычно оказывается довольно низкокачественная сталь, официально запрещенная санитарными правилами, либо латунь, посуду из которой уже давно не используют. 3. Производитель, как правило, не указывает в паспортах материал (сплав) рабочей части ТЭНов и металл напылений и других ее покрытий. 4. Ныне бытовые кипятильники производятся совсем дошедшими до ручки фирмами. Указанных в инструкциях рисок на корпусах приборов почему-то нет, а если эти риски присутствуют, то еле видны в сильную лупу и при определенном освещении — на новых изделиях. В процессе эксплуатации риски, конечно, исчезают. Еще один грех: витки ТЭНов располагают слишком близко друг к другу (они даже сплюснуты для экономии места). Поэтому ТЭНы перегреваются и досрочно выходят из строя, эффективная очистка их невозможна. Есть возможность вручную растянуть витки бытовых кипятильников, но при этом каждый третий-четвертый прибор перестает работать из-за обрыва. Желательно, чтобы при манипуляции растягивания крепеж (основание) оставался неподвижным.

Думать об алюминии совершенно бесполезно в Петербурге. Здесь водоканал использует сульфат алюминия для коагуляции загрязнений на одном из этапов водоочистки. Разумеется, это соединение полностью не задерживается и далее проходит через фильтры.

Керамика. Любая глазурованная емкость содержит свинец. Рано или поздно всякая посуда теряет глазурь, а свинец оказывается в животе потребителя. Посуда из неглазурованной керамики нестандартна. Ее свойства прямо связаны со свойствами минералов и загрязнений тех карьеров, из которых добывались компоненты ее состава.

Нержавеющая сталь, идущая на изготовление посуды многих современных фирм с "бла-агородными" логотипами на порядок хуже советской.

Довольно часто так называемая бутылочная питьевая вода оказывается обыкновенной водопроводной. Даже вода из настоящих скважин по разным причинам оказывается нежелательной. Как быть? Имеет смысл предельно фильтровать водопроводную воду, а затем добавлять в нее непосредственно перед использованием воду сильноминерализованную. Минерализация последней должна быть 5 —15 г/л.

К сожалению, не всякая минеральная вода подходит для этих целей. Не годятся, например, "Ессентуки" из-за слишком большого содержания бора.

Кроме того, фокус с добавлением минеральной воды в профильтрованную по тем или иным причинам может оказаться неэффективным.

Доочищенная водопроводная вода в норме лучше бутилированной, однако этой "нормы" трудно достичь: у фильтров много проблем. Не все их можно вовремя выявить.

Фильтры для воды пропускают факторы, вызывающие накипь, в местностях с жесткой водой. В местностях с мягкой водой фильтры опасны. Фильтры опасны и потому, что рано или

поздно в них начинаются процессы гниения и непредсказуемого взаимодействия между накопленными веществами.Задолго до расчетного срока годности фильтры доочистки начинают работать как приборы отравления.

Чтобы почувствовать начало подобного отравления,нужно быть немного экстрасенсом.

В подобных случаях положение можно спасти, пропустив через фильтр слабый раствор марганцовки. Кстати, во избежание неприятностей раствор марганцовки нужно сразу пропускать и через некоторые совершенно новые фильтры! Береженого бог бережет. Только вот незадача: марганец сам по себе вреден и надо знать, сколько пропускать марганцовки в каждом отдельном случае, да еще и так, что бы при всем при том не испортить сам фильтр.

Остающуюся в съемных фильтрах воду желательно сливать. Герметичное устройство корпусов предохраняет их внутреннюю начинку от полного пересыхания даже в течение нескольких лет. Однако при всяком новом включении колоколообразных фильтров сам фильтр нужно несколько раз переворачивать вверх дном для удаления воздуха. Может статься так, что вода не будет доходить до верхушки фильтра, где может располагаться, например, дозатор минералов и расположенное в верхушке устройство не будет работать. Инструкции странны: из-за массы модификаций производители фильтров сами не помнят, что у них обозначено словом "верх", а что словом "низ". Русский язык там еще тот. Поэтому у многих картриджи вставлены неправильно.

Где-то лучше использовать воду из-под крана,но только не в Петербурге, Томске или Москве. Водоканал не удаляет из воды моющие средства и органические растворители. И многое еще что не

удаляет. Считают, что вода в названных городах благополучна по микробным показателям, но на самом деле[73] она благополучна в этом отношении только в Томске (микроорганизмы менее живучи, чем человек!).

Практически все фильтры, выпускаемые в промышленности, непригодны для Петербурга. А многие даже чрезвычайно опасны. Нужен особый фильтр для очень мягкой сильно железистой воды, загрязненной повышенным количеством разнообразных антропо- и техногенных примесей. Чтобы изготовить такой фильтр нужно быть большим умельцем. Придется брать картриджи разных производителей (не менее шести штук!) и соединять их последовательно... К слову сказать. Фильтры одной известнейшей компании в Петербурге лучше всего не использовать. Профильтруете себе во вред и еще заплатите за то деньги! Риторический вопрос: почему в населенных пунктах часто без всяких оговорок продаются такие товары, которые непригодны для применения именно в них? Например, почему в Воркуте и Сыктывкаре продаются врезные кондиционеры, для экваториальных стран? Есть другие трагисмешные варианты. Предприятие, находящееся в центре Петербурга, сопровождает главную массу своей продукции надписью: "Рекомендуется для регионов с повышенным содержанием фтора в воде" и, разумеется, львиная доля этой массы продается именно в Петербурге с бедной минералами водой. Продаются увлажнители воздуха, а гораздо чаще требуются, наоборот, осушители, но таких нет.

---

[73] И при хорошей работе водоканала трубы на местных участках и в домах могут быть покрыты изнутри многолетним слоем нечисти или иметь повреждения, допускающие частичный контакт воды с почвой и канализацией.

Изготовители фильтров "доочистки" многое что не предусматривают, многое упускают из вида. При разборке фильтра в нос волне может ударить сильный гнилостный запах, а то и настоящий смрад. И серебро не спасает. Во избежание растрескивания и другой порчи рекомендуют держать картриджи всегда погруженными в воду. Но это как раз и способствует развитию микробной флоры, появлению сероводородных миазмов! С другой стороны, из-за постоянного контакта с водой дозаторы макро- и микроэлементов истощаются, а как раз эту контактную воду необходимо выбрасывать из-за ее обсемененности и загрязнения фрагментами пористых материалов.

Как быть? Проще всего нафильтровывать 15—20 л воды в стерильные емкости с широком горлом (бутыли и бутылки не годятся, поскольку их сложнее мыть), затем полностью разбирать фильтрующее устройство, воду сливать, картриджи хранить слегка влажными и герметично упакованными отдельно друг от друга. До следующего фильтрования.

При сохраняемой ломкости ногтей дозаторы кальция и магния нужно заглушать крышкой, переворачивать наоборот, либо вообще обходиться без них, если позволяет конструкция фильтра. Выглядит парадоксом, но это так. Многие могут убедиться на практике.

Помешанные на идее чистой воды чудаки могут использовать метод двойного замораживания. Предварительно уже очищенную воду частично замораживают в каком-то относительно быстро работающем аппарате, образовавшийся ледок выбрасывают. Затем воду уже медленно замораживают при температуре около минус 2 °С. Незамерзшую воду выбрасывают, а оставшийся лед используют для получения питье-

вой воды. Есть варианты и модификации этого способа.

Эффективные способы очистки воды от молекул с тритием и дейтерием особо придирчивый читатель пусть выбирает сам. Это как раз тот случай, когда наибольший вред себе причиняют самые хитроумные.

А вот сакраментальная проблема: можно ли смешивать фильтрованную (или бутилированную воду) с кипятком? То же самое: а если кипятить ту же самую фильтрованную воду, но немного не доводить ее до кипения? Умники объявляют поднятый вопрос мифом, наивно пытаются вводить здесь микробиологические, химические, паранаучные и прочие объяснения. К сожалению, для людей с субтильными кишками это не миф. Кто-то может пить воду из торфяного болота и нисколько не страдает. Известные микробиологи пили взвесь культуры холерного вибриона и через сутки были здоровы, а через двое суток уже совсем здоровы.

Не исключено, что коллоидная, физическая, прочая химия или совсем нехимия ответит на вопрос о смешивании воды только лет через четыреста. Будем ждать четыреста лет? Свет нисколько не прольет и статистика, поскольку набирать две контрольные группы исключительно из лиц с аномальными и сверхчувствительными кишками никто не будет. Подобных лабораторных животных принято браковать до всякого опыта. Да и пока никакие лавры потенциальному исследователю не светят, кроме разве шнобелевской премии.

Что нужно знать сейчас? Ведь разбавлять кипяток всё равно приходится. Конечно, надо разбавлять холодной кипяченой водой. А если ее почему-то нет? Во-первых, надо лить кипяток в холодную воду, напиток в воду, а не

наоборот. Во-вторых, надо смотреть на происходящее. Так если при добавлении холодной воды на поверхности чая или кофе образовалась необычная пена — такие напитки лучше выбросить. Странная пена может возникнуть и при использовании недокипяченой воды.

Асы заваривания обратят внимание на многое другое: например на звук при помешивании. Он несколько напоминает обертоны при перемешивании жидкости после добавления в нее соды. Теоретики, конечно же, заявят, что ничего хитрого, в некипяченой воде больше воздуха, он де при смешивании уходит... Однако нечто главное они обязательно упустят из вида, а потому пусть помолчат уже названные четыреста лет.

Зато уже сейчас легко ответить на вопрос: "Почему нужно лить именно кипяток в воду, а не наоборот?" Во-первых, это проверялось на практике; во-вторых, льющийся кипяток оказывает максимальное воздействие на ту часть жидкости, в какую он попадает, затем его порция перемешивает жидкость, идут новые порции кипятка же. А если наоборот, то большую часть воды льют в то, что кипятком уже не является. Таким образом, в первом случае оказывается непрерывное повреждающее действие на содержащийся в воде нежелательный агент. А с частично поврежденным агентом человеческому организму легче справиться.

Некоторые кипятят воду для заваривания чая только до первых пузырьков, дергают вверх рычаг автоматического отключения чайника. Для начала нужно быть уверенным в безопасности исходной воды. Так во многих городах недостаточное кипячение оставляет в воде гораздо больший процент летучих органических растворителей. Желающие предохранить от

разложения ценные вещества некоего высокосортного чая могут дождаться прекращения бурления воды и только потом настаивать. Это подходит не всем. Скажем, не подходит тем, кто не любит избытка дубильных веществ и заваривает чай почти мгновенно, без настаивания как такового. Не всякий чай относительно стерилен.

22. ОБЛЫСЕНИЕ

А. Женщины

Наиболее легко объясняется и корректируется. Основные причины связаны с печенью, в том числе, с выработкой в ней мужских половых гормонов. Менее значимо злоупотребление головными уборами. Злоупотребление завивками, красителями у женщин обычно ведет к раннему поседению, но не к облысению. Пересушивание, частое воздействие воды, солнца и моющих средств у женщин опять-таки чаще ведет к поседению, но не к потере волос.

Часть прочих причин см. Мужчины. Многим уже собирающимся, но не желающим облысеть дамам не повредят презервативы.

Б. Мужчины.

Основная причина облысения одна — продукт трансформации гормона тестостерона — дигидротестостерон. Он же главная причина мужской онкологии[74]. Всевозможных отягчающих причин чрезвычайно много. Прежде всего, это, конечно, по-

[74] Существует пословица: "Если мужчина почему-то ни от чего не умирает, то он умирает от рака предстательной железы".

вышенный фон мужских половых гормонов и чувствительность к ним рецепторов кожи. Наиболее значащим наследственным обстоятельством признается наличие плеши у дедушки по материнской линии, однако никаких уточнений по этому поводу не приводят. Видимо, это играет роль при облысении до 28 лет.

Любая гипертрофия тела (широкостность, слишком развитая мускулатура, жировые отложения), является отягчающим фактором в связи с исчерпанием адаптивных и строительных возможностей.

Обычных дополнительных причин три: лихорадочные заболевания после 18-20 лет (например, малярия), онанизм и остеохондроз шейных отделов позвоночника.

Онанизм у мужчин при отсутствии какой-либо естественной компенсации и стимуляции резко повышает уровень полового гормона в крови (а значит, и продуктов его распада), вызывает перерасход некоторых важных аминокислот. К женщинам этот фактор никак не может относиться.

Процент лысеющих среди разведенных и холостяков значительно выше, чем среди женатых. Это связано с синдромом прерывания и нерегулярности половых отношений. Гормоны в этом случае недостаточно используются по основному назначению и оказывается неутилизованными.

У мужчин к остеохондрозу шейных позвонков почти всегда добавляются "боксерские" травмы этих позвонков — последствия ударов по черепу. Подобные "боксерские" травмы шейного отдела позвоночника — также дополнительный фактор при возникновении опасных заболеваний сердца.

Другие причины: использование большинства "средств от облысения", все лекарственные вещества, продукты питания и физические упражнения, повышающие температуру кожи головы,

неоправданный массаж области облысения, само сосредоточение на проблеме плешивости. Дело в том, что распространенное мнение о том, что надо расширять сосуды кожи головы якобы для того, чтобы "лучше питать корни волос" — для мужчин ошибочно. Расширение сосудов вызывает повышение температуры и соответственно способствует облысению. Кроме того, оно способствует повышению концентрации в коже факторов риска, в том числе дигидротестостерона.

К факторам риска относят проживание в местностях с мягкой водой (например в Петербурге[75]) и повышенный фон радиации (в частности, вызванный выходящим из земли радоном, о чем следует помнить жителям полуподвальных этажей) и СВЧ (сверхвысокие частоты). В Петербурге радиационный фон повышен и благодаря изобилию гранита. Гранитную крошку здесь даже добавляют в бетон вместо обычной щебенки. По разным причинам радиационный фон в районе Петербурга Купчино значительно выше, чем в центре города. Представители санитарных служб в связи с этим только разводят руками и строят догадки.

Неплохо знать, что химические соединения, очень похожие на дигидротестостерон, содержатся во многих медикаментах, биодобавках, про-

---

[75] Петербург особенно опасен для приезжих. Интересны те наставления, которые давали отъезжающему в Петербург Н. Гоголю его ближние. Слуга Гоголя не стал брить голову и лишился шевелюры. Такая очередная питерская вредность, как недостаточное количество солнечных дней, усиливалась в XIX веке отсутствием культа загорания и более закрытой одеждой. Часть населения не имела доступа к купальням и дачам. Здесь речь идет в частности о минеральном обмене и витамине D, необходимом для нормального роста ногтей и волос. Конечно, вопрос усугубляется необычной мягкостью невской воды. Однако есть здесь и что-то чисто петербургское, до сих пор не учтенное. Кроме того, медицински порочной, увы, является почти вся вода Карельского перешейка, независимо от ее нахождения в реках, озерах, родниках или артезианских скважинах.

дуктах питания. Влияние большинства названных соединений на процесс облысения никто не изучал.

Два слова тем, кто плюет на действительно проверенную статистику терапии и все же верит и ждет. Смотрите примечания к другим страницам.

Еще одно. Наиболее эффективны воздействия не на локальные, а на центральные механизмы, связанные с ростом волос и ногтей. Однако именно эти воздействия наиболее опасны: возможны всевозможные не поддающиеся учету патологические разрастания во внутренних органах, сосудах и опорно-двигательном аппарате.

Лучше иметь лысину и вечно поломанные ногти, чем жить в инвалидной коляске или находиться в коме.

Седые волосы — это заполненные воздухом полые волосы. Процесс поседения убыстряется при использовании обезжиривающих, в том числе большинства моющих средств, перекиси водорода, многих красящих веществ, термических воздействий. Неудивительно, что женщины седеют быстрее. Важны не только гормоны. Наступление неприятных оптических эффектов замедляют масла. Однако средства на основе касторового масла и масляных настоев лопуха (репейное масло) считают устаревшими.

Парадокс-1

Облысение — женская заморочка, а не мужская, хотя обычно лысеют мужчины: виноваты либо мать, либо жена, либо обе вместе. Мать — передачей гена облысения, жена — поведенческими и прочими несоответствиями. От отца к сыну названный ген не передается.

Парадокс-2

В инструкциях по применению моющих и косметических средств можно встретить немало рассуждений о "питании" волос. Однако волосы мертвы. Отрезанные волосы можно успешно хранить десятки, а то и сотни лет без всякого "питания".

Если волосы и разрушаются, то именно под воздействием моющих и косметических средств, а также "питающих" ингредиентов.

"Питать" же волосяные луковицы и волосяные мешочки с поверхности кожи сложновато: кожа почти не пропускает через себя водо- и жирорастворимые вещества, а фактическая концентрация растительных и других компонентов в лаурилсульфате (шампуне) ничтожна.

23. Чем вредна методика улучшения зрения по Бейтсу в модификации Хаксли?

Олдос Хаксли улучшил свое зрение с помощью специальных упражнений, связанных со смотрением на... солнце.

Хаксли был близорук, более того — слабовидящ. Изображение солнца не фокусировалось на его сетчатке. Для других людей подобные упражнения опасны (возможно повреждение макулы — желтого пятна) даже при соблюдении всех предосторожностей.

Можно было бы использовать метод Бейтса—Хаксли при применении специальной аппаратуры в условиях стационара, но этого не требуется, поскольку существуют лазеры. Дозировать и

направлять луч лазера проще,чем солнце или его зайчик.

24. Оптические фантомы

При некоторых особых условиях или сосредоточениях в поле зрения можно видеть полупрозрачные "точечки", "кружочки", "стеклянистые членистые кривые" и др.

Много раз выдвигались фантастические версии о том, что такие аномалии находятся в стекловидном теле, в мозге...

А ведь подобное часто можно видеть в расфокусированном микроскопе! С помощью нехитрых экспериментов легко убедиться, что все эти странные зрительные сущности — впереди хрусталика или роговицы.

Contra. При экзотических условиях человек может увидеть собственный мультифокальный хрусталик. При этом занавеска с маслянистыми "кружочками" оказывается расположенной за хрусталиком.

Contra contra. Подобного рода "занавески" возникают только после вставки интраокулярной линзы. В новых обстоятельствах характерные концентрические окружности (якобы хрусталик) могут возникнуть из-за капель влаги на веках или ресницах.

25. "Тренировка" глаз

Пропагандируемые "йогами" и "знахарями" методики улучшения зрения с помощью движущихся перед глазом предметов (пальца, рас-

чески, зубной щетки и т. д.) не имеют под собой никакой почвы и совершенно бесполезны. Таково мнение современных профессиональных окулистов.

В противоположность сказанному нужно заметить, что при травмах мозга, иных его патологиях, сопровождающихся ухудшением зрения, тренировка зрительного анализатора все же имеет значение. Известны случаи восстановления зрения у спортсменов-стрелков, продолжавших тренировки после несчастных случаев или перенесенного энцефалита. Активность глазных мышц может несколько задержать дегенеративные процессы вследствие улучшения кровоснабжения и обмена веществ в органе зрения.

Предположим, вы — скептик и ваш смысл жизни и ее главная цель — восстановление зрения. Тогда проверьте супертренировку. Скажем, прописали очки плюс 1, тогда назло всему нужно носить минус 0,5. Прописали минус 1? Так носите плюс 0,5. Лучше тренировки и не придумать! Куда там зубная щетка! Вы можете убедиться в бесполезности стараний и в СУПЕРТРЕНИРОВКЕ.

26. И все-таки почему столь популярен Бейтс?

Теория, опровергающая мнение Гельмгольца о том, что главное в фокусировке глаза — сокращение хрусталика, имеет мало правдоподобия. Сколь ни косна и зловредна официальная медицина, среди биологов и ученых от медицины — величайшая масса людей, для которых необходимы диссертации, публикации, продвижения. Любым путем, кто-нибудь из них наверняка бы постарался рассмотреть доказательную базу версии Бейтса. Верю: вопреки авторитетному мнению академиков убиты десятки тысяч морских свинок и белых

мышей. Увы, зря! Здесь только неприемлемые для медицинских журналов отрицательные и неопределенные результаты.

Поперечные и продольные мышцы, прикрепленные к глазному яблоку, нужны для его кругового шарнирного движения, а вовсе не для вытягивания в "огурчик" по оси зрения или уплощения!

Так в чем дело? В чем секрет Шичко, Норбекова и других последователей Бейтса? А в том, что адаптации более подвержен, не глаз, но мозг, а еще более — то, что создает иллюзию этого мира и мозга в частности.

В 98 процентах случаев никакой Шичко не снимет очки с тех, у кого они с оптикой минус десять или плюс пять. Хотя среди миллиарда людей всегда найдется тот, кто сможет научиться читать с закрытыми глазами. Кстати. Некоторые личности восстанавливают подопытным людям нормальное восприятие вовсе не прокламируемыми упражнениями, но своим персональным, прямым или косвенным воздействием. К сожалению, этих "артистов супержанра" наши физики пока не могут отличить от мошенников. А это очень запутывает ситуацию и порождает еще больший скепсис.

27. Противосолнечные очки

Мы не стали перегружать начало книги еще одной антиномией и поместили ее в этом месте изложения. Вот она.

1. Берегите свое зрение. Не покупайте дешевые противосолнечные очки. Пользуйтесь специально разработанными и проверенными дорогостоящими.

2. Дорогие очки ничем не лучше дешевых, а часто хуже. Не верьте рекламе!

К этому лжепарадоксу можно добавить и третий пункт: в большинстве случаев темные очки как дорогие, так и дешевые, более вредны, нежели полезны.

Как ни странно, но этот третий пункт более справедлив, чем первые два, если иметь в виду практику. Это происходит только потому, что к очкам (при недостаточной маркировке) либо вообще не прилагают никаких инструкций[76], либо дают потребителю только аннотацию с правилами ухода за очками, забывая о том, что для простых смертных глаза стоят дороже очков. Одной чистоты и стерильности очков для сохранения зрения недостаточно.

Часто получается, что солнце врасплох заглядывает сбоку или сверху оправы как раз в то время, когда из-за наличия очков механизмы естественной защиты зрения сняты. Оправа, линзы или дужки могут фокусировать лучи так, что глазное яблоко прижигается. Оправа, линзы или дужки нередко играют роль зеркал и в качестве последних направляют солнечный зайчик или даже концентрированный пучок лучей на веко или радужку. Нужно, обращать внимание на подобные вещи, а равно на ощущение жара или жжения в глазах.

Цвет стекла или пластмассы бытовых очков менее значим, но тем не менее считается наиболее предпочтительным коричневый и серый цвет.

Об очках-"хамелеонах". Большинство таких "хамелеонов" предназначены для зимнего сезона: при температурах выше 15 °С их механизм не срабатывает.

---

[76] Характеристики (например, степень защиты от УФ) приходится искать самостоятельно.

И главное: вне горной местности и особо чистой снежной целины лучше всяких очков — головной убор с козырьком.

Правда, сейчас нельзя ничего найти кроме бейсболок, а они не всем и не всегда удобны. Неэстетичны, непрезентабельны, не складываются, не помещаются в карман.

И очки, и козырек нужны при генетически обусловленной тенденции к катаракте и сенсибилизированной сетчатке. Козырек не может заменить защитные очки: 1) при движении против солнца по асфальту от зеркалящих вкраплений в покрытии; 2) при бликах солнца от стекол или корпусов легковых автомобилей.

28. Световые ожоги

При них почему-то обращают внимание только на поражение сетчатки, забывая о хрусталике. А именно последний нужно лечить при световом ожоге в первую очередь. И даже тогда, когда функциональные или структурные изменения в нем еще незаметны.

28. Источники света

С источниками света у нас беда. Светильники, типы ламп, лампы выбираем сами и сами их размещаем. А когда выбирают и размещают за нас, то так же все делают неправильно.

Какие светильники для люминесцентных ламп продают для индивидуальных покупателей, то есть для физических лиц? Как правило, совсем не те. Плафоны из белого пластика для прямых трубок ЛБ и ЛД, трехцветных (35 или 40 вт)

хороши в помещениях с высокими потолками. Сравните: в вагонах метро плафоны для подобных люминесцентных ламп — стеклянные...Здесь умные проектировщики не погнались за дешевым пластиком![77]

Беда и с рекомендациями. Лицам со склонностью к гиперметропии (дальнозоркость) рекомендуют исключительно обычные лампы накаливания мощностью 60 — 100 вт в настольных светильниках[78] и 150 — 250 вт для верхнего света. Действительно при повышении мощности таких ламп время начала ношения плюсовых очков можно отодвинуть на десять — пятнадцать лет. И даже более, если не нужно читать книги со шрифтом "бриллиант" и не заниматься ювелирным делом. Но при данных рекомендациях почему-то не подумали о возможности ускорения дистрофии сетчатки и наступлении других глазных болезней.

А о вреде и пользе люминесцентных и галогеновых ламп существует столько мифов, что разобраться здесь не всякому представляется возможным. Полезные рекомендации часто не отличить от вкрадчивой рекламы, пустых медицинских "озарений" технарей и технических нонсенсов медиков. Стихийные предположения выдают за действительное положение вещей. Об изменении параметров ламп и прочего оборудования светильников в процессе эксплуатации мало кто упоминает. Преобразователи напряжения и частоты в блоках пи-

---

[77] К сожалению, в последнее время и в метро стали появляться вагоны, оборудованные светильниками с полностью прозрачными пластмассовыми плафонами. В таком случае естественной защитой хрусталика и сетчатки будет непостижимым образом скапливающаяся внутри плафона пыль.

[78] Как правило, корпуса настольных ламп, патроны для цоколей в них горят и плавятся уже при превышении 40 вт.

тания ламп нередко оставляют желать лучшего. Например, они могут производить сильные электромагнитные помехи, изменять химический состав воздуха либо вследствие перегрева нестойкого пластмассового корпуса, либо из-за превращения умножителей напряжения в озонатор (при подаче на лампы постоянного тока, работе без стартера[79]).

Общее правило: "Нельзя увлекаться чем-то одним, необходимо разнообразие" в данном здесь не подходит. Рано или поздно вы натолкнетесь в вашем разнообразии на то, от чего ослепнете. Пока ясно одно: в бытовых помещениях (традиционная кубатура, потолки не выше четырех метров) годятся лампы накаливание не более 40 вт, а современные (цокольные) люминесцентные — не более 9 вт (при отсутствии полупрозрачных стеклянных[80] плафонов). Если свет недостаточен — число ламп следует увеличить. Возлагать надежды на настольные лампы пока не стоит. Промышленность чаще здесь буксует. Галогеновое оснащение в таких светильниках может оказаться коварным.

Вопросы о полупрозрачных материалах для колпаков и плафонов не слишком разработаны, а мода на имитацию естественности, микродозы ультрафиолета, более подходит для верхнего освещения. Нельзя держать солнце у себя в руках. А ведь гонясь за техническими параметрами, промышленники, как правило, лишают лампы заведомо готовых средств защиты. Сейчас в про-

---

[79] Примитивные умножители не годятся. Они должны давать напряжение постоянное и по направлению тока и по величине, а сами быть хорошо экранированы. Уже дело техники в том, чтобы люминесцентные источники света не были радиоглушителями, источниками вредных излучений.

[80] В обычном случае пластмассовые плафоны почти бесполезны.

даже есть цокольные люминесцентные лампы, но отнюдь не положенные "полностью закрытые" плафоны к ним. На упаковках даже может отсутствовать надпись, что такие плафоны нужны. В итоге потребитель рискует получить рак кожи или катаракту.

В литературе до сих пор встречаются странные упоминания о том, что светильники на две трубчатые люминесцентные лампы предпочтительнее, чем на одну. Авторы, видимо, поют старые песни. Электроарматуру, какую они имеют в виду, можно найти только на свалках. Современная схема включения трубчатых люминесцентных ламп не предусматривает компенсации частоты миганий. Ток в обеих лампах колеблется практически одинаково, сдвига фаз нет, разброс параметров ничтожен. Если на предприятиях электрики и добавляют при сборке светильников конденсатор большой емкости, то лишь с целью уменьшения нагрева проводов.

Из-за медико-технического сиротства, отставленности каверзных вопросов корпорациями и обществом в целом (дело спасения слепнущих — дело самих слепнущих), многие прибегают к варварским для техники методам самозащиты: делают заграды из писчей бумаги, красят(!) сами лампы белой гуашью или сильно разбавленной водоэмульсионной краской. Срок работы ламп[81] от этого сокращается раза в три, разрекламированная "высокоэффективность" исчезает. А намного ли продлевается срок зрения — неизвестно.

---

[81] И без таких технических ухищрений в половине случаев срок работы цокольных люминесцентных ламп не в 5 раз дольше, чем у ламп накаливания, а в два-три раза короче. Часто с первых дней работы лампа начинает терять мощность. Нельзя верить рекламе.

А вот новый лозунг: "Ламп не должно быть вовсе!" А на месте лампочек должны находиться светодиоды. К сожалению, производители в погоне за показателями и здесь не устанавливают достаточных защитных средств. Дополнительные плафоны для светодиодиодных светильников могут быть и пластиковыми.

30. Половые перверсии

Так называемый обычный гетеросексуальный контакт не возбраняется в любой час суток. Правда, гиперсексуальным мужчинам или мужчинам, страдающим запорами, целесообразно избегать некоторых утренних часов, поскольку после осуществления такого контакта нежелательно повышается и без того высокое количество тестостерона в крови.

Перверсии нуждаются в корректировках, а их дает как будто только обычный сон и наличие в крови достаточного количества питательных веществ, а отсюда далеко не всякий час суток для перверсий пригоден. Речь идет о скрытых пружинах функционирования, максимально приближающегося к нормальному,нормальном психическом существовании в течение дня, но вовсе не об остроте минутных ощущений. Возможность появления последних слишком индивидуальна и непредсказуема, чтобы о них здесь говорить.

Мы имеем полное право измыслить каверзный вопрос:"Является ли перверсией половое воздержание?"Чтобы не вызывать без нужды у читателя мозговых сшибок попробуем сразу прояснить скрытый в этом вопросе подвох. Этот подвох за-

ключается в том обстоятельстве, что видов (если не способов!) воздержания гораздо больше, чем видов (а тем более, способов полового контакта). Не без оснований в некоторых конфессиях допускается и даже предписывается брак священнослужителей. Не дай бог не тот вид воздержания они изберут! При чисто биологическом подходе к человеческой природе, воздержание в пике репродуктивного возраста может быть естественным только для весьма незначительного (сотые, тысячные доли процента) числа человеческих индивидов. Очевидно, подобные исключения предусмотрены явлениями чисто стадного характера. Отдельным социопатам дается допуск к занятиям, которые разрешены большинству, только в периоды общественных кризисов. А в рассматриваемом нами случае — только тогда, когда человечеству грозит вымирание.

Однако нас интересует не только биология. Принято в качестве индикаторов брать так называемых "прометеев" — великих людей, гениев. Что здесь можно сказать в связи с названием данного подраздела? Совершенно ясно, что в современном обществе волна асексуальности ушла. Два — три века назад немалое число "прометеев" грешили воздержанием (Паскаль, Ньютон, Кант, Андерсен, Гоголь, Киркегор и др.). В современном мире большое число "титанов" славится, наоборот, повышенным любвеобилием. Не исключено, что через некоторое время положение на этом фронте опять изменится. К тому всё идет. Выбрасывать вон нужно не только телевизор.

В настоящее время "нормальное воздержание" чаще всего предполагает всевозможные психофизиологические релаксации, закрепленные в традициях каких-либо религиозных учений и общин.

Contra

Остроумные, не совсем обычные, совсем необычные и всякие "иные" виды половой жизни ведут к различным повреждениям (и не только анатомическим), недержаниям, ложным позывам, неверной урологической диагностике.

Мозг, организм в целом принадлежат не их обладателю и даже не человеческому роду, но чему-то большему. Обмануть это большее перверсиями в большинстве случаев не удается. Возможно, кому-то удается нечто временно выгадать. Актуально сравнение с попытками не спать. Правда, существуют люди, которые не спят вообще.

Иногда нужно обращать внимание не на саму половую жизнь, но на факторы ей сопутствующие. Например, для мужчин может оказаться очень важной необычное положение тела при основной копулятивной позе: лоб располагается ниже темени, часто зад оказывается выше головы и т. д. При этом сильно изменяется обмен веществ в нескольких очень важных участках мозга[82].

Парадоксы

Некоторые мужчины очень интересуются вопросом: "Как улучшить эрекцию?". Однако гораздо больше проблем возникает с эрекцией женской. А есть представители мужского пола, которые иногда подумывают: "Как бы вообще избавиться от напасти?"

* *

[82] Ср. с отбиванием поклонов и простираниями у верующих.

Женщинам *после сорока лет* рекомендуют очень высокие каблуки и упражнения для поддержания тонуса мышц таза...

Небольшое уточнение

Ходить на таких каблуках нужно не более нескольких сотен шагов в сутки...

* *

1. Теплое одеяло, ношение рейтуз под брюками приводят мужчин к медленной кастрации. Яички должны быть почти всегда холодны, как нос у собаки[83].

2. Даже легкое переохлаждение может привести к провокациям радикулита и другим проблемам, связанным с поясничным отделом позвоночника, а заболевания этого отдела рано или поздно приводят к утрате половой функции.

* *

Давно опубликованы данные о том, что нравится и что не нравится женщинам в мужчинах. И все-таки мужчины чаще ведут себя прямо противоположно.

Таким же образом общеизвестны моменты, связанные с внешностью женщин, которые привлекают или отталкивают мужчин. Тем не менее женщины вытворяют со своим видом неимоверные дорогостоящие фокусы, заставляющие противоположный пол разумно держаться на расстоянии и помалкивать.

---

[83] Еще большее преступление против природы совершают те, кто носит под этими трениками еще трусы или плавки. Уже совсем капуста. Наблюдаемое нами вырождение нации идет также из подобного. А что можно ожидать от поврежденных сперматозоидов? Однако идеальных решений на все случаи жизни нет. Аналогично ни у кого нет осмысленного отношения к проблемам ношения бюстгальтеров.

Ничего удивительного. И попытки изменить внешность, и поведение, на первый взгляд, далекое от полоролевого, многие авторы относят всё к тем же половым извращениям. С другой стороны, человек существует, как уже говорилось, не для себя, не для других, не для мира, но является своего рода ходячей мебелью.

31. Смысл зодиака

Как известно, официальная наука отвергает астрологию. По утверждениям астрофизиков и астробиологов, для человека важны только три светила: Земля, Солнце и Луна. Другие планеты и звёзды никакого постоянного внезрительного влияния на человека не оказывают. Однако многие находят сходства между людьми, которым соответствуют одноименные по дате рождения созвездия. Иногда оказывается, что более 30 % людей, прибывших на съезд, посвященный какому-то очень узкому и редкому увлечению, — люди одного зодиакального знака. Как подобное объяснить?

Обычно при попытках объяснения выискивают либо некие высшие наднаучные принципы, сводят непроясненности к лакунам познания.

Ларчик открывается гораздо проще. Не нужно забывать о смене времен года и, соответственно, — о разнокачественности питания получаемого мозгом эмбрионов и младенцев в разные месяцы года. Очевидно, отсчет нужно вести не позже, чем с плода, имеющего пятимесячный возраст.

Мы много раз отмечали, что качество хранящихся продуктов с течением времени ухудшается. Поэтому, например, "водолеи" и "львы" в разные фазы своего раннего развития получают неоди-

наковое питание через материнскую кровь, молоко или непосредственно.

Нетрудно увидеть, что люди умеренных зон Южного и Северного полушария земли имеют, в таком случае, контрарную "зодиакальность" своей конституции, а люди, ранние стадии развития которых прошли непосредственно на экваторе, должны вообще искоса смотреть на гороскопы.

Теоретически "ясновидец" может смотреть на гороскопы, а может — на кофейную гущу или утиные кишки, или вообще никуда не смотреть. С профанной точки зрения, хороший астролог может быть очень плохим астрономом. Есть орбиты планет, а есть орбиты бытовые и биологические. Орбитами покрыто все. Это весьма гипнотизирует представителей различных пара- и псевдонаук. (Малое де сосуществует в одном ритме с большим, в капле отражается вселенная, монады не имеют окон и воздействий друг на друга — соответственно и влияний никаких между объектами не надо! Только ясновидь!)

К сожалению,на путь подспудной пропаганды астрологии ступил один известный на всю страну книжный магазин. Его менеджеры решили подсократить товарные запасы путем использования в рекламе астрологии. Решили просвещать с помощью мракобесия. Эту инициативу книжного магазина подхватила одна из главных радиостанций Москвы. Через посредство ретрансляции, тарелок и Интернета абсурд стали тиражировать на весь мир. Разумеется, подобные гороскопы опасны для здоровья гораздо больше, чем проводимые по телевидению психотерапевтические сеансы.

* *

Есть еще китайский календарь, не имеющий четко различимого отношения к обычному зодиаку. Заметить здесь сразу нечто важное сложно. Однако удары судьбы могут подвигнуть на отсчет 12, 24 и далее лет назад. И вот один, а то и целых три зверя оказываются уже примечательны. Для каждого свои. Гуща времени как бы кристаллизуется.

Теории здесь опять никакой, но кое-кто может извлечь практическую пользу, если, будучи "предупрежден", не попадет в капканы, похожие на старые. Но никакого отношения к гороскопам.

32. Об экстрасенсах

Если у вас есть особые умения, способности, видения, которые резко отличают вас от других людей, не суйте носа к экстрасенсам. Ваши умения, способности, видения вы можете безвозвратно утратить, тем более, если не знаете, откуда у ваших необычных способностей растут ноги. Даже считающиеся стреляными воробьями в технике безопасности официально признанные парасенсы иногда страшно боятся того же и стараются зря не подставляться и многое скрывать.

Некоторые люди, и правда, обладают фантастическими способностями лечения, но, к сожалению, эти люди предлагают фантастические объяснения своих способностей и часто рассказывают сказки.

Бывает и хуже: иногда они пытаются прислониться к естественным наукам и официальной медицине...

Или еще хуже: к религии...

* *

На всевозможных массовых сеансах экстрасенсы работают с условно обезличенной публикой, выравнивают общие параметры толпы, занимаются перемешиванием людей. При этом больные иногда на какое-то время излечиваются, а относительно здоровые могут нечто подцепить на том уровне, о котором современная наука ничего не знает. Впрочем, перемешивание происходит и на вульгарном толстом уровне. Те медикаменты, которые вам помогают, изготовляли люди в условиях производственных вредностей, получали ради вашего здоровья профессиональные заболевания. О перемешивании, "выравнивании" в особо опасных условиях больниц и поликлиник можно не говорить: там госпитальные инфекции, заражение крови по вине персонала, добросовестные заблуждения академиков от медицины и прочая и прочая и прочая.

"Сенсы" иногда легко отгадывают чужие мысли и эмоции. И не только по выражению лица. Какую математическую методику можно применить для обработки подобного? Даю сравнение. На дне озера лежит большой камень и по высоте доходит где-то до 2/3 глубины водоема. Порывы ветра временами поднимают волны, и камень на мгновение показывается. Примерно такое бывает и при взаимодействии экстрасенсов с кем-то из публики. Для большей вероятности присутствовать на сеансе должно человек 10—20. Экстрасенс может многое порассказать не только о мысли или эмоции, но и о причинах и обстоятельствах их возникновения. Как правило, сенс сам не знает, как ему подобное открывается. Для дотошной науки гораздо важнее вовсе не достижения парасенсов, но ошибки, неточности. Вот тогда становится примерно ясно, какие именно каналы становят-

ся случайным/неслучайным образом доступными для чужого внимания.

33. Школьная программа

Многое что можно сказать о школьной программе. Ограничимся несколькими замечаниями.

Образы Онегина и Печорина гораздо опаснее для деток, чем два пуда порнографических открыток. Эти образы можно сравнить с компьютерными вирусами, стирающими позитивные программы. XIX век был щедр на романтическую рекламу психопатии. Произведения о психопатах могут быть шедеврами, но мало шансов, что казенная программа будет иметь какое-либо психотерапевтическое значение, снимающее инвазивность сомнительной романтики.

Еще одно замечание. Советская и российская система образования много раз восхвалялась как более качественная, чем американская или английская. Однако каков конечный результат? Не приводит ли учебная перегрузка к большей душевной хилости и несвободе духа, потере энергии на самом старте? Возможна ли выработка самостоятельного мышления в условиях искусственного ограничения времени? Недаром руководителями, хорошими администраторами очень часто оказываются бывшие лодыри, шпаргалочники и троечники, ловкачи.

Советское и российское образование — для простоты расписания преподавателей, для материальной надобности преподавателей, но не — для успешного обучения учеников или студентов.

Например, странно одновременное преподавание десяти дисциплин сразу. Вполне достаточно и трёх. Эти три через какое-то время следовало бы заменять другими тремя и пр., затем возвратиться к первым трем. Конечно, перед продолжением уже бывшего цикла понадобятся напоминания,повторения,но это будет только плюсом.

Не всем психотипикам подходит такая форма обучения, как лекции, "объяснение" нового материала. Некоторым более важны готовые конспекты и консультации. На лекциях подобные психотипики неизбежно, присутствуя, отсутствуют: либо легко отвлекаются, либо заняты своими мыслями или же просто по другим причинам часто теряют нить рассуждений преподавателя. Лекции и уроки для подобных учащихся на 75 — 95 % — время, вычеркнутое из процесса образования и жизни.

Парадокс. Две трети знаменитейших героев русской литературы — это именно психопаты.

И самый странный парадокс российского образования. Как бы специально предназначенный для этой книги.

1. Врачи, психологи и психотерапевты (последние от самых различных ведомственных епархий) не знают многих азов биологии. Галиматью от них приходилось слышать разнообразнейшую! Даже в примечании о ней не хочется распространяться.

2. Биологи частенько хуже разбираются в медицине, чем какие-нибудь инструкторы от гражданской обороны. Не могут помочь сами себе и в экспедициях попадают в нелепейшие ситуации. И вовсе не о хирургии идет речь! А

уж в прозекторскую ныне не водят даже будущих физиологов!

I Y ПОЧТИ ИЗБРАННЫЕ СРЕДСТВА

(Комментарии даются только к названиям некоторых лекарственных средств. Конечно, они отличаются от инструкций по применению. Простое перечисление названий важно для комплектования аптечек, например, геологов, геодезистов и др. Да и напоминание не лишне.)

Активированный уголь. Считается нейтральной субстанцией (используемый в технологии его изготовления пар вымывает всё). Однако многое, что так или иначе связано с углем, канцерогенно. Не исключено после вашей смерти вдруг откроют, что пар таки не всё вымывает. А потому при длительном или частом использовании активированного угля имеет смысл сочетать его с другими адсорбентами, в технологии которых обугливание не используется. Пример: на 5 таблеток угля — 1 таблетку микрокристаллической целлюлозы. Смысл? Поглощение тех ничтожных вредностей, которые, возможно, содержатся в активированном угле. Кстати, я бы не выпускал уголь в бумажной упаковке. Желательно, чтобы второй адсорбент имел светлый цвет. К сожалению, цвет так называемых "фильтрумов" довольно подозрителен.

Побочное действие. Адсорбенты могут ослабить защитные свойства кожи при ссадинах, порезах, уколах. Похожая картина иногда наблюдается при использовании альфа-блокаторов, например блокаторов водорода. Однако

при отсутствии факторов риска адсорбенты, как правило, улучшают состояние кожи.

Аллопуринол

Полезное и, к сожалению, по вине менеджеров, ведающих закупками, ныне незаменимое средство. Однако не всегда подчеркивают (даже в справочнике М. Д. Машковского) его способность вызывать тромбоцитопению.

Альтевир

3000000—5000000 МЕ в 1 мл. П/к, в/м.

Амиксин (тилорин)

2,7-бис-[2(диэтиламино)-этокси]-флуорен-9-он дигидрохлорид.

Некоторые потребители всерьез считают амиксин биодобавкой, а его реклама, откровенно говоря, напоминает рекламу гомеопатического снадобья. Где-то у половины пациентов амиксин вызывает жутчайшие последствия. После употребления амиксина некоторые не способны выходить из дома. Однако в аннотациях, инструкциях по применению скромненько упоминается лишь о возможности аллергий и "диспепсических явлений", ничего не говорится об обязательности пробы при первом употреблении. Проще растянуть во времени введение амиксина, установить максимальную разовую дозу — 30 миллиграммов, таблетку измельчать и принимать в виде суспензии в чем-либо или с чем либо — дело не в том, что вещество слишком горько, но и в том, что оно, сверх всего, может вызвать раздражение слизистой рта и губ. При отсутствии последнего эффекта есть вариант использования средства по типу — корня аира: пожевать-пожевать, да и выплюнуть...

Зачем нужны такие пытки и столь гадостные, да еще малоэффективные средства? Масса

вирусных болезней не лечится ничем специфическим, но грозит тяжелейшими последствиями, наподобие досрочного старческого слабоумия.

И все-таки людям с субтильными внутренностями лучше не иметь никакого дела с амиксином: функциональные проблемы могут сохраниться и после отмены препарата.

В России реклама амиксина появилась после того, как его запретили в так называемых цивилизованных странах. Разумеется, "Тамифлю" по побочным действиям, если и мягче амиксина, то ничем не лучше циклоферона.

Аминалон (гамма-аминомасляная кислота).

Как и у многих ноотропов заметный и быстрый эффект можно видеть только у лиц молодого и среднего возраста. Исчезает из продажи, так как его дешевую субстанцию не превращают в лекформу, а используют для синтеза дорогостоящих медикаментов.

Амоксициллин. В отличие от ампициллина и феноксиметилпенициллина, советуют принимать в любое время. Мифы об особенном вредном воздействии его на нормальную микрофлору кишечника с этим и связаны. Диспепсия чисто химической природы! А потому он лучше идет натощак.

Ампициллин. Принимают натощак всегда.

Арбидол
(этилового эфира 6-бром-5-гидрокси-1-метил-4-диметиламинометил-2-фенилтиометил-дол-3-карбоновой кислоты гидрохлорид, моногидрат)

Формально противогриппозное, противопростудное средство. Согласно разработчику, оказы-

вает противовирусное (прежде всего вирусы гриппа типа А и Б) и иммуностимулирующее действие.

В аннотациях по его применению нет указаний о противопоказаниях и побочных эффектах. Однако у некоторых больных при его использовании наблюдаются сильные длительные боли в области печени даже при применении рекомендуемой минимальной терапевтической дозы.

Эффективность арбидола (зарегистрирован в лихое ельцинское время) постоянно снижается, цена неуклонно растет. Понижение эффективности связано не столько с появлением резистентности вируса, сколько — с резистентностью организма. Ранее прием этого средства в первые часы заболевания обеспечивал практически чуть не стопроцентное немедленное выздоровление[84]. Теперь такого не наблюдается. Рост цены обеспечивается ажиотажным спросом и проблемами производства (токсичность и раздражающие свойства исходного сырья — фактически нужно работать в скафандре; разбивка процесса получения на восемь стадий).

За рубежом отношение к арбидолу довольно скептическое.

Слово о средствах повышающих иммунитет вообще. Большинство из них замедляют сроки выздоровления, их нельзя принимать в острой фазе заболевания и при наличии воспалительных явлений. Более всего они уместны в сочетании с процедурами закаливания. Итак: солнце, море, что-то там еще, означающее риск, плюс иммуномодуляторы.

Скрытые инфекции лучше лечить тогда, когда они не чувствуются.

---

[84] Аналогично действие разовой дозы димедрола в сочетании с медикаментами, имитирующими старый "Антигриппин".

Арбидол больше подходит домоседам. Именно тогда, когда они собираются выйти в общество.

Против арбидола частенько выступает общественность. Что сказать? Сравните-ка с амиксином или вобензимом. Каково? Что больше накручено? А уж вобензим-то... Вот потеха!

Нельзя не видеть вредительства в появлении новых форм арбидола: по 20 и 40 капсул в упаковке и "красной" — в удвоенной дозировке. В чем дело? А в том, что производителю выгоднее иметь дело с мифическим "курсом лечения". А никакого "курса" у арбидола нет. Он вообще должен выпускаться по 6 капсул в упаковке. Разработчиков ругают за отсутствие полноценных и достоверных клинических испытаний. Думаю, испытания были, но их удобнее скрывать. Скорее, они лишь подтвердили практику: на второй-третий день заболевания медикамент не нужен. Его следует применять в первые часы при первых признаках вирусного заболевания.

Бедным его лучше не покупать.

Артрозан. (Мелоксикам)

Аскорутин. Яркий пример фармакологической несовместимости. Это лексредство имеет ограниченное право на существование только при наличии достаточного количества готовых лекарственных форм рутина без витамина С. Однако витамины "группы Р" не пользуются популярностью за границей.

Аспаркам. Для многих предпочтительнее панангина. Сами посудите: лучше, когда щелочной агент растворяется в солянокислой среде желудка и нейтрализуется, чем в тонком кишечнике, устраивая там воспаления и язвы. Оба медикамента — частичная альтернатива вера-

памилу. У обоих возможно побочное действие: слабительный эффект за счет большего удержания воды в кишечнике. В отличие от бета-блокаторов, не вызывают расстройств памяти, нарушения других психических функций. Хотя, конечно, ионы магния оказывают некоторое успокаивающее действие.

Ацикловир. Малоэффективен. Есть подозрения на наличие ацикловирзависимых штаммов вируса герпеса. Герпес почти всегда есть в спящем виде. А прием ацикловира этот вирус пробуждает, что приводит к возникновению и внешних проявлений. Комитетчики и корифеи медицины слишком поспешили, когда давали рекомендацию прекратить выпуск 3 % оксолиновой мази.

Врачи (в отличие от фармацевтов) часто рекомендуют его при цитомегаловирусной инфекции. За неимением в продаже чего-то иного.

Беллатаминал

Состав:

Эрготамина тартрата	0,0003 г
Фенобарбитала	0,0200 г
Суммы алкалоидов красавки	0,0001 г

Простое, старое, но уникальнейшее средство. Заменить практически нечем. Имеется в виду возможность снятия им не только мигрени, но и "бытовой озлобленности", "бытового бешенства". Многочисленные успокаивающие средства бессильны при симптомах раздражительной слабости, затаенной беспричинной злобы, готовой вылиться наружу при каждом удобном случае. Здесь не действуют и такие средства как редер-

гин, вазобрал, сермион. Хотя вазобрал обычно более эффективен при ощущениях давления в голове, вызванных перетапливанием помещений или применением стимулирующих средств.

Прописывают при дамской климактерической раздражительности.

Используют также при головных болях, вызванных переменами погоды, злоупотреблением кофе и адаптогенами наподобие родиолы розовой.

Есть ограничения применению при наличии атеросклероза, стенокардии, глаукомы. Как избежать непредвиденных осложнений при отсутствии четкой информации о последних? Очевидно, применять препарат нужно в сочетании с легкими сосудорасширяющими средствами, например с чаем.

Возможный отрицательный эффект: алкалоиды красавки могут вызвать временную атонию кишечника.

Берберин. Есть у него малоизвестное "побочное" действие: способен повышать количество тромбоцитов в кровяном русле и довольно эффективно. Скорее всего, за счет выхода этих форменных элементов из депо селезенки.

Биопарокс. Немаловажный спрей, но может потребоваться в достаточно редких случаях (чаще при заболеваниях гортани). Спрей эффективен, но продукты разложения его компонентов, увы, застревают в дыхательных путях и затем служат источниками раздражения.

Бромгексин.

БФ-6. Также как мозольная жидкость и фуропласт служит средством заделки мелких ран и трещин кожи, предупреждает панариций,

нарывы. Наиболее эффективное средство — мозольная жидкость, но она имеет в составе зелёнку,то есть краситель бриллиантовый зеленый.

На практике, при отсутствии аптечек, часто использовали почти любой бытовой клей, содержащий летучие растворители, кроме "Момента". Однако составы подобных клеев часто меняют. Рано или поздно можно столкнуться с компонентом более вредным, чем бензин или эпоксидная смола. А последняя и без того считается особо коварной.

Чтобы ссадины быстрее исчезали их нужно периодически освобождать от клеев и герметичных пластырей.

Особый случай — ранки рядом с ногтями. Здесь могут сразу не помочь и мази с кортикостероидами и антибиотиками.

Архаические средства наподобие алоэ или ихтиоловой мази не претендуют на роль средств первой помощи.

К сожалению, ныне опять переходят на использование бытовых клеев: БФ-6, выпускаемый не во флаконах, а в крошечных тубах, быстро засыхает после первого вскрытия емкости[85], оказывается рассчитанным на одно-двукратное использование, но при том розничная цена на него завышена не менее чем в четыре раза. Видимо, высочайшие ведомственные комитеты, гонясь за условной асептикой, рекомендовали производителю отказаться от традиционной фасовки в стекло. Но тогда форму выпуска и надо было делать заведомо рассчитанной на однократное применение!

Вазобрал

Содержит дигидроэргокриптин (дигидроэрготамин) и кофеин. Очевидно, из-за содержа-

[85] Из клея улетучивается этиловый спирт.

ния кофеина его предлагают применять во время приема пищи. Однако именно такое применение как раз и способствует появлению отмечаемых в аннотациях диспепсий! Как и беллатаминал, использовать препарат нужно как раз в другое время.

Фантастические дела творятся на фармацевтическом рынке! Продают за 950 рублей таблетки французского вазобрала. Никаких дженериков! Практически исчез копеечный кофетамин! Вообще нет редергина. Беллатаминал неудобен по многим причинам, в коммерческих аптеках его не бывает. Настоящие средства от мигрени (например, амигренин) продают по две таблетки в упаковке. Только импорт, только вздутые цены.

Валацикловир. В качестве противовирусного средства пока трудно чем-то заменить. Вызывает реальные невриты.

Визлея.

Виферон.
3000000 МЕ.

Гамма-глобулин.

Гексорал (гексетидин, гексэтидин)

Раствор для полосканий — оригинален: горло вылечит лучше, чем антибиотики, но боль в животе обеспечит. Есть указание: не разбавлять и не глотать. Но раствор гексорала будет проглочен и в том случае, если после полоскания 15 минут непрерывно плеваться.

Неиспользованный раствор гексорала можно применять в качестве натирки при кашле. Тем более что в начале XXI века (в отличие от нача-

ла XX века) с самыми лучшими средствами от кашля — большие проблемы.

Водный спрей гексорала гораздо менее эффективен. В аннотации сильно преувеличены его возможности, но есть четкое указание: "Не вдыхать".

Не глотай, не вдыхай... Что же это такое? Спрей диспергируется грубее "Биопарокса". Словно для обработки комнатных растений. Распылитель — как у древнего "Ингалипта".

Гризеофульвин.

Декарис

(S)-2,3,5,6-Тетрагидро-5-фенилимидазо[2,1-b]тиазола моногидрохлорид

Не имеется в виду его основное (антигельминтное действие). Применяется как иммуномодулятор в особо затруднительных случаях, когда все остальные средства такого рода уже перепробованы. В его назначении есть сложность, так как он действует по-разному на людей с различным иммунитетом, ослабляя иммунитет в одних случаях и усиливая его в других. Считается, что декарис не имеет смысла применять людям со средним и высоким иммунитетом с целью еще большего повышения иммунитета. Очевидно, что декарис (как равно дибазол в том же отношении) не следует применять лицам, имеющим первую (нулевую) группу крови.

Декспантенол. Мазь

Деринат 15 мг/мл, для инъекций.

Дигидрокверцитин.

Дигоксин

Димедрол (дифенгидрамин) β-диметиламиноэтилового эфира бензгидрола гидрохлорид

Наиболее знаменит как составная часть традиционных прописей "Антигриппина"[86] и вспомогательное средство при лечении "ОРЗ", хотя это его назначение не основное. Надо сказать, что природа гриппа достаточно не изучена. По-прежнему бытует мнение, что воздействие вируса на ткани дыхательных путей при гриппе минимально, что главное — это некий общий невроз, процессы сшибки в ЦНС, отравление ЦНС и т.п. В результате указанных нарушений будто бы приостанавливается адекватный ответ организма на процесс размножения вируса. Данное утверждение гипотетично в наибольшей степени.

Иногда эффективен при местных и общих неврозах.

С течением времени доступ к димедролу всё более ограничивается, что связано с централизованными мероприятиями, механическими подражаниями загранице.

Димексид.

Химикам более известен как удобный и почти универсальный растворитель — диметилсульфоксид (ДМСО). Однако растворять в нем лучше лекарственные субстанции, поскольку ДМСО — не только растворитель, но и пенетрант — вещество транспортирующее (буквально протаскивающее!) растворенные в нем соединения через различные преграды и препятствия и в частности через кожу.

---

[86] В заводских формах "Антигриппина" димедрол часто заменяют на блокатор гистаминовых рецепторов хлорфенамин. Последний входит также в состав "Ринзы". И-за наличия в составе мезатона (фенилэфрина) "Ринза" вызывает расширение зрачка, что может затруднить работу на компьютере или планшете.

Самостоятельно применяют наружно. Чаще всего при заболеваниях суставов, уплотнениях кожи. Оказывает противовоспалительное и противомикробное действие.

Существуют патенты на внутреннее применение ДМСО, но я думаю, что подопытные от такого применения несколько страдали, невзирая на сильное разбавление и нахождение вещества в капсулах, поскольку оно довольно жгуче.

Есть сведения о противосклеротическом и других чуть ли не чудесных действиях ДМСО. Тем не менее особых восторгов по поводу диметилсульфоксида никто не выражает. Во-первых, ДМСО успешно протаскивает не только полезные, но и вредные вещества, а последних в организме всегда хватает. В течение двух-трех минут попавшая на вашу кожу капля ДМСО распределятся во всем объеме тела, и вы даже почувствуете вкус ДМСО на языке. Во-вторых, димексид, то есть медицинский ДМСО, выпускают недостаточно очищенным и хранят в нестабилизированном виде. В итоге с течением времени димексид разлагается еще больше, а продукты его разложения обладают омерзительным запахом.

В домашних условиях для замедления разложения вещества его разбавляют на 30 % водой, бросают в него свежезачищенный медный провод и плотно укупоривают. Эффективность такой процедуры никто количественно не оценивал. Химики предпочитают просто перегонять ДМСО и не хранить дольше полугода.

С помощью растворенных в ДМСО веществ лечили седину и облысение. Избавившихся таким образом от лысины лысачей никогда не видел. В отношении седунов возникает коварный вопрос: "Излечились они или нетрадиционно окраси-

лись?"[87].

Доксициклин

Менее токсичен для печени, и более эффективен, чем тетрациклин, но повышает внутричерепное давление и оказывает неблагоприятное воздействие на зрение (фотосенсибилизация, отек диска зрительного нерва). Возможно частичное отслоение ногтей.

Молочные продукты затрудняют всасывание.

Зоксон (доксазозин)
альфа$_1$-адреноблокатор

Зеаксантин

Ибупрофен

Более пригоден для лечения воспалительных заболеваний верхнего отдела позвоночника, чем для нижнего.

---

[87] Оставим эстетику в стороне, хотя в лучшем случае цвет волос должен быть знаком расы и генотипа, то есть собственным. Все операции с цветом благополучнее в медицинском плане, когда производятся одновременно с мытьем. При этом черный перец и кофе — относительно активные агенты (при успешной пенетрации воздействуют на сами фолликулы), черника — более пассивный ингредиент (временно подкрашивает). Правда, дамам подобного недостаточно. Они желают интенсивности и неестественности: розового, синего, зеленого. Даже режиссеры ухитрились превратить толстовских героинь в каштанок. Да и боттичелевские красотки слишком уж однообразны.

Известно, сколь ужасно выглядит человеческий волос пролежавший несколько дней в термостате на микробиологической питательной среде. Отсюда ясно, что в моющем растворе должны быть и противогрибковые средства. И не грибки ли — одна из причин возрастного превращения волоса в страшный капилляр?

Инактивированный вирус клещевого энцефалита (в составе вакцины).

Большое сомнение для активных самцов. В 20—40 лет еще туда-сюда. Седина в бороде не мешает половой активности, но в сочетании с названной вакциной должна вызывать вопросы. Вместо зенита в горизонт, а вдруг в надир?

Ингавирин (витаглутам)
имидазолилэтанамид пентандиовой кислоты)

Средство против вирусов гриппа А (в том числе свиного) и В, аденовирусов, риновирусов. Иммуностимулятор. Эффективен при вирусных заболеваниях глаз. Некоторая альтернатива многим надоевшему арбидолу, часто эффективнее тамифлю.

Интерферон для инъекций.

В/м 3000000—5000000 МЕ.

Существует масса разновидностей интерферона, полученных с помощью ГМО. Наиболее доступен альтевир.

Заслуживающая внимания неинъекционная форма — виферон.

Кагоцел.

Натриевая соль сополимера углевода и сложного декаена.

Формально считается противовирусным средством. Фактически — это средство иммуностимулирующее. Индуцирует в организме синтез позднего интерферона.

Более эффективен при герпетической инфекции, чем специализированное средство — ацикловир. Применяется также при другой вирусной инфекции.

Максимальная концентрация интерферона в клетках сыворотки крови — через 48 часов после приема, в кишечнике — через 4 часа. Ин-

терфероновый ответ организма длится до 4-5 суток.

Бедным его лучше не покупать.

Кардиомагнил. Нельзя верить эскулапам, наивно заявляющим, что он является источником магния. Этого макроэлемента здесь ничтожное количество, в неусвояемой форме.

Коллаген (пищевой). Обычно перекислен.

Курантил.

Ламизил (тербинафин, термикон). Таблетки.

Довольно токсичен, но уменьшать дозировку, делать паузы в приеме невозможно. Поэтому имеют смысл комбинации по времени с флуконазолом. Вариант схемы приема при онихозе: запасают количество тербинафина 250 мг на положенные по обычному протоколу 6 или 12 недель; неделю применяют тербинафин в соответствии с инструкцией; затем одна капсула флуконазола 150 мг и три дня тербинафин не трогают; следующие три дня принимают тербинафин, затем капсула флуконазола с трехдневной паузой в приеме тербинафина et cetera. По исчерпании упаковок тербинафина курс заканчивают или далее применяют только флуконазол 150 мг один раз в 6-7 дней.

Возможно уничтожение полезных кишечные грибков, спасающих человека от проделок общепита, производителей современных сыров, выпечки и др. Коррекция: энтерол. Однако сам энтерол небезгрешен. (См. раздел "Другие виды природных средств.)

Левомицетин.

Либексин. Оказывает и центральное действие. На порядок слабее ныне исчезнувшего глауцина гидрохлорида.

Лютеин

Мелатонин.

Метилметионин сульфония хлорид.
d,l-2-Амино-4-(диметилсульфоний) масляной кислоты хлорид (метилированный по сере метионин, рацемат).

Как лекарственное средство исчез, можно найти только в виде малоудачной биодобавки. Его разработчик ВНИХФИ стал жертвой реорганизаций, рейдерства и тому подобных процессов. /Похожая судьба постигла ХНИХФИ (Харьков), ВНИИА на Нагатинской улице, ВНИТИАФ на Рижском проспекте в Петербурге. Аналогичный институт в Новокузнецке (НИХФИ), если и существует в виде ООО, то занимается неизвестно чем. Сохранился только в некоторой степени ВИЛАР, там есть даже аспирантура. Причина такого чуда — отказ от акционирования.

Мильгамма. Нужно не забывать российский дженерик комбилипен.

Миноксидил (таблетки; не имеют российской регистрации)

Вызывает чисто теоретический интерес как средство, гипотетически снижающее концентрацию дигидротестостерона в терминальных тканях, или иначе снимающее его действие.

Более известен как гипотензивное средство.

Прославился как эффективный агент, вызывающий временное устранение облысения у мужчин. Этим его свойством воспользовались коммерсанты и не преминули изготовить гигантское количество этого средства в виде растворов для продажи по баснословной цене[88].

[88] Неудача этого трюка в том, что подобные средства нужно применять всю оставшуюся жизнь тем, на кого они действуют, а действуют они далеко не на

Считается, что он всего лишь затрудняет доступ дигидротестостерона к волосяным фолликулам.

Морская соль (для внутреннего употребления или пищевая). Вызывают сомнение методы ее получения: выпариванием на солнце воды соленых озер, лиманов, современных океанов. Больше доверия к древней океанической морской соли, миллионы лет существовавшей в твердом виде. Но такая почти перестала продаваться. Аналогично и со вкусом: соль, полученная выпариванием, часто вызывает отвращение. Возможно, это связано с неизбежными органическими примесями.

Нитроксолин. 5-нитро-8-оксихинолин

Неплохо сочетать с антибиотиками. Особенно тогда, когда в качестве корректирующего

всех лысачей. После отмены препарата лысина восстанавливается и частенько оказывается гораздо шире, чем была до его назначения. Это обычный синдром отмены. Кому-то еще обязательно нужно иметь для контроля хорошо накачанные ногти. А для этого могут потребоваться: отказ от воздействующих на надпочечники иммуномодуляторов и адаптогенов, смена региона проживания и даже страны, употребление внутрь желатина и кальция, фосфатов с витамином D, повышенных доз прочих минералов… А такое не слишком полезно. Нужно знать, что миноксидил наоборот способствует облысению, а странного вида волосы, которые начинают расти под его воздействием, являются чужими и чуждыми, но не своими законными и справедливо восстановленными.

Российская одиссея миноксидила (в России он иногда бывает доступен только в виде подозрительно низкоконцентрированной жидкости "Регейн") прямо противоположна приключениям финастерида: финастерид разрешен Минздравом только в виде таблеток для лечения аденомы. Многочисленные медицинские центры и лечат "аденому", которая на поверку частенько оказывается нарушением минерального обмена, реабсорбции в почках, заурядной мочекаменной болезнью, неврозом мочевого пузыря и др. Лечить названное, видимо, менее рентабельно. Кастрирующие воздействие оказывает не сам финастерид, но обратный отрицательный эффект на половые органы неутилизированного в тканях тестостерона. И вообще: кастрацию чаще вызывает не разрастание железы, но препараты, способствующие ее уменьшению.

средства рекомендуют нистатин. Нистатин, увы, нерастворим в воде.

Считают, что препараты этой группы могут вызвать невриты, поражение слухового и зрительного нерва.

Парадокс. По этой причине с производства сняли как раз противодиарейные препараты, которые по своей сути и не должны растворяться в воде и всасываться из кишечника: интестопан и энтеросептол.

Нельзя верить аннотациям, в которых иногда указывается только антипротозойное (противоамебное) действие похожих препаратов. Действие против грибков и бактерий выражено не менее. По крайней мере, эти препараты более эффективны, чем ныне дефицитный (но по-прежнему необходимый) фталазол.

Но-шпа. 1-(3,4-Диэтоксибензилиден)-6-7-диэтокси-1,2,3,4-тетрагидроизохинолина гидрохлорид.

Российский дженерик — дротаверин. Разница в аннотациях подозрительна!

Омнитус (бутамират). Гомолог тусупрекса (окселадина). На порядок слабее ныне исчезнувшего глауцина гидрохлорида. Важнее как отхаркивающее средство после перенесенного ОРВИ (для окончательного излечения).

Осельтамивир (номидес, тамифлю)

Не лучше других подобных противовирусных средств. Заметно ухудшить зрение могут и две капсулы. Ныне номидес стоит около 650 рублей. А поскольку прививки защищают не от всех штаммов гриппа (даже старых и хорошо известных), люди вынуждены терпеть всевозможные побочные действия осельтамивира.

Пантогам

Кальциевая соль D-(+)-α,γ-диокси-β,β-диметилбутирил-γ-аминомасляной кислоты.

Непосредственный ноотропный эффект довольно сложно оценить. Первое время может оказывать затормаживающее и снотворное действие.

Более интересно временное нормализующее действие средства на функции мочевого пузыря (снижает его возбудимость). В данном случае тем, кто не имеет предрасположенности к диспепсиям, пантогам желательно сочетать с умеренным количеством растительных доноров гидрохинона (настой листьев толокнянки).

Пантогам обладает некоторым ульцерогенным действием — его аминогруппа по своему положению не компенсирует две —ОН группы и группу —СООН. Сверх того разработчики нашли более удобным для себя использовать кальциевую, а не натриевую соль, что усугубляет неприятные последствия для тонкого кишечника.

Еще одно побочное действие — усиление светобоязни. Это явление иногда именуют конъюнктивитом.

Имеет смысл понижение дозировки в 2—3 раза.

Парацетамол

Пара-ацетаминофенол

Популярность этого архаического средства только возрастает. Он менее опасен для слизистой ЖКТ, чем аспирин, хотя также предпочтителен в виде раствора, а не таблеток. И главное он не вызывает дурацкого седативно-антиинтеллектуального эффекта (подобно бруфену, мовалису, пироксикаму). Впрочем, он близок по строению и действию к фенацетину и так же имеет (хотя более слабое) нефротоксическое действие и понижает содержание гемоглобина.

Перитол

Средство от аллергического насморка. Недостаток — седативное действие. Однако в отличие от кларотадина не требует регулярного применения. Иногда вполне достаточно им вызываемого биохимического сдвига.

Пикамилон

Содержит остаток никотиновой кислоты. Поэтому возможно парадоксальное (прямо противоположное) воздействие на двигательные стереотипы и способность к воспоминаниям.

Расширение кровеносных сосудов часто ухудшает функциональное состояние нейронов.

Пирацетам
2-оксо-1-пирролидилацетамид

После 50—55 лет немедленные психо-интеллектуальные эффекты препарата могут заметно ослабляться. В отличие от аминолона способен заметно повышать раздражительность, что выражается в немотивированных чувствах злобы и злости.

Пироксикам. 4-окси-2-метил-3-(N-пиридил-2)карбоксиамидо-2Н-1,2-бензотиазин-1,1-диокись.

Более пригоден для лечения воспалительных заболеваний нижних отделов позвоночника, чем для верхних.

Недостаточная эффективность пироксикама и восстановительных упражнений при радикулите, других заболеваниях позвоночника, часто говорит о необходимости назначения противоми-

кробных средств (феноксиметилпенициллин, ципрофлоксацин и др.).

Один из недостатков — седативное действие. Нарушает координацию движения.

Опасен в старческом возрасте.

Полиеновые антибиотики

Наибольшее распространение получил не очень-то эффективный антибиотик этой группы нистатин. Менее известны леворин и амфотерицин В. Они считались не только противогрибковыми средствами. Подозревали их противовирусное и противораковое действие. Польский исследователь Кожибски (T. Korzybski) даже называл их микроскальпелями.

Ныне Интернет забит вопросами наподобие: "Почему горят губы после поцелуя?" Отвечающие на них умные представители медицинских центров, вообще говоря, не понимают, о чем идет речь или прикидываются простачками. В лучшем случае они ограничиваются упоминаниями о хейлитах. Ацикловир и противогрибковые средства неполиеновой природы оказываются бесполезны. Человек может страдать от трех до семи недель, а если он не касался чужой кожи, не говорил по чужому мобильнику, то минимум дня четыре. В то время как коллоидный раствор амфотерицина В при наружном воздействии помогает практически сразу. Вполне очевидно, дело во влиянии средства на клеточные стенки слизистых оболочек. Мембраны эпителиальных клеток становятся проницаемы для естественных противовирусных агентов, которые всегда есть в крови. Если бы действие было только противогрибковым, то лучше помогал бы флуконазол. Гигантская молекула полиенового антибиотика оказывается внутри клеточ-

ной поры и начинает там выполнять функцию клапана. Тем самым в клетку слизистой попадают наличные в крови вещества, уничтожающие, по фактической практике, неизвестный науке вредный комплемент.

Редергин

Снятый с производства отличный препарат. Не хуже нынешнего вазобрала.

Резорцин

/мета-диоксибензол/

Архаическое, но чрезвычайно эффективное дезинфицирующее средство (для наружных целей). Помогает и тогда, когда современные средства бесполезны.

Около 90 % микроорганизмов, живущих в почве, науке неизвестны, а почвенные микроорганизмы могут находиться и в воде, и в воздухе. Далеко не все бактерии могут размножаться на искусственных питательных средах, которые им любезно предлагают. А отсюда и лакуна в познании. Поэтому спектр действия противомикробных и дезинфицирующих средств можно протестировать только весьма условно.

Ремантадин

α-Метил-1-адамантил-метиламина гидрохлорид.

Врачи-практики назначали его не только при эпидемии гриппа, вызванной вирусом группы А, но и при многих других простудах. Говорят, помогает. Но как помогает и насколько помогает — никто не подсчитывал.

Ресвератрол. Ажиотаж исчез. Снадобье хорошо для червей и мышей. Действие на человека якобы негативное, даже обратное.

Салициловая кислота (препараты для наружных целей). К сожалению, не продается паста.

Сермион.

Сульфален. Исчез из продажи по неизвестным причинам. Заменяют древним сульфадиметоксином.

Сульфасалазин. Его применение при артритах требует точнейшего диагноза. В наших поликлиниках на такое неспособны.

Тамоксифен. Способен вызвать катаракту.

Тетрациклин.

Более токсичен для печени, чем многие другие упомянутые средства, но исключать его применение во всех мыслимых случаях не следует. Более важно избегать передозировок. Есть сведения об эффективности препаратов тетрациклинового ряда против нанобактерий.

Путем включения в состав твердых бактериальных оболочек убивает недосягаемые для других средств почечные микроорганизмы. В больших дозах за несколько приемов (перерывы по 1,5 часа) способен снять сильную зубную боль, однако по токсичности эти дозы сравнимы с хлороформом и парами от свежей эпоксидной композиции.

Тимоген
(Глутамил-триптофан)

Иммуностимулирующее действие выражено только при первых 5—6 заболеваниях всевозможными "ОРЗ". Заметный эффект только при внут-

римышечном применении. При этом проведение неких длительных курсов нежелательно, так как есть данные о неблагоприятном влиянии тимогена на поджелудочную железу.

Омолаживающее действие преувеличено, но возможна масса других никем не оговоренных эффектов.

Троксерутин.

Феноксиметилпенициллин.

Фенотропил (нанотропил)
/N-карбомаил-метил-4-фенил-2-пирролидон/

Как средство, улучшающее память, очень сомнителен. Стандартные тесты, показывающие формальное улучшение запоминания в искусственно созданной ситуации еще ни о чем не говорят. Налицо — только модификация памяти. Более эффективен как ноотропное средство в целом. Для многих этот эффект превышает действие пирацетама или аминалона. Видимо, и это одно из следствий. Способен модифицировать волю, изменять целеполагание. Не рекомендуется к приему непосредственно перед выполнением высокодифференцированных действий (в отличие, например, от микстуры Павлова). Применять каждый день в обычной дозировке не имеет смысла. На второй или третий день дозировку нужно снижать в 5 — 6 раз или прекращать прием вообще.

Относительно безобидное средство, но прославился как спортивный допинг. Очевидно, благодаря способности оказывать "энергетизирующее" действие. Помогает собирать силы "в один кулак".

Действительно повышает работоспособность, но довольно грубовато. Очень помогает быстрому выполнению халтурной или топорной работы.

Уролесан. Весьма оригинальное средство, но нельзя оправдать нововведение: его выпуск в виде капсул. Уже существует иное страшноватое средство — фитолизин.

Уросан. Эффективное средство при некоторых видах жёлчнокаменной болезни, дискинезиях жёлчных путей, заболеваниях печени. Однако во избежание поражения ЖКТ принимать лучше не на ночь, а во время последней еды.

Флуконазол.

Хлордиазепоксиды.

В настоящее время в большинство частных аптек не поступают. Пик моды на них прошел. Практика отпуска приведена в соответствие с центральными постановлениями.

Тем не менее остаются средствами помощи при реактивных состояниях психики. Выбор того или иного хлордиазепоксида сложен, из-за больших различий в действии на конкретного индивидуума. Очевидно, при повторных назначениях,врач должен учитывать мнение пациента и, возможно, менять один препарат этой группы на другой.

Противопоказаны водителям и летчикам.

Нужно знать, что в большинстве случаев фактически сильнодействующими являются порошки хлордиазепоксидов, но не таблетки по 1—5 мг. В этом плане они не идут ни в какое сравнение с

"нейролептиками" ("большими транквилизаторами")[89], которые так любят применять психиатры.

Целанид.

Циклоферон для инъекций.

Но таблетки по раздражающему действию похожи на амиксин. Малоэффективны.

Цинковая паста.

Ципрофлоксацин.

Цитрамон.

Таблетки без оболочек. Трудно хранить.

Состав постоянно меняется, улучшается и ухудшается. Есть несколько вариантов композиции цитрамона, обозначаемых различными литерами. Пример:

"ЦИТРАМОН П" — "Tabulettae Citramonum

Кислоты ацетилсалициловой	0,24
Парацетамола	0,18
Кофеина	0,03
Какао	0,0225
Кислоты лимонной	0,005

В современных вариантах состава не только заменяют вредный для почек фенацетин парацетамолом или анальгином, но иногда также исключают какао и лимонную кислоту, а чаще не оговаривают их наличие на упаковках. (Таблетки с какао имеют коричневый цвет.)

---

[89] Классификация названных соединений постоянно меняется, далека от своего окончательного варианта. Более того, наличествуют одновременно применяемые параллельные классификации.

Композиции еще остаются довольно удачными. Тем не менее при хранении средство часто размягчается, осыпается, приобретают вид явно не экспортный. Однако эти таблетки лучше и не глотать. В состав входит ацетилсалициловая кислота, а потому их лучше истолочь в порошок, разболтать в 1/4 части стакана воды и принимать в таком виде. Подобная чисто американская предосторожность предохраняет стенки ЖКТ от изъязвления. И очень плохо, и хорошо, что таблетка без оболочки!

При необходимости болтушку с цитрамоном (или аспирином) можно готовить не на воде, а на отваре зерен овса. Подобная процедура замедляет и ослабляет фармакологическое действие, но что делать язвенникам? Другого пути нет. Исследования фармакологов четко показывают, что для максимального эффекта аспирин[90] нужно принимать за полчаса до еды. Но на практике его все-таки лучше принимать во время или после еды с тем, чтобы избежать дополнительных рисков.

Эритромицин. Из за дешевизны многие аптеки его не закупают. Предлагают более токсичный азитромицин, да еще импортный под названием "Хемомицин".

Этамзилат 125 мг/мл. В/м.

---

[90] Достоинство аспирина в том, что он (в отличие от многих других противовоспалительных средств) не дает седативного эффекта, а работоспособность даже повышает. Аспирин обычно не противопоказан людям в пожилом и дряхлом возрасте.

Исчезнувшие и исчезающие средства

Витамин B_{15} (кальция пангамат), витамин U (Метилметионинсульфония гидрохлорид), липамид (гораздо совершеннее ныне продаваемой липоевой кислоты), глауцин, тусупрекс, флакарбин, редергин, рутин (таблетки рутина без аскорбиновой кислоты).

Странные лексредства

1. Можно встретить немало простых средств, скажем адсорбентов, о которых нельзя сказать ничего плохого, но какие продаются с помощью методов сетевого маркетинга "из рук в руки" по цене в сотни тысяч раз выше себестоимости.

2. Есть переходные случаи. На наших глазах несколько раз на порядок взвинчивали цены на вобензим и эссенциале. Для продажи вобензима часто используют специально обученных агентов. Формально вобензим считается медикаментом, но его проталкивают на рынке так, как если бы это была биодобавка.

3. Все знают, как сложно провести разработчику или оптовику, работающему с импортом, новое средство через разрешительные структуры и получить регистрацию. На это уходит до 10-15 лет. Требования постоянно ужесточаются. Однако многие широко известные медикаменты не прошли полноценных или безукоризненных клинических испытаний. Это, например, арбидол, настойка эхинацеи, амиксин.

V ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ ПЕРЕВЕРТЫШИ

1. Сульфацил натрия (альбуцид) — капли для глаз неплохо иногда использовать как капли в нос.

2. Раствор дерината — капли в нос, после одевания на флакон стерильной капельницы применяют как капли для глаз.

3. Трихопол (метронидазол) — средство против трихомонад и лямблий, успешно применяют при язве желудка и 12-перстной кишки. Эффективен как средство против анаэробных микроорганизмов. Имеет смысл применять в сочетании с ципрофлоксацином в случаях, когда точная диагностика характера микробной инфекции затруднительна. Сейчас догадались об эффективности последовательной (неодновременной) комбинации метронидазола с амоксициллином при хронических абсцессах.

4. Противовоспалительные средства (не содержащие седативных ингредиентов) часто лучше повышают работоспособность, чем стимуляторы и адаптогены.

5. Многие мази для лечения геморроя отлично заменяют дентальные кремы, оказываются лучшими средствами при воспалениях слизистой губ (при лечении хейлитов). Эволюционно оправданный и самый сильный перевертыш!

6. Глазные капли ОФТАН® КАТАХРОМ, таурфон, квинакс и другие часто не успевают использовать в срок (расфасовка по 10 мл; через месяц после вскрытия их следует выбрасывать). Если осталось 2 — 3 мл, то их действительно нужно выбрасывать. А если осталось 5 мл или более? Закапывать их непосредственно в глаза нечего и думать! Тот, кто будет их закапывать в нос, с током крови фактически направит часть количества этих капель и в глаза. Если лечение уже близко к завершению, то такая процедура не повредит. Кстати, лицам с повышенной раздражимостью органа зрения, предрасположенностью к конъюнктивиту об этом способе следует подумать.

* *

Однако важнее не подобные малозначащие третьестепенные кунштюки с различными глазными каплями, а связанные с последними парадоксы. Часто получается, что глазные капли убыстряют наступление слепоты... Сам пациент частенько чувствует, что именно с ним происходит, но упорно продолжает закапывать. В чем здесь дело? Техника безопасности обращения с глазными каплями как-то особенно и не афишируется.

Какие факторы наиболее вредящи? Перечислим.

А. Использование непромытой, непростерилизованной пипетки. А в новой пипетке может находиться не только пыль, но и мелкие осколки стекла.

Б. Поспешность. Человек приходит с пыльной улицы, на его коже — острые песчинки. Если он примется тут же что-то закапывать в глаза — он смоет песчинки в глаз.

В. На дне капельницы или флакона с каплями при хранении образуются кристаллы. Во время процедуры закапывания эти кристаллы попадают в глаз и начинают его раздражать.

Г. При хранении глазных капель в них может образоваться убийственная смесь микроорганизмов, особенно тогда, когда капли неправильно хранятся.

Чтобы как-то выйти из этого круга парадоксов, большинство капель необходимо хранить в холодильнике. На каплях иногда указывают температуру их хранения. Если же фраза "хранить в прохладном месте" не сопровождается указанием на температуру, хранить их лучше при температуре + 12 °С. В таком случае у аптечных работников нужно принимать только холодные на ощупь флаконы — естественно, доставать такие флаконы фармацевты должны не с полки, а из холодильника.

Перед использованием капли нужно хорошо взболтать, чтобы разбить и растворить образовавшиеся кристаллы. Многие забывают или не знают, что при закапывании нужно запрокинуть голову и оттянуть, по крайней мере, нижнее веко.

Итак. Капли достают из холодильника. Энергично взбалтывают. Оставляют нагреваться до комнатной температуры (20-30 минут). Энергично взбалтывают. Применяют. Ставят в холодильник.

Неписанных правил в обращении с каплями еще много и очень много. Как быть в таком сложном и запутанном случае бедному миллиардеру? Миллиардер может поступить очень просто: он должен выбрасывать флакон после первого же закапывания. А при каждом другом закапывании — доставать новые флаконы.

Закапывание часто ведет к раздражению. Если орган зрения почему-либо раздражен, то внутриглазное давление увеличивается, а частое повышение внутриглазного давления обычно ведет к ухудшению зрения, а, возможно, и не просто к ухудшению, но — к глаукоме.

7. Большинство антибиотиков и витаминов (особенно поливитаминов) не имеет смысла использовать уже задолго до окончания срока годности, но многие из названных средств сохраняют эффективность, когда их хранят герметично укупоренными в холодильнике при температуре не выше + 5 ^{o} С.

8. А. "Нестандартные" немолотые лекарственные растения, вручную собранные и продаваемые бабушками на провинциальных рынках, очень часто сохраняют все ценные свойства и через 6 — 7 лет после окончания официального срока годности.

Б. Продаваемые в аптеке "стандартные" лекарственные растения, расфасованные месяц назад, могут оказаться бесполезными и более того — вредными для здоровья. Эта вредность (например, связанная с микотоксинами, техногенными примесями фармпроизводства) не всегда определяется существующими методиками анализа.

9. Но более всего меня удивил "Ингакамф": это средство, только-только поступившее с завода, и купленное обладало очень слабым едва уловимым запахом (практически чувствовалась одна камфора), а у забытого и не на месте хранившегося более двадцати пяти лет был такой сильный эфиромасличный запах, что чуть не сшибал с ног.

"Ингакамф" приобретает сильный запах не сразу, а через несколько дней пользования за счет попадания влаги на носитель действующих веществ. При этом ментоловый и эвкалиптовый запах усиливаются, а камфорный и метилсалицилатный несколько ослабевают. Далее имеют значение качество укупорки и частота пользования.

10. Много лет назад одна из сотрудниц НИИ жаловалась на своего дедушку, а вернее на стугерон. Дедушка принимал стугерон (циннаризин) для улучшения памяти, но приняв этот медикамент,через полчаса забывал,что его принял.

В похожих инцидентах повинны не пациенты, а именно соединения, вызывающие расширение сосудов головного мозга.

Особенно злоковарна оказалась никотиновая кислота. Некий литературный критик решил, что делать уколы с никотинкой лучше самостоятельно и, подобно доктору Ватсону из анекдота, однажды позабыл надеть брюки. А известный в определенных кругах поэт, получив в стационаре укольчик с никотиновой кислотой, отпросился у заведующей отделением и поехал проводить литературный вечер. В больничных шлепанцах.

Особо нелепо воздействие ноотропного медикамента пикамилона, содержащего в своей молекуле остаток никотиновой кислоты.

Риск сдвинуть с помощью "ноотропных средств" память, рефлексы и стереотипы набекрень особенно возрастает после 55 лет.

VI Хитрости менеджмента

Некоторые продающиеся в России готовые лекарственные средства (не буду их называть) специально рассчитаны только на дураков и миллиардеров. Эти дорогостоящие средства без всякого вреда, а часто и с пользой для здоровья, вполне можно заменить медикаментами в тридцать раз более дешевыми.

Есть масса лекарственных средств, которые сами медики никогда не покупают для личного пользования. Аптечных первостольников заставляют почаще продавать относительно дорогостоящие навороченные средства на основе каких-нибудь бросовых ибупрофена или парацетамола.

Коммерция прежде всего. Для солидности многокомпонентные средства без сверхособой нужды нарочно выпускают жидкими и помещают их в большие упаковки. Ругать кого-то за это нельзя. Беда в том, что продавать стремятся только их.

На фоне таких фокусов менее заметны более скромные проделки рынка. Примеры: феноксиметилпенициллин сильно оттеснен в сторону более дорогим ампициллином, дешевый отечественный редергин — импортным сермионом, имеющим стоимость в десятки раз большую. В свою очередь медики, в силу скромных возможностей и под мощным "информационным" прессингом дистрибьюторов стремятся выписывать не сермион, а средства еще более дорогие. Имодиум стоимостью 200 р. продают гораздо чаще, чем идентичный ему отечественный лоперамид (обходится покупателю в 15 р.).

Нельзя во всех случаях обвинять работников фармации. Они вынуждены хитрить из-за медвежьих услуг тех,кто старается удешевить лекарства, ввести ограничения на наценки. В итоге всё получается наоборот. Отечественные медикаменты с 200 % наценкой часто гораздо дешевле, чем импортные с 20 %. Только и всего. Большинство аптечных учреждений не имеют возможности покупать медикаменты вагонами прямо у изготовителей. Возникает цепочка перепродаж. Если от этой цепочки отказаться, то многие наименования исчезнут с прилавков. Какой вывод? В сложившейся опасной ситуации следовало бы хотя бы временно и локально снять потолок наценок с отечественных лекарственных средств, а затем сделать обзор результатов. Тем не менее отлично видны и проделки обычных фармацевтов:после 21 часа в круглосуточных аптеках начинают дружно исчезать дженерики. Когда всё вокруг закрыто, полуночнику обязательно вместо дротаверина продадут но-шпу.

Менеджмент часто идет на поводу у им же организованного неправильного общественного мнения, а общественное мнение, как известно, весьма консервативно и более всего консервативно в своей мнимой прогрессивности. Например, в сознание обывателя назойливо внедрили мысль о том, что расширение кровеносных сосудов — это очень хорошо. И вот многочисленные средства, даже не имеющие отношения к медицине, согласно рекламе и аннотациям всё расширяют, расширяют... Где же тогда найти сосудосуживающие средства? Они очень часто нужны. А вот о сосудосуживающем эффекте ни в каких проспектах вы не найдете ни слова. Его как будто нет. (Исключения масскультовые проспекты делают только для средств от насморка.)

Один из примеров непродуманности — таблетки аскорутина. Некогда общественному мнению весьма энергично привили идею о необходимости совместного назначения рутина и аскорбиновой кислоте. Рутин помогает действию витамина С, оба вещества будто бы полезны при ломкости капилляров... Однако во многих случаях совместное назначение — грубейшая ошибка! Рутин препятствует тромбообразованию, а витамин С способствует. Тем не менее ныне таблетки рутина вообще перестали продаваться.

Никому не кажется смешным и абсурдным выражение: "Стрепсилс без сахара с изомальтозой"? А "Септолете Д без сахара с маннитолом и мальтитолом"? Изомальтоза — сахар. Маннитол (маннит) и мальтитол (мальтит) — сахарные спирты. Во многом сходны с глюкозой. Их даже добавляют в микробиологические питательные среды. Не мудрствуя лукаво, производитель отождествил слова "сахар" и "сахароза".

Особый парадокс менеджмента наблюдался в первой половине 90-х годов: склады предприятий-производителей в это время были переполнены никуда не отгружаемым товаром, а прилавки аптек оставались почти пусты.

Ныне мы присутствуем при очередном гонении на "бесконтрольное распространение антибиотиков". Но кто на самом деле виноват в появлении резистентных микроорганизмов, "дисбактериозах" и прочих последствиях врачевания? Увы, вовсе не тот, кто занимается самолечением. За появление резистентной микрофлоры ответственны чаще всего стационары и поликлиники. Повинны Академия медицинских наук и министерство. Немногие медики имеют при себе четкие и подробные рекомендации по применению анти-

биотиков, совместимости лекарственных средств друг с другом. Многие из врачей больны "курсовой болезнью"[91]. Часто назначения делаются на глазок. В то же время не составляет труда прилагать к каждой аннотации диаграммы с проверенными сочетаниями данного антибиотика с другими как при одновременном, так и при разнесенном во времени применении.

В любом случае пользование автомобилем, питание и секс гораздо опаснее заранее модерированного применения лекарственных средств.

В чем тогда дело? Отчего от населения требуют деклараций? Идет очередное перераспределение капиталов. Уж слишком разбогатели некоторые фармацевтические холдинги. Владельцы лечебные учреждений от этого ничего не выигрывают.

А как обстоит дело с "контролем функций человеческих органов"? Не делается на самом деле такого контроля, а если его и производят, то — при вскрытии.

На сегодняшний день самый опасный медикамент — аспирин. Я сильно удивлен, что близкий к нему по действию бутадион до сих пор не сняли с производства. Последний гораздо страшнее.

Механизмы спроса возникают сами собой. Отсюда таким же образом появляются и различные медвежьи услуги производителей. Одна из таких услуг: рыбий жир с "добавками". Наиболее вредными из них следует считать раздражающие эфирные масла растений и витамин Д. Последний может не только свести противовоспалительное действие комплекса Омега-3 на нет, но и вызвать

---

[91] См. главу "Предрассудки о таблетках", пункт Б. 4.

действие противоположное. Боль в суставах, позвоночнике и в области сердца после приема такой смеси только усилится[92]. Будьте готовы к психической атаке со стороны работников аптечного прилавка. Они будут вас уверять, что витамины де содержатся в самом жире (небольшое количество их там действительно есть) и не добавлены сверху с целью расширения ассортимента продукции. Взгляните для сравнения на упаковки рыбьего жира с иными дополнительными ингредиентами.

Кишечнорастворимые капсулы и кишечнорастворимые оболочки таблеток часто не нужны, а еще чаще вредны. Оснований им только два: 1) главные ингредиенты таблеток не стойки к воздействию соляной кислоты и пепсина больше, чем к ферментам кишечника; 2) лекарственное средство раздражает у данного пациента стенки желудка больше, нежели стенки тонкого кишечника.

Неразумны кишечнорастворимые оболочки и капсулы с раздражающим содержимым для людей с дуоденитами и язвами 12-перстной кишки. Этих людей намеренно превращают в глотателей шпаг. Ведь содержимое таких таблеток или капсул наверняка прилипнет к самому пораженному участку кишечника!

Для борьбы с медвежьей услугой нужно высыпать порошки из капсул, а таблетки растирать или разжевывать[93].

Другая медвежья услуга — большинство растительных сборов. Если сбор не является

---

[92] То же самое обеспечит и рыбий жир низкого качества или просроченный. Сравнивайте разных производителей!

[93] Сложнее тем, у кого одновременно есть предрасположенность к изъязвлениям ротовой полости и губ.

чем-то уникальным, если его легко изготовить самостоятельно, то лучше так и поступать или отказаться от смешивания растений вообще. Как правило, растения, добавляемые в сбор на производстве, имеют значительно худшее качество, чем расфасовываемые индивидуально.

Иногда нужно бояться фильтр-пакетов.Не думайте, что о вас заботятся, производя заблаговременную дозировку. Надо смотреть в корень: при меньшем количестве средства общая упаковка получается больше, что выгодно производителю.Кроме того,полезно помнить, что в фильтр-пакет помещают более измельченные частицы, а чем растение мельче — тем оно хуже сохраняется. Мелкие частицы не всегда отфильтровываются, попадают в настой, могут вызвать раздражение ЖКТ. Конечно, чай в фильтр-пакетах очень удобен для офисов, презентаций, пикников, тусовок и др. Глупо от такого чая отказываться вообще, но при этом необходимо обращать внимание на неожиданные как бы сторонние следствия, например аллергии и невралгии.

Куда-то исчезли российские одноразовые шприцы. В упаковке иголка размещалась в отдельном пакетике. Даже для шприца на 10 мл иголка была тоньше, чем у немецкого шприца на 1,0 мл. У импортных шприцев просто слоновые иголки! Их иголку приходится выбрасывать и использовать иглу от инсулинового шприца, который в этом случае тоже выбрасывают. Но ведь для внутримышечного введения инсулиновая иголка коротковата. Представьте пациента с приличными жировыми отложениями.

Традиционная "косолапая" фармацевтическая услуга — крупные и средние шарообразные драже. От них давно следовало бы отказаться —

в кустарных условиях ныне ничего не дражируют. Крупные шарообразные драже не всякий может проглотить вне дома или в полевых условиях, а часто из-за особенностей хранения — и раскусить.

Витамины — лексредства заменяют одноименными БАДами. Это страшно выгодно! За эффективность нет ответственности, на цены — ограничений!

Глазные капли по десять миллилитров — махинация. Максимальный их объем должен быть три кубика. Уважающий себя пациент должен выбрасывать глазные капли, не успев их использовать и наполовину.

Часто в аннотациях на лекарственные средства многое не указывают. В частности не указывают, что β-блокаторы (в меньшей степени кардиоселективные) способны вызывать провалы в памяти.

Тупохитрости существуют и за пределами медицинской промышленности. Так некоторые изготовители вставляют в лямки и стенки средне- и маловместительных рюкзаков поролон или поролоноподобные материалы. Очередная медвежья услуга! Эти материалы обычно малостойки химически, впитывают в себя влагу, а затем прокрашивают ткани. Кроме того, они делают изделие неуклюжим, неудобным и излишне тяжелым. Только в каких-то экзотических случаях в рюкзаках носят кирпичи или предназначенные для атлетов гири! После покупки рюкзака поролон нужно срочно удалять, пока он не испортил ткань. Ныне это невозможно, поролон прошит вдоль посередине. Это приводит к порче одежды, особенно рубашек. Откровенное вредительство! Другая странность в том, что рюкзаки и

сумки фактически выпускают вывернутыми наизнанку: "кожаный" слой ткани помещают внутрь, матерчатый — наружу.

Интересна и другая проделка рынка и его ленивых механизмов вне медицинской сферы. В сутках 24 часа, а на часах их — 12. С некоторой натяжкой в 50 % случаев с этим можно согласиться, когда дело идет о стрелочных часах. Отчего же и на бытовых электронных часах без стрелок нередко то же безобразие?

Практически все электронные наручные часы приходится выбрасывать задолго до замены элементов питания. Только оттого, что ремешок не удерживается на корпусе. Складывается впечатление, что место крепления ремешка или иголок намеренно делают непрочным.

Кнопку блокировки не предусматривают, а из-за соприкосновения с различными предметами, например рукавами, электроника начинает менять настройки сама по себе.

Кстати, почему механические будильники изготавливают всё по одним и тем же дегенеративным схемам? В среднем ошибка хода — три минуты в сутки... У ручных часов таких ошибок не бывает. Если изобретателям совсем худо, то могли бы скомбинировать электронику с механикой: ход электронный на кварце, а будильник обычный. А при желании можно обойтись без элемента питания и получать электричество из энергии пружины.

Ну а "Ролексы" или их подделки ныне подходят только тем состоятельным людям, кому они не нужны, кто лично сам часов не наблюдает.

Ни разу не приходилось видеть часы для левшей, а точнее, предназначенные для ноше-

ния на правой руке. Многим правшам такие бы не повредили. Хотя сердце находится за грудиной, а не с левой стороны (как некоторые считают), всё-таки оно больше связано с левой рукой. На левой руке и надо "носить" левый желудочек сердца, а вовсе не часы. Примерно для трети людей эти два объекта несовместимы.

Еще о времени. В древности правители приказывали солнцу остановиться, делали выговор морю за плохой нрав и секли его кнутами. В России реальный полдень наступает в 14-00[94], именно в это время солнце находится в максимально высоком положении и на него показывает стрелка компаса.

Наконец-то научились делать электрические чайники. Навороченные. Самоотключающиеся. И т. д. и т. п., et cetera. Однако в инструкциях на эти чайники указывается, что кипятить в них дозволено только чистую воду и более ничего. Так это совсем неинтересно! Кому нужна чистая вода! А если я хочу бросить в воду какие-то приятные веники, да так, чтобы запахло? Какой дурак будет кипятить особо чистую и целебную воду! Пачкать ее пластиком или нержавейкой чайников! А если надо что-то чуть-чуть проварить? Слегка разварить? Поставить быстрый бытовой эксперимент? Да так, чтобы ничего не убежало, как из любой другой емкости. Даже внутрь чайников из нержавеющей стали добавляют пластмассу, причем наиболее вонючую. Иначе вода ею не пропахнет! Зато снаружи сталь ничем не изолируют, чтобы пользователей обжигало и немного трясло током в случае каких-то недоразумений. А показатели уровня воды? В половине случаев эти приборы монти-

[94] Теперь примерно в 12:55 — 13.10.

руют напротив внутренней поверхности ручки, то есть заслоняют ручкой, чтобы уровня воды не было видно. А тот, кто наливает воду в эту суперсовременную[95] посудину, должен непременно косить на один глаз! Надо также помнить, что во многих случаях эта техника (особенно самая дорогая), будучи выключена, на самом деле включена и эффективно крадет у вас киловатты[96].

Разрешенные промышленные способы окрашивания тканей, подлежащих стирке. Стирка убирает не грязь, а краску. Товарищи господа! Я не верю, что мы живем в 21 веке!

А сами моющие, чистящие, дезодорирующие средства? В наличии именно тех средств, что продаются, нельзя не видеть медленного самоубийства человечества.

Дезодоранты? Они вовсе не дезодоранты, а вредные маскирующие отдушки! А уж для подмышек[97] лучше подбирайте лосьоны, одеколоны... А еще лучше — противомикробные и дезинфицирующие средства, а то и просто слегка разбавленный спирт. Где вы его купите?

---

[95] Перечислять другие недостатки этой странной техники не позволяет литературный ресурс, направленный на более важные задачи. Дело вечно спящего Росстандарта выяснять, почему вдруг кипяток выливается из сборных ручек, отчего наклоны маловместительных приборов неизбежно обнажают греющий элемент и др. А ведь никто еще не подал в суд на надзорные ведомства, скажем, за последствия протечек, вызванных открытой и наглой продажей саморазрушающихся итальянских водопроводных кранов.

[96] Утечка за счет влаги на элементах схемы. Сопротивление от 1 до 200 килоом. Одна из контрмер: не держать зря технику на контактной подставке.

[97] Нужно заметить, что стандартные банные процедуры, обычные моющие средства раздражают, обессоливают кожу в этом месте и для многих усугубляют проблему подмышек. Потение, конечно, полезно, но всегда ли и везде ли?

Кстати сказать, так называемые стиральные порошки последнее время (2006 — 2009 гг и далее) стали выпускать необычайно вонючими. Отмыть одежду от этой вони невозможно. Но эта вонь — не ферменты (как было ранее), а намеренно добавляемые отдушки. Социальный саботаж фирмачей. И это не одна какая-то фирма! В итоге люди в метро благоухают средствами от тараканов, какие выпускались в самом начале пятидесятых годов. Уже в шестидесятые эти средства исчезли. Однако новорождённые капиталисты решили изыскать отдушки дешевле, а потому засветились. И, видимо, до сих пор считают прогрессом свои ароматизаторы. Существуют детские стиральные порошки, но полоскание после них затруднено, они могут потребовать "кондиционеров", проблем с которыми не меньше, чем с порошками.

Повсюду, где можно, твердят о чрезвычайной вредности ДСП. И всё же мебель делают практически всегда только из этого материала. Отговариваются тем, что делать мебель из обычного дерева давно разучились. Она стала выходить кособокой. Различные пластиковые покрытия — не более чем фиговый листок. Да и сами эти покрытия частенько токсичнее самой древесно-стружечной плиты.

Венец современной цивилизации — устройство общественных унитазов по типу антибиде: "Брось какашку, чтобы окатило посильнее, обдало анус и филейную часть бациллами и миазмами из канализации!" Компакт-с! Иначе чужого геморроя, герпеса и прочих загадочных болезней не подхватить[98]. Спрашивается: "В каких кабинках

[98] Проходит сравнение с водоемом, купание в котором запрещено санитарными службами.

скрывается мудрое руководство Госстандарта и сверхпроницательный главсанврач Онищенко?"

Исключительный резон. Не везде есть ресурс на лишние площади, а также на литеры "М", "Ж" или на заменяющие буквы иные "манипуляционные знаки". В таком случае можно измыслить вопрос: "Еще никто не получил непорочного зачатия?" Если кто-то получил, то, видимо, о том не догадался.

Сейчас производят электронные приборы, способные работать в режиме ожидания, имеющие управляющие сенсоры. Изготовители почему-то не предусматривают для такой электроники общий выключатель, рекомендуют для полного выключения прибора выдергивать вилку из розетки, что крайне неудобно, нерационально и опасно — шнур или вилка могут выйти из строя. Однако беда в том, что общие выключатели питания перестали ставить и на приборы, не имеющие сенсоров. Выпрямители, усилители низкой частоты не отключаются, выключатель придают только исполнительным функциям. В итоге повсюду гуляют лишние электромагнитные поля, идет общепланетарный перерасход энергии. Не фарисейство ли при подобном положении вещей рассуждения о парниковом эффекте? Каждый производитель думает, что люди пользуются только его прибором, что ничего другого они иметь не захотят. Теперь телевизоры... У них при желании можно отключить динамики, но отключение изображения почему-то не предусмотрено. А ведь чтобы слушать музыку вовсе не обязательно разглядывать симфонический оркестр. Некоторые включают телевизор только для звукового фона. Кроме того экран телевизора часто используется для запуска различных медиаустройств, а далее никакой необходимости в изображении нет. Автоотключения в этом

случае также не происходит либо из-за бегущей строки, либо из-за показа мало кому нужного частотного спектра звука.

А разработчики компьютерных программ? Какая-то программа-приложение может требоваться один раз в четыре месяца. Однако разработчики почему-то считают, что она нужна несколько раз в день или постоянно. Программа постоянно напоминает о себе, норовит обновиться, дает всплывающие окна с рекламой, лезет в автозагрузку... Похоже, Гринпис — уже на нелегальном положении. И одно слово о лечении компьютеров. Почти каждый легко может убедиться в аксиоме:

ХУДШИЙ ВИРУС — ЭТО АНТИВИРУС.

Часто после "лечения" приходится форматировать диск и начинать всё заново. Испорченными оказываются даже дистрибутивы. Особо оригинален антивирус, созвучный имени героя из анекдота "Доцент тупой". Названная программа уничтожает файлы с окончанием *exe*.

Уровень безопасности операционок должен устанавливать пользователь, в не разработчики.

Всем известно, что большинство пожаров возникает из-за неисправной электропроводки. Тогда зачем нулевой и фазовый провод всегда проводят вместе? Не лучше было бы их разносить и по отдельности подводить к розеткам? Пожарники не желают ломать над этим голову. А зря.

Большинство детских пластилинов сейчас стали гораздо легче и пластичнее, но при том — существенно токсичнее, даже токсичнее замазок и доброй половины шпатлевок. На упаковках не

указывается состав. Неплохо было бы идентифицировать на хроматографе растворители, применяемые в "новых" пластилинах.

Pro

Мышки и крыски будут обходить все щели, заделанные современным детским пластилином. Они дружной гурьбой ринутся в другую сторону — грызть сантехнический герметик!

Нельзя не упомянуть о том безобразии, которое творится в РФ с этиловым спиртом. Госмужи никак не могут обеспечить бедолаг дешевыми мерзавчиками. Нужно денатурировать не содержимое, а внешний вид, этикетки[99] сорокапроцентного пойла, нормализовав его по кислотности и прочим параметрам. Оно должно быть непрестижным и не более чем стограммовым[100]. Вместо этого идут от противного: в средствах бытовой химии безопасный этанол заменяют пропанолом, изопропанолом, толуолом и прочими токсичными растворителями, отравляя тем самым детей, взрослых и животных.

С санкции санэпиднадзора из-за группы неустойчивых к алкоголю страдает всё население. Большинство оказывается фактически отравленным из-за меньшинства. Вот очередной парадокс! Тем не менее 96 % спирт должен свободно отпускаться в хозяйственных магазинах и аптеках, ибо он безопаснее ацетона в качестве обезжиривающего средства и средства для постановки банок.

Кстати, лекарственные растения должны настаиваться не на угодливо прокламируемой в ин-

---

[99] Например, с изображением оборванного клошара с красным носом.

[100] Возможен вариант с очищенными от хлорофилла растительными протекторами, ослабляющими болезненное пристрастие.

струкциях водке, но на 70 — 80 % спирте[101]. Так уместнее и надежнее.

Говорить о спиртовых салфетках для инъекций несколько сложнее. Конечно, очень плохо, что этанол в них заменен более токсичным изопропанолом. Изопропанол имеет более высокую точку кипения и соответственно меньше испаряется. Здесь сложность — в недостаточной герметичности оболочки салфеток.

Во всем, что касается спирта — мы фантастическая страна. Странны способы его получения. Ну бог с ним, с гидролизным, техническим и т. п. А зачем спрашивается все еще этилсерный эфир? Что за дикую марку поставляют в медицинские учреждения? Не содержит сивухи — отлично, а где тест на способ получения и тест на этилсерный эфир?

Аэрозольные баллончики для хозяйственных целей. Конечно же, этанол в них старательно заменяют всевозможной токсичной нечистью. Но не только! В угоду фантастическим грёзам лжеэкологов малотоксичные фреоны подменяют огнеопасными и ядовитыми газами. При этом обычно мудрый промышленник покупает самые дешевые баллоны с сырьем. В конечных потребительских емкостях часто затем оказывается меченая избыточным количеством меркаптана довольно жуткая смесь газов.

---

[101] 70 % спирт обладает наибольшим противомикробным и дезинфицирующим эффектом. О концентрации 80 % можно говорить для компенсации той влаги, что содержится в растительном сырье. В процессе настаивания дополнительно добавляют воду, когда требуется более полное извлечение водорастворимых соединений, но почти в любом случае должно сохраняться не менее чем 50 % объемное содержание спирта

Холодильники? Ныне они являются фугасными и химическими бомбами одновременно, поскольку вместо надежных фреонов теперь в них закачены опаснейшие газы, наподобие изобутана. Эта история продолжается и после того как бред помешанных на экологии лжеученых и деятелей от журналистики вполне разоблачен.

Экологический идиотизм нас преследует повсюду. Так называемые аптечные или банковские резинки стали изготовлять из специально рассыпающихся нестойких материалов. Упаковки теперь рассыпаются, механические крепления подводят в самый неожиданный момент. Уже выпускают рассыпающиеся в труху компакт-диски.

Выйдем на улицу. Кто разрешил мостить тротуары гранитным отсевом? Там и сям нет нормального покрытия. Гранитный отсев повсюду в парках! Это каменные лезвия! Ураган может наделать неприятностей, иногда и просто ветер заносит в глаза осколки. Как обувь? Хруст, хруст. Сапожники испытывают блаженство. Подошвы не прорезало? Нечаянная дырка будет позже. Но все равно что-то впилось. По выходу на асфальт раздается скрип или писк. Бывает, перманентный. А сады и парки музейного значения? Как с аутентичностью? Гранитный отсев даже в саду Державина на Фонтанке. Сомневаюсь, что Гаврила Романович изображал циркача и ходил по гранитным ножам в своем поместье.

Мы совсем забыли эскулапов. И о них нужно сказать что-то еще. Но таки не будем пересказывать многим известные истории о том, что ми-

стера X лечили от одного, а болел он совсем другим, от чего и умер, что миссис Z совсем закормили таблетками, а она была здорова, только такой-то орган у нее располагался несколько по другому, чем обычно. Не будем вообще трогать терапевтов.

Бывает, вскрывают человеку брюшную полость на предмет удаления аппендикса, а этот отросток совершенно нормален, не имеет признаков воспаления. Аппендикс удаляют все равно. В этом есть логика. Однако почему бы не испросить разрешения вскрытого человека? Или, дабы избежать воздействия стресса на мыслительную установку, не согласовать все возможности заранее? На практике во избежание лишнего шума информацию о состоянии удаляемого органа могут скрыть вообще.

Впрочем. Все перечисленные хитрости — ничто по сравнению с проделками компьютерного бизнеса. Особенно хотелось бы отметить на данном поприще производителей принтеров. Менеджеры соответствующих компаний стараются изо всех сил, чтобы как можно сильнее затруднить жизнь потребителю. И дело не только в пресловутых картриджах и в хитроумном переносе стоимости.

К другой маленькой попытке разбора полетов.

Вот актуальная книга под названием "Вредные товары" известного петербургского издательства. Она, похоже, не модерировалась. На одной из страниц автор говорит о нейтральной реакции щелочи (?) pH 5,5, о том, что "ценное качество pH 5,5 просто растворяется"...

Во-первых, pH 5,5 до сих пор относился к кислотам, а не к щелочам. Во-вторых, где вы слышали, чтобы логарифмы (математические функции) растворялись в воде?

В другом месте тот же автор заявляет: "Экран телевизора излучает вредную энергию даже в выключенном состоянии. Разница между работающим и потухшим экраном не очень велика..." и не делает никаких пояснений, а они должны быть весьма существенны (Прошедшее время после выключения, разница между постоянным и переменным полем и др.) Есть сильное поле и у лежащего в углу постоянного магнита! Он оказывает значимое действие лишь тогда, когда его подносят слишком близко к себе.

В третьем месте автор актуальнейшей по названию книги ссылается на давно устаревшие данные о люстре Чижевского, говорит о пользе отрицательных ионов. Ныне ясно, что дело вовсе не в отрицательных ионах: люстра Чижевского как раз и является крайне вредным товаром. Как и многие ионизаторы, она выделяет черт знает что — убийственную смесь радикалов и окислов.

Книги по оздоровлению сплошь и рядом пишут взбалмошные бабушки и дедушки, подвинутые на эзотерике и народной медицине, двух-трех далеко не всегда верных, либо невменяемо утрированных "зелёных идеях". Многие целители забывают даже школьный курс биологии, у них съеденные жиры и белки "попадают в клетку".

Сторонники здорового образа жизни самым наглым образом советуют пить "цветочные", "травяные" чаи вместо обычного чая и кофе. При этом не перечисляются конкретные растения, а если перечни все-таки присутствуют, то более чем нелепые. Отлично известно, что мята оказывает раздражающее действие, зверобой — вызывает спазмы, шалфей и ромашка портят почки.

Издательства попросту надувают читателей, ожидающих ЧУДА, выбирающих чтиво поэмоциональнее, попроще, а на самом деле — упрощеннее. Нам постоянно твердят о вреде дополнительно обработанных в промышленных условиях растительных масел и пользе "натуральных". Всё наоборот! Более всего вредны как раз именно эти натуральные масла. Именно их термообработка в домашних условиях менее всего желательна. Авторы кричат о том, что фабричная обработка масла щелочью де удаляет свободные растительные кислоты, "очень ценные компоненты". А удаляется ли нерастворимое в воде мыло из масла? Кислоты переходят в свои соли. Это весьма желательно, предохраняет дальнейшую порчу продукта. При хранении масло закисает, как и молоко, но только не благодаря действию микробов. Данные кислоты — продукты распада жиров. Для организма более приемлемы исходные жиры или, в крайнем случае, соли, но не кислоты.

Мы видим массу нападок на глютамат натрия, но он соль глютаминовой кислоты и более желателен, чем она сама[102]. (Глютаминовую кислоту рекомендуют людям с заболеваниями мозга, в том числе больным шизофренией и эпилепсией, она полезна и здоровым.) В чем дело? А дело вовсе не в глютамате, но самих бульонных кубиках. Вреден любой бульон. Вреден любой холодец. По большому счету вредны все пищевые продукты, но большая их часть с определенной долей успеха обезвреживается по мере усвоения. Увы, продукты легкоусвояемые во многих отношениях наносят тот или иной урон организму.

---

[102] Неплохо бы и столь восхваляемую янтарную кислоту продавать в виде сукцината. А еще надежнее — амида. Как только не додумались!

И, наконец, о перехитрении промышленниками самих себя. Пищевая промышленность, службы контроля оказались в плену у мракобесов: на этикетках дают надпись "Не содержит ГМО", наличие ГМО постоянно проверяют, бесполезно расходуя на это огромные средства, фирмы покупают друг у друга сырье и продукцию только без ГМО и так далее. Складывается впечатление, что мы находимся в новом средневековье. И конечно службам контроля свистопляска с ГМО чрезвычайно выгодна: можно сдирать деньги ни за что ни про что.

YII НЕКОТОРЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

(Перечень для общего сведения. Комментарии даются только при наличии малоизвестной информации)

Аконит — Aconitum (много видов).

Использовались клубни. В связи с включением аконита джунгарского в Красную книгу стали отдавать предпочтение свежей траве (для изготовления настойки).

Одно из наиболее ядовитых растений, но оно же в микроскопических дозах — одно из самых целебных. Поскольку растительное сырье само по себе не отличается стандартностью, применять аконит в официальной медицине ныне запрещено.

Есть декоративные виды. При культивировании, пересадках аконит теряет ядовитые свойства. И

все-таки при садовых работах с ним рекомендуют перчатки.

Алтей

Анис

Аир болотный — Acorus calamus L.

Сырье: корневище. Для профилактики гриппа целесообразно применять не настой, а жевать кусочек корня.

Уникальное противовирусное и противомикробное средство. После многократных применений в таком качестве эффективен только при заболеваниях верхних дыхательных путей, инфекциях полости рта и зубов. Противопоказан при наличии ранок и язв во рту.

Традиционное применение настоев — для возбуждения аппетита.

Багульник — Ledum palustre L.

Хорошо высушенные побеги багульника имеет смысл держать в марлевых мешочках и использовать таким образом это сырье в ароматерапии наряду с бергамотом и другими подобными растениями. Конечно, багульник интересен не как отхаркивающее средство, но как супертолокнянка и супербрусника. Но он ядовит! Как быть? Использовать для настоев не побеги, а собранные в мае цветки.

Борщевик (различные виды) — Heracleum sosnowsky, H. sibiricum, H. villosum (мохнатый) и др.

Главку следует прочитать полностью и внимательно или не читать вообще!

Приписывают массу чудесных и фантастических свойств. Цветки борщевика имеет смысл применять при лечении долго не проходящих хейлитов (когда ацикловир, нистатин и кортикостероиды не действуют) в сочетании с противогрибковыми средствами (клотримазол, гризеофульвин в виде мазей). При лечении хейлитов нужно избегать язвочек, вызываемых на внутренней стороне губ слишком горячей пищей и острыми пряностями.

Внимание! Свежие цветки или маленькие кусочки листьев жуют только в темноте. Хотя борщевик повышает чувствительность в основном к ультрафиолетовой части спектра, целесообразно в течение шести часов не находится на любом свету. Особенно опасны люминесцентные и другие современные источники света. В крайнем случае, можно пользоваться фонариками так, чтобы свет не попадал на губы.

Перчатки, защитная одежда при сборе и обработке борщевиков обязательны.

Перед применением борщевика необходима индивидуальная проба. Для большинства людей после контакта кожи с борщевиком не менее шести часов нужно пребывать в темноте. В отличие от зверобоя сок борщевика действует фотосенсибилизирующее только при попадании на участки кожи и доступные свету слизистые. В литературе не отмечены случаи, когда кумарины борщевика вызывали бы внутренние кровотечения. Возникшие из-за непосредственного контакта с большинством борщевиков кожные язвы заживают в течение трех недель.

Для лечения хейлита достаточно трех-четырех цветков борщевика Сосновского или (что рискованней!) участка листа размером 3 х 3 см.

Если борщевик Сосновского используется в качестве специи, то берут чуть подвяленный лист не более 10 х 10 см на человека,обязательно мелко шинкуют.Закладывают в первые и вторые блюда перед началом готовки.

Если борщевик Сосновского применяют в качестве одного из главных компонентов (много белков), обязательно длительное проваривание в соленой воде. Отвар выбрасывают. Это связано с тем, что названный борщевик (по сравнению с борщевиком сибирским) обладает резким вкусом, но вовсе не из-за того, что возможны какие-то неприятные последствия. Шинкование после проваривания опять весьма желательно. Нужно, чтобы борщевик перемешался с другими составными частями блюда.

Поскольку мнения о борщевиках чрезвычайно разноречивы, целесообразны индивидуальные пробы на чувствительность.

Автор не несет ответственность за любой причиненный борщевиком вред.

При некоторых хейлитах помощь оказывают дентальные кремы холисал (содержит салицилат холина) и камистад (содержит лидокаин). Однако надо помнить, что эти кремы полезны только при определенной застарелости проблемы. В первые два дня после поражения слизистой они могут наоборот ухудшить состояние.

Хейлиты вызываются не только микроорганизмами и неважной биохимией собеседников, но и — теми солевыми коктейлями, которыми обрабатывают дороги в зимний период. Зимой эти смеси не страшны, но с апреля до августа

они разносятся ветром и попадают на слизистые, а в отсутствие частых ливней могут витать в воздухе до поздней осени.

Бузина черная — Sambucus nigra L.

Сырье: цветки и плоды. Надо сказать, что плоды предпочтительнее, поскольку лучше сохраняются и обычно имеют более высокое качество.

Бузину желательно не применять по пустякам и держать для особого случая. А особый случай — это долго не проходящие (более двух недель) простудные заболевания, остаточные явления после них, наподобие длительно сохраняющейся (у европеоида) температуры от 36,8 °С до 37,6 °С. (У китайцев и других этнических групп этот интервал может быть иным.)

Володушка золотистая — Buplerum aureum.

В народной медицине траву володушки добавляют в печеночные сборы.

Горец птичий, спорыш. Polygonum aviculare L.

Сырье: трава.

Используют при почечнокаменной болезни. Иногда способствует отхождению мелких камней. Противовоспалительное. Содержит флавоноиды кверцетин и авикулярин

Как в цельном, так и в молотом сырье можно ожидать большое количество элементарной грязи. Необходима тщательная промывка на сите с после-

дующей сушкой в тонком слое. (В аналогичной обработке может нуждаться и сушеница топяная).

Донник лекарственный.

Женьшень.

Заманиха высокая — Echinopanax elatum Nakai.

Сырье: корневище с корнями.

Настойка заманихи — большая редкость. Ранее она постоянно была только в гомеопатических аптеках. Сейчас она может попасть в продажу исключительно в виде случайных партий.

Пожалуй, препараты заманихи дают наименьшее побочное действие из всех адаптогенов. Наиболее щадящи они к сердечно-сосудистой системе.

Противопоказания касаются только возможности понижения давления и брадикардии при использовании доз, превышающих рекомендуемые на этикетках.

Зверобой

Лабазник вязолистный — Filipendula ulmaria

Изначально представляется чем-то универсальным. При первых применениях вполне заменяет другие жаропонижающие и противовоспалительные средства. При четвертом-пятом использовании он — только средство профилактики болезненного состояния сосудов и годится только для фиточаев.

Ламинария — Laminaria

Наряду с фукусами является естественным источником минералов и в частности йода. Противопоказания: остеохондроз шейного или грудного отдела позвоночника, нефрит, камни в почках. Архаическое назначение ламинарии — в качестве слабительного средства. Ныне выпускаемые экстракты бурых водорослей, многочисленные биодобавки на их основе фактически объявлены чудодейственными средствами. Они излечивают чуть ли не всё: язвенную болезнь, артриты и др. Здесь важно думать о стоимости и наличии более дешевых и проверенных средств. Разумеется, раздражение желудка и кишечника альгинаты во многих случаях отлично снимают.

В отличие от фукусов ламинария не обладает неприятным вкусом и запахом.

При употреблении большого количества ламинарии (в качестве продукта) сырье нужно дважды в течение суток вымачивать в воде для отмывания избыточного количества солей. Конечно, очень приятно наличие на прилавках пищевой ламинарии под названием "морская капуста", но очень прискорбно, что промышленники готовят ее только в виде закуски к водке, а еще прискорбнее то, что в ее маринаде содержится уксусная кислота, а в полуде — очень "подходящее" к кислоте олово. В нормальном случае металл и содержимое банок надежно разделены диэлектрическим лаком. Но в последнее время стали выдвигать повышенные требования именно к составу лака.

Бурые водоросли желательно вымачивать и при использовании малых их количеств: избыточные соли способствуют не укреплению ногтей, а, наоборот, разрушению.

Белый налет на поверхности слоевища ламинарии — вовсе не соли, а спирт маннит.

Показатели качества водорослей (да и всех продуктов моря) надо бы больше специализировать. В морских водорослях лучше проверять не изотопы цезия и стронция, но плутоний и ему подобные примеси. Нужно также учесть, что таблица Менделеева в морских организмах представлена по-иному, чем в сухопутных.

Позорный столб!

Кое-какие фирмы продолжают расфасовывать так называемую закусочную ламинарию в смеси с песком, камнями и ракушками. Этот продукт не для заваривания и настаивания!

Люди — не куры, у них еще не выросли зобы.

Лапчатка прямостоячая — Potentilla erecta (L.)

Используют корневища.

Более функциональное, более адекватное человеческому организму противопоносное средство, чем, скажем, бадан, зверобой или ольховые шишки. Тем не менее в фармацевтике оказывается как бы сиротой, более считаясь промышленным сырьем, чем медицинским.

По указанному действию гораздо эффективнее черники.

Приятный вкус и цвет лапчатки побуждает многих использовать ее для заваривания чаев, изготовления домашних настоек, псевдоконьяков и т. п. Подобное не всегда можно одобрить. И все же у большинства людей она не вызывает явных нарушений в работе кишечника, но его моторика при этом обычно всегда замедляется.

Левзея сафлоровидная
— Rhaponticum charthamoides (Wild.).

Применяют корневище с корнями.Стимулятор нервной системы, адаптоген. Сырье может содержать плесневые токсины. После проверки оно должно быть тщательно вымыто, высушено и быстро расфасовано, а еще лучше — превращено в спиртовой экстракт. Длительное хранение сырья ангро нежелательно.

Есть парадокс, который можно отнести ко многим растениям-адаптогенам.

1. Водные вытяжки этих растений использовать неудобно и экономически накладно.

2. Спиртовые настойки и экстракты имеют и действие противоположное основному, иногда неприемлемое (за счет этанола).

3. Очищенные гликозиды адаптогенов имеют гораздо больше побочных действий, чем сумма веществ в составе вытяжек. Пример — сапарал (содержит аммонийные соли гликозидов аралии).

4. Спиртовые вытяжки этих растений неправильно расфасовывают: на горловине флакона нет капельницы.

Лён — Linum usitatissimum L.

Свежее льняное масло,семена льна,не имеющие признаков прогорклости (в частности не пахнущие олифой), считают лучшим источником непредельных кислот (витамин F, а данном случае — альфа-линоленовая кислота). Льняное масло, как и рыбий жир (без дополнительных добавок!), можно рекомендовать при заболева-

ниях суставов, вызванных злоупотреблением обычными растительными маслами. Некоторым лицам эти безмерно расхваливаемые масла категорически противопоказаны.

Вы никогда не думали, откуда берутся артриты и остеохондроз?

К сожалению, промышленно выпускаемое льняное масло или отравлено различными добавками (например дополнительным витамином Е[103]) или часто является прогоркшим.

Выход надо искать в подборе нефармацевтических антиоксидантов. Лучше всего, когда они не смешиваются с содержимым флаконов. Почему бы ни использовать такую посуду, какая сама является антиоксидантом, скажем, имеет особое внутреннее покрытие?

Незадача!

Масло семян льна содержит жирные кислоты не только комплекса Омега-3, но и Омега-6. Эти комплексы часто действуют в прямо противоположных направлениях.

А скептики не видят доказательств того, что организм преобразует альфа-линоленовую кислоту в эйкозапентаеновую и докозагексаеновую, которые собственно и усваиваются.

* *

Испорченное льняное масло вовсе не обязательно приобретает неприятный запах и вкус.

---

[103] В данном случае есть некоторый шанс инактивации этого витамина при хранении… Однако при покупке свежего масла потребитель принуждается к сильному ограничению потребляемых количеств, что нерационально, так как оно в данном случае оно фактически является продуктом.

Оно просто перекисляется. Прежде чем смешивать масло с продуктами, нужно сделать тест, для чего достаточно поместить одну каплю на губы. Признак порчи — возникновение раздражения. А тот, кто пожалеет губы, может затем пожалеть гораздо больше.

Изначально качественное льняное масло может испортиться в холодильнике в срок от 10 дней до 2 месяцев. Необходима регулярная проверка.

Противопоказания: болезни глаз (возможно воспаление роговицы), панкреатит, холецистит, мочекаменная болезнь, диарея, наличие кровотечений, прием препаратов, разжижающих кровь, анальгетиков, мужской пол (увеличивается риск рака простаты).

Есть заявления о запрете приема льняного масла при использовании противовирусных препаратов. Какой группы и почему — не уточняют. Классов таких препаратов достаточно. А потому подобная информация, по крайней мере, неточна.

Возможные побочные действия масла: отеки, поражение бронхов и легких, поражение ЖКТ (появляется боль в животе). А с учетом несбалансированности по спектру излучения современных дисплеев ПК и планшетов, крайнего несовершенства искусственных источников освещения масло может оказаться пусковой причиной не только воспаления роговицы (начало раздражения), но и глаукомы.

Одной из причин неприятных последствий для глаз и мозга называют пробой гематоэнцефалического барьера. Аналогичное проверено и для рыбьего жира.

Лимон — Citrus limon Burm.

Применяют мякоть вместе с цедрой при заболеваниях верхних дыхательных путей,некоторых видах мочекаменной болезни. Целесообразно натирать на терке.

Считают, что запах лимона улучшает запоминание (на 20 — 25 %).

Пить чай с лимоном не рекомендуется — возможно выпадение осадка в почках.

Цедра может вызвать обострение дуоденита.

Лимонник

В частности выпускают настойку плодов лимонника. — Tinctura fructum Schizandrae. Как адаптоген сам по себе ничем не выделяется. Оценивать возможности улучшения зрения с помощью лимонника не берусь. Однако для людей, страдающих остеохондрозом, лимонник — это самый лучший адаптоген. Остеохондроз он, конечно, не излечивает, — главное то, что не вызывает его искусственно, что связано с отсутствием заметного количества сапонинов, присутствующих в аралии, солодке и прочих аналогичных средствах

Не совсем удобен тем, кто имеет гастриты, дуодениты.

Липа (цветки).

Марена красильная. Средство уникальное при мочекаменной болезни , но, к сожалению, сильный некорректируемый ульцероген.

Ноготки аптечные — Calendula officinalis

Сырьё: цветки. В косметической промышленности применяют и траву.

Для внутреннего применения можно рекомендовать только минимальные количества цветков и лучше в составе лекарственных сборов и чаев.

Овес — Avena (трава, плоды)

В народной медицине используют при диабете, при гастритах, простудах, как легкое успокаивающее. Более всего отвар овса эффективен как обволакивающее средство и при возникновении небольших ОРВИ. Следует, однако, помнить о возможных пирогенных свойствах[104] препаратов овса. При отсутствии травы для приготовления отваров применяют зерна и даже обычную цельную крупу.

Одуванчик лекарственный — Taraxacum officinale

Корень используют для выведения радионуклидов; традиционное применение: в качестве аппетитного средства.

Оливковое дерево (маслина европейская) — Olea europaea

Экстракт листьев этого растения в России иногда сложно достать, а листья оливкового дерева, выращиваемого на окошке слишком ценны. Поэтому получение вытяжек исключается само собой. В таких случаях высушенные оливковые

[104] Отмечены не для всех партий препаратов.

листья измельчают на кофемолке и употребляют в таком виде по 3 — 4 грамма.

Действие: противовирусное, противомикробное, противогрибковое, универсальное противопростудное. Спектр такого действия невероятно огромен и значительно выше, чем у большинства неядовитых растений. После применения возможно кратковременное ухудшение самочувствия, в связи с массовой гибелью микроорганизмов и попаданием в кровь продуктов их распада и токсинов.

Несколько слов об оливковом масле. Часто утверждают, что полезно только нерафинированное масло холодного отжима. Однако это масло — довольно агрессивный агент. Я бы не стал его рекомендовать для ежедневного употребления. Оно терпимо где-то раз в пять дней, хотя и не всегда и не всем. Относительно безвредным можно считать только свежее рафинированное оливковое масло. Разумеется, пищевое, а не варварски обработанное и предназначенное для трансформаторов и красок. Масла других промышленных растений обычно имеют довольно сомнительные свойства в любом своем виде. См. в качестве дополнения главку этого раздела "Лён".

Часто нам сообщают "статистику": жители средиземноморья (в основном, Франции, Италии) меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний и дольше живут, чем жители остальной Европы, именно потому, что они ежедневно употребляют оливковое масло. Доказательств такой связи, конечно, не приводят.Однако нельзя не видеть факта: употребляя оливковое масло, жители названных южных стран тем самым отказываются от гораздо более ядовитого масла — подсолнечного.

Можно сделать и другое предположение: в любом оливковом масле есть не только многочисленные риски, но частично и тот универсаль-

ный антимикробный букет, которым так знамениты листья. Кто гонял на мешалке масло с окисью алюминия, а затем на центрифуге для отделения осадка с растительными примесями? Не в них ли секрет? Возможно, 100 % чистое оливковое масло столь же бесполезно для кровеносных сосудов, как и масла другие. Что станется с бедными капиталистами, когда вместо оливок в дело пойдёт выделенное из листьев вещество, а затем и синтетически полученное?

Издавна принято считать, что масла следует принимать только утром (а точнее в самом начале активного периода). Впрочем, любители кошмарных сновидений и ужастиков могут это правило нарушать. Вольные художники такого рода по утрам могут также испытать разрушение стереотипов.

Аналогично после приема растительных масел не рекомендуется стоять на голове, лежать, выполнять работу, требующую наклонных положений.

Фактически наличное в магазинах рафинированное оливковое масло, в отличие от натурального, не вызовет воспалительных реакций, но довольно сомнительно (не менее трети наименований) и чаще пригодно только для минимального смазывания сковородок. Для каких-то профилактических целей его лучше заменять периодически то льняным маслом, то нелекарственным рыбьим жиром (биодобавка в капсулах). Последний вариант лучше.

Якобы мусорное рафинированное оливковое масло обычно имеет более высокую температуру замерзания. Как правило, рафинированное масло предназначено для жарки. Так зачем туда добавлять нерафинированное? Некуда девать отходы и помои?

Омела белая — Viscum album L.

Сырье: листья.

Оценивать ее как средство понижения давления сложно. Здесь ее эффект слишком индивидуален. Более важна как иммуностимулятор.

Заготовляют ее от случая к случаю. Условия переработки, хранения не всегда оптимальны. Поэтому во избежание нежелательных эффектов (из-за неудачных сроков заготовки, микробной обсемененности, примесей и т. п.) ее часто не настаивают, а слегка проваривают (1 мин).

Лучше применять минимальные дозы, так как токсичность сырья в разных партиях колеблется. Желательно проводить отбраковку стеблей. (В ряде местностей используют и стебли.)

На этапе остывания настоя целесообразно добавлять растения-спазмолитики (например, ромашку).

Полынь горькая — Artemisia absinthium L.

Тривиальное использование — в качестве аппетитного средства. Более важно применение в китайской медицине, в том числе в качестве сырья для прижигающих палочек.

В токсических дозировках подобно некоторым галлюциногенам временно вызывает резкое улучшение зрения, восстановление функций сетчатки и зрительного анализатора в целом. Усиливает ложные стереоэффекты (усиливает восприятие объемности плоских объектов)[105]. Извращает поведение. И полезное, и вредное действие

[105] Похожее действие может оказать дым от храмового "Cannabis", накрученного на сандаловые палочки.

в этом смысле обусловлено терпеном туйоном. Туйон является печеночным ядом.

Постимпрессионисты — дети полыни. Не все они умерли именно от цирроза печени только из-за буйной жизни и других злоупотреблений[106]. Для нормального восприятия в картинах абсентистов присутствует четкий минус — отступление от Джотто, пусть нетривиальный, "эйнштейновско-римановский", но возврат к плоскостному изображению.

Расторопша пятнистая — Silybum marianum (L.) Gaertn.

Сырье: плоды.

Плоды расторопши, в отличие от их препаратов (карсил, легалон) не вызывает дискинезий желчных путей. Ограничений в дозировке не существует. Одно из редких средств первой помощи при заболеваниях печени. В продаже можно видеть жмыхи (шрот) расторопши. Формально против их применения возражений нет. Однако довольно часто эти жмыхи довольно низкого качества, имеют признаки длительного и неправильного хранения, посторонний запах. Изредка — даже следы варварского применения дезодоранта. А вообще говоря, этот "шрот" не должен даже иметь вкуса и запаха халвы или семечек. Масло слишком быстро окисляется, делает применение биодобавки бессмысленным или вредным.

Размалывать плоды лучше непосредственно перед помещением в термос.

---

[106] Половина их страдала от сифилиса.

При лечении нужно от многого воздерживаться, например от употребления лука, чеснока, овощей и фруктов пурпурного цвета. Откровенно говоря, настои свежеразмолотых цельных плодов гораздо эффективнее многочисленных препаратов (масло, экстракты, силибор, карсил и др.). Тем не менее ценное сырье переводят на их получение. Поэтому натуральные плоды расторопши редко бывает в продаже. Препараты больше подходят для приема вне дома.

Домашний сбор для при заболеваниях желчных путей: плоды расторопши пятнистой свежеразмолотые 4 ч., трава эрвы шерстистой 2 ч., цветки ромашки свеженарезанные 1 ч. В случае желчекаменной болезни поступают наоборот: берут 4 ч. эрвы и 2 ч. плодов расторопши. Если есть непереносимость эфирных масел ромашки, отдельно принимают терапевтические дозы прописанных спазмолитических (дротаверин) и противомикробных средств.

Родиола розовая — Rhodiola roseae L.

Не только адаптоген, но и неспецифическое средство борьбы со скрытыми инфекциями.

Часто указывают, что употребление препаратов родиолы розовой может значительно повысить артериальное давление. Однако более опасны передозировки, употребление ее препаратов совместно с кофеиносодержащими агентами. В этих случаях родиола может не только повысить давление (на самом деле обычно внутричерепное), но и частично поломать механизмы его регуляции,надолго нарушить тонус мозговых сосудов.

Фабричный жидкий экстракт растения нужно переливать во флаконы с капельницей. Это не

повредит и тем, кто опасается передозировок остальных растений этой фармакологической группы.

Средства коррекции: редергин, беллатаминал, вазобрал.

Солодка голая — Glycyrrhiza glabra L.
Сырье: корни.

В государственной фармакопее (ГФ X) говорится, что готовое сырье этого растения (корни) не имеет запаха. Однако реально такое сырье всегда имеет специфический запах. Иначе — это не солодка.

Следует признать справедливым мнение, что солодка — более мощный адаптоген, чем растения по действию близкие женьшеню. Особо ценна солодка тем, что может применяться в период пика воспалительных заболеваний. Главное действие обусловлено усилением работы надпочечников по выработке кортикостероидов. Традиционное применение: при кашле, гастритах и язвенной болезни.

Если приобретенное сырье солодки содержит пыль, то его, безопасности ради, нужно высыпать на мелкое сито, промыть под струей воды, высушить и уже затем использовать. Если у вас нет желания проводить такую процедуру, то вместо настаивания прокипятите сырье в воде дважды по 1,5 секунды с интервалом в 20 минут. Следите за тем, чтобы ваш отвар не ушел с пеной.

Употребление солодки может вызвать увеличение печени. Частое применение противопоказано при заболеваниях позвоночника.

Попавшая в настой пыль солодки может вызвать диарею и в случае полной стерильности сырья. А подобного, как правило, не бывает. На практике чем больше сырье измельчено, тем большее количество микроорганизмов оно содержит.

Стевия — Stevia rebaudiana B.
Тропическое растение.
Сырье: листья.

Наиболее ценное сырье — чистый лист без примеси веточек и соцветий или верхушек с соцветиями. Потемневшие и почерневшие листья должны быть отбракованы.

Заменитель сахара, противодиабетическое средство, гепатопротектор, неспецифическое средство помощи при ОРЗ.

Не вылечивая простудные заболевания, крепкий настой стевии на 2 — 3 часа может резко улучшить самочувствие. На это время исчезают практически все симптомы заболевания. Разумеется, подобные эксперименты имеет смысл проводить только в случае чрезвычайной необходимости[107].

Сладкие вещества стевии — различные гликозиды: стевиозиды, ребаудиазиды и др. Выделенные в чистом виде эти вещества в 300 раз слаще сахара. Гликозиды стевии являются противоязвенным фактором. Они снимают ульцерогенное действие ацетилсалициловой кислоты и других противовоспалительных средств.

---

[107] Такое же экстренное снятие симптомов простуды с помощью горчицы, хрена, лука и чеснока можно назвать только нелепостью, самообманом. Если уж использовать отвлекающие средства на этапе очистки легких, то наиболее радикальное — банки.

Стевия содержит чуть не все природные флавоноиды (не менее полутора десятков наименований). В этом профилактическое значение ее настоев для сердечно-сосудистой системы.

Противодиабетическое, действие (при диабете второго типа), очевидно, оказывает содержащаяся в стевии коричная кислота. Именно коричная кислота и ответственна за некоторые из побочных действий стевии: спазмы и диспепсии. В той или иной степени спазмироваться могут различные отделы кишечника. Подобные аномалии проявляются не всегда и не у всех людей.

Антиандрогенное действие стевии преувеличено, но оно заметно. Препараты стевии, практически не снижая эрекции, заметно ослабляют влечение мужчин к противоположному полу. Сбор из смеси стевии с хмелем даже рекомендовали как "лекарство от любви" для мужчин-холостяков. Проверить аналогичное действие корицы сложно, поскольку она как приправа обладает раздражающим действием на ЖКТ. В качестве длительно используемой приправы корица разве что у кого-то уменьшит объем спермы.

Настой стевии мог бы оказаться незаменимой добавкой при изготовлении абсентов, но этот вопрос снимается в связи с необходимостью отказа от истинных абсентов вообще.

Тмин — Carum carvi L. Сем. сельдерейные — Apiaceae.

Интересное растение, но нельзя никому рекомендовать жевать его плоды в сыром виде.

Наиболее же противоестественна — водка с тмином[108].

Менее опасен тмин с выдохшимся эфирным маслом, пару лет хранившийся в приемлемых условиях.

Фенхель.

Сырье: плоды.

Несколько лет и в Москве, и в Петербурге продают одну и ту же тронутую плесенью партию. Гм... Когда она закончится?

Фукусы.

Хвощ полевой — Equisetum arvense L.

(Кроме всего прочего, лучший источник растворимого кремния, противоалкогольное средство.)

Наши южные заготовительные фирмы вместо хвоща полевого некогда норовили сбывать хвощ лесной. Ныне поступает хитрее: дают смесь одного с другим.

Хмель обыкновенный — Humulus lupulus L.

Сырьё: соплодия (шишки).

Содержит массу биоактивных веществ. Среди них — эстрогены. В настоящее время выяснилось, что женские половые гормоны, вовсе не увеличивают риск появления онкологических

[108] Возможно отрицательное воздействие на почки. Другие облагораживающие и противоперегарные, "антиполицейские" компоненты наподобие корицы или мускатного ореха усугубляют поражающее действие алкоголя на ЖКТ.

заболеваний[109] у женщин (как это считалось ранее). Растение рассматривается как средство поддержания либидо и моложавости у дам, которым за сорок. Любительниц пива вполне можно понять.

А вот мужчины любители пива... Конечно, пиво[110] — это пережиток неких древних традиций, атрибут временной мужской <.....> и солидарности, отделенности от женщин. Однако в собственно <.....> средство хмель может превратиться при смешивании его, не со стевией, а с некоторым другим растением.

Действие хмеля на высшую нервную деятельность довольно грубовато: некоторые виды тонкой интеллектуальной работы становятся невозможны. Галлюциногенные эффекты иногда даёт только живое растение во время цветения.

Хмель значительно улучшает деятельность практически всей гладкой мускулатуры организма и оказывает медленное угнетающее действие на мускулатуру поперечно-полосатую (в частности, и в связи с антимаскулинными свойствами). Не рекомендуется при миастении.

---

[109] Сведения о факторах, предрасполагающих к раку груди, довольно противоречивы. Часто обвиняют некоторые из соединений, сходных по структуре с женскими половыми гормонами (содержатся, например, в сое; ими являются распространенные консерванты шампуней и косметических средств), обвиняют привычку носить бюстгальтеры и пр. Ясно одно: причины этого заболевания связаны с европейским образом жизни, возможно, с ограничением беременности. У полупервобытных племен рак груди не встречается.

[110] Пиво, конечно, грязноватый напиток, но не без преимущества перед любым другим алкогольным пойлом из российского магазина. В пиве нет "шила", то есть дешевого спирта, полученного гидратацией этилена в присутствии варварского катализатора. А "шило" может быть даже в бутылках с надписью "сухое вино".

Противовоспалительная и противомикробная активность настоев хмеля весьма заметна, но изучена слабо.

В аптеках можно видеть упаковки под названием "ХМЕЛЬ". Но что там на самом деле? Чаще всего — забракованная пивоварами жухлая осыпь, никаким нормальным документам не соответствующая. Хмель должен быть в соплодиях! Хмель должен быть зелёным!

Чабрец (тимьян ползучий) — Thimus serpillum L.

Уникальное в своем роде средство (противокашлевое, антисептическое), но не рекомендуется лицам, склонным к запорам. Вызывает спазмы ЖКТ.

Шалфей лекарственный— Salvia officinalis L.

Официальным (официнальным) сырьем считаются листья. Фактически применяют траву, поскольку как ручное, так и механизированное отделение листьев шалфея от стеблей — дело фантастическое. В данном случае мы имеем дело с очередным ляпом фармакопеи.

По старой врачебной традиции, настой шалфея обычно применяют для полоскания рта и горла (вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное средство).

В кулинарии шалфей — приправа к мясу (особенно для любителей "бифштексов с кровью").Правда,шалфейную инактивацию бешеных молекул (прионов) никто экспериментально не проверял.

Шалфей назначают в массе других случаев, в том числе в косметической медицине (широкие поры лица). Сейчас его рекомендуют вместе с мелиссой при болезни Альцгеймера. Считают,

что мелисса улучшает память и успокаивает, а шалфей способствует концентрации внимания. Это некоторая альтернатива ныне модной у неврологов Западной Европы марихуане (прописывается ими при той же болезни и рассеянном склерозе).

Есть существенные ограничения: шалфей лучше не сочетать с медикаментами, а часто — с другими лекарственными растениями. Исключение могут составить суперсборы, но в них на первый план обычно выдвигаются какие-то иные индивидуальные вредности помимо шалфея.

Подобно полыни и тысячелистнику шалфей содержит в себе туйон, однако о каких-то эффектах в связи с этим не сообщается. Если полынные абсенты поражают печень, то шалфей (при злоупотреблении им) — в первую очередь почки.

Замечание. Несмотря на сходство в произношении (родовое латинское название) шалфей лекарственный не имеет никакого отношения к той самой "сальвии" (экстракт мексиканского растения Salvia divinorum), которой до поры до времени так любила расслабляться молодежь.

Шиповник — Rosa (различные виды)
Сырье: плоды.

Неспецифический адаптоген[111]. В таком качестве не вызывает изматывания организма, перенагрузки каких-либо систем. Может использо-

[111] Считаем, что значение шиповника как источника витамина С ныне гораздо менее значимо. Вполне хорош и аптечный витамин С. Судите сами: "О чем говорит нелепая практика добавления этого витамина в сироп шиповника?"

ваться как контрагент при использовании других адаптогенов.

Однако плоды шиповника не только хорошего, но и более или менее удовлетворительного качества практически невозможно найти в продаже. Сырье, имеющее лечебные свойства, должно иметь четко выраженный кислый вкус. Чем кислее — тем лучше. Однако это формальный признак качества, сама аскорбинка в составе шиповника ныне практически не нужна. Наоборот, она портит органолептику, многих вынуждает добавлять вредную сахарозу. Поэтому чем меньше аскорбиновой кислоты — тем лучше и предпочтительным видом оказывается собачья роза.

Возникает вопрос о замене сиропа шиповника экстрактом и надежном отфильтровывании от фрагментов волокон и семян.

Шлемник байкальский

Шоколадное дерево — Theobroma cacao L.

В промышленности используют семена. Масло какао содержит самые обычные насыщенные и ненасыщенные кислоты, но по вкусу и прочим свойствам сильно отличается как от пальмового масла, так и от более привычных для нас растительных масел. "Теоброма" переводится как "пища бога". Вкусовые чудеса, очевидно, происходят с зернами какао во время ферментации. Высушенные неферментированные зерна не имеют аромата. Однако в перечне многочисленных эфиров и спиртов готовых какао-зерен нет ничего экзотического. Словно стандартный химический

шкаф. К этому букету нужно добавить гликозид цианидин. Не в нем ли секрет зефирной сущности продукта?

Расхваленного рекламными проспектами теобромина гораздо больше не в зернах, а в их оболочках, которые удаляют. Растертые оболочки примешивают только к самым низкосортным партиям какао.

Наибольшее число антиоксидантов фенольной природы содержится в необработанных зернах. По некоторым утверждениям, до 10 %.

Шоколадный остеохондроз шейного отдела позвоночника обязан своим происхождением вовсе не кальцийобкрадывающему эффекту теобромина или ксантина, но непредельным растительным маслам. Так называемые дамские "мигрени" зачастую обусловлены ими же.

За подагру и усиление ревматических болей пожилым лицам надо винить ксантин. Его достаточно и в шоколаде, и в какао.

Элеутерококк.

Эрва шерстистая (пол-пала) — Aerva lanata.

При наличии камней в почках или желчном пузыре наиболее эффективен пол-паловый "чифирь" — очень крепкий настой. В течение нескольких часов одно и то же сырье можно настаивать три-четыре раза и сразу после настаивания употреблять. Только использовать это экстраснадобье в таком виде могут люди с абсолютно здоровым позвоночником. Из-за сильного мочегонного дей-

ствия возможно обезвоживание межпозвонковых дисков. Поэтому простым смертным лучше пользоваться прилагаемой инструкцией изготовителя, а часто применять и еще более слабые концентрации. В этом случае в основном будет иметь место только мочегонный эффект.

Иногда настой эрвы шерстистой[112] размягчает не только почечные и желчные камни, но также удаляет и зубной камень.

Ячмень — Hordeum vulgare
Сырье: плоды. Применяют отвар.

Противовоспалительное средство в народной медицине. Используют при заболеваниях почек.

Как ипшеницу, иногда не рекомендуют лицам, имеющим первую группу крови. Эта информация пока в достаточной мере не проверена. Вредностью названных злаков считают компоненты глютена,усиливающие проявления аутизма, способствующие дегенерации кишечных ворсинок.

YIII ДРУГИЕ ВИДЫ ПРИРОДНЫХ СРЕДСТВ

Апилак

Аципол. Ацидофильные лактобациллы с кефирным "грибком". Лучше использовать эту

[112] В 20хх году была поставлена огромная партия этого сырья, насмерть пропахшая плесенью, но формально стерильная. Сгноили, а затем хитро простерилизовали. Плесневые яды сохранились.

композицию в сочетании с энтеролом. (См. далее). Произойдет взаимная корректировка. Самостоятельное применение не всякому понравится.

Бадяга

Мухоморы

Среди мухоморов есть съедобные виды (например, серый мухомор — Amanita vaginata, высокий мухомор — A. excelsa, мухомор краснеющий — A. rubescens), но они — только для грибника-профессионала.

В народной медицине иногда применяют кожицу красного мухомора (A. muscaria; ядовит!) или его плодовое тело. Идет ли речь об онкологических заболеваниях, заболеваниях суставов или проблемах пробуждения с тяжелой головой у курильщиков, — я бы не стал рекомендовать применение мухоморов в сыром, сушеном или соленом виде. Независимо от крошечности дозы, чисто индивидуально может проявиться агрессивное действие мухомора на ЖКТ.

Данные грибы — сырье заведомо нестандартное. Поэтому использование экстрактов красного мухомора — в некотором роде алхимия. Это более удел колдуна, шамана или гомеопата.

Прочих ядовитых и сильно ядовитых мухоморов (вонючий, весенний, пантерный, порфирный, лимонный и т. п.) избегают и звери. Правда, лоси используют некоторые мухоморы как глистогонное средство.

Немало мухоморов, мнение о которых у разных специалистов по грибам — прямо противоположное.

Аксиома для самодеятельных фокусников, экспериментаторов и фанатов Виктора Пелевина. Традиционные способы использования ядовитых мухоморов предусматривают знание секретов обязательной ферментации или особой термической обработки сока. В чисто литературных текстах об этом не упоминают.

Трутовики.

Считают, что молодые трутовики вполне съедобны, содержат ценные белки и пр. Однако из-за климатических условий, колебаний урожайности можно успешно выискивать "молодые" трутовики только в периоды массового появления остальных съедобных грибов, то есть тогда, когда трутовики совсем не нужны!

Чага — Inonotus obliquus

При отсутствии противопоказаний к кобальту и фармацевтическому этанолу лучше применять специальный препарат — бефунгин. [Увы, до 2015-го года! Ныне там колтун.]

Настаивание измельченной чаги для лечебных целей оптимальнее проводить в термосе при температуре 40—45 °С в течение суток.

Настои чаги плохо хранятся. Уже на этапе настаивания в них может резко возрасти концентрация плесневых грибков.

Поэтому для настаивания иногда применяют водку.

/В некотором роде "условно диетической", неязвогеннной можно считать водку, забуференную гидрокарбонатом натрия (натрием двуглекислым), о чем ныне указывается на этикетках. Впрочем, даже такая предусмот-

рительность часто не защищает от "палености": скажем, четкого запаха ацетона./

В чаи чагу добавляют более для вкусовых целей (лекарственный эффект в таких случаях неизвестен).

Бефунгин пригоден при воспалительных заболеваниях и вне ЖКТ, например при циститах.

Замечание. Сухое сырье имеет повышенную пожароопасность. Может воспламеняться при трении, измельчении.

Энтерол. Капсулы с Saccharomyces boulardii.

Действенное противодиарейное средство. Корректор последствий, вызванных антибиотиками, химиотерапией. Прежде всего необходим после применения разнообразных внутренних противогрибковых средств. Люди пытаются только вылечить ногти!

Побочное действие. Уж введением катетера в центральный кровеносный сосуд мало кого тревожат. Отсюда проблема не в обрастаниях на месте введения трубки, но в инфицировании мочеполовых путей новыми грибками и при отсутствии инструментальных вмешательств.

Корректоры корректора на этот случай: 5-НОК (нитроксолин), чай с ромашкой.

Более существенное побочное действие: возникновение трудноизлечимых язв и воспалений ЖКТ. Блокаторы H_1 рецепторов здесь беспомощны.

При наличии внутренних травм, рубцов и др. утверждение, что Saccharomyces boulardii не задерживается в организме, исчезает после недели отказа от приема может не соответствовать действительности.

В книге нет специальной главы, посвященной "дисбактериозу" [Дисбалансу в сочетании всех микроорганизмов, а не только бактерий. По-новому микрофлору опять некорректно именуют "биотой"], но таков ныне сам уровень вопроса. Много измышлений и всякого рода алхимии. Продаваемые в аптеках лактобактерии мало кого удовлетворят.

Якобы натуральные средства (кефир, ацидофилин и др.) — давно уже ненатуральные[113]. Употребление кисломолочного продукта из упаковки 0,5 л нужно надолго растягивать. В течение 1—2 часов не более трех маленьких глотков. Хуже с живым нефильтрованным пивом. Под этим именованием могут продавать "живое" тухлое пиво, либо пиво с неудачной микрофлорой, либо откровенную смесь отходов с паленым этанолом. Относительно приемлемое живое нефильтрованное пиво трудно хранить, а суточная доза — 30—50 мл. В емкости с таким пивом не должно быть пустого пространства, то есть не должно быть воздуха. Если перед помещением в холодильник (2 °С) жидкость невозможно заранее расфасовать на дозы, емкость с ним нужно постоянно доливать холодной кипяченой водой. Конечно, алкоголики могут доливать живым фильтрованным пивом — оно и хранится гораздо дольше (будучи непригодным для наших целей). Доливать обычным пивом не рекомендую, все дешевые сорта и марки в той или иной степени являются суррогатами. В них, кроме того, может содержаться технологический мусор, характерный для энергетических напитков.

---

[113] Не только из-за непищевых растительных масел, но более — из-за нахождения там всепроникающих наночастиц.

Аптечные пивные дрожжи считаются мертвыми, но в некоторых подобного рода средствах (не называю бренд) сохраняется микробиологический коктейль, способный вызвать заражение мочеполовых путей. Заразными являются несвежие, либо плохо изготовленные суперсовременные молочнокислые продукты и живое пиво. Один из признаков — легкая лихорадка. В частности малые дозы нужны для того, чтобы вовремя остановиться и выбросить продукт. Для разбавляемого потребителем живого нефильтрованного пива есть другой критерий — появление прозрачности, исчезновение обязательной мутинки. Ценность-то именно в ней.

Иногда какое-то время можно наблюдать странный парадокс: воду доливают, а пиво становится всё крепче. Не всякому такое понравится.

Любое пиво — продукт небезопасный. Что вас больше заботит: запах из горшка или возможность заполучить хромоту и язву?

Безопаснее кефира сыры. Конечно, содержащаяся в них соль опаснее холестерина. Однако много сыра не надо. Достаточно по кусочку толщиной с палец, а шириной и длиной — с ноготь. Два раза в день. Кому-то подойдут даже некоторые плавленые сырки в фольге! Но не годятся для имеющих гастрит или дуоденит из-за частого использования в производстве молочной сыворотки. Если малые количества сыров потребляются регулярно, не будет помехой даже их стерильность (чего на практике обычно не бывает). У нарезанных сыров в запаянной упаковке неверно оставляют несрезанной защитную пленку. Ее нужно удалять, так как ее состав и микрофлора оказывают эффект, обратный требуемому.

Глины, лечебные грязи

Минеральные воды

ЗАПРЕТНЫЙ ГОРОД
(футурологический очерк)

Иногда к наркотическим веществам относят только вещества, вызывающие четко выраженную эйфорию, опьянение или наркоз; иногда — все вещества, по отношению к которым вырабатываются пристрастие и привыкание. В последнем случае, например, токсикомания оказывается разновидностью наркомании.

Попробуем найти иную точку отсчета, учитывающую как странности (аномалии) человечества в целом, так и способность к чисто индивидуальным непреодолимым пристрастиям в отношении тех или иных веществ. Вопрос о "болезненности" влечения или его "нормальности" оставим в стороне, поскольку во многих случаях подобное отнесение спорно. Тогда в принципе к наркотикам можно отнести: соль, сахар, кофе, чай, шоколад, мате, бананы (содержат мескалин), колу, мороженое (псевдоаналог наркотиков-анестетиков), мясо теплокровных животных, рыбу фугу, табак, алкоголь...

"Как так? И соль?" — воскликнет кто-то. Да! Хлористый натрий — наркотик для языка. Наркотизированные солью рецепторы языка не способны правильно воспринимать собственный вкус продуктов. Фактически наркотизированным оказывается вкусовой анализатор, то есть мозг. А ввиду всеобщего распространения пристрастия к соли, решать вопрос о степени "болезненности" привычки употреблять соленое должен в общем случае не

землянин. Соль, подобно горечам, горьким специям, слишком сладкому, слишком кислому, нарушает нормальную работу вкусовых рецепторов и вкусового анализатора в целом. Возникает эффект "зашкаливания", вполне гомологичный зашкаливанию "эйфорическому".

Выше мы перечислили довольно много продуктов. А пиво в традиционных количествах? По нему сейчас сходят с ума. Бутылки и банки с пивом выполняют функции соски для взрослых. В состав пива входит двоюродный брат индийской конопли — хмель (и конопля, и хмель относятся к ботаническому семейству Cannabaceae). Слово "захмелел" родственно отнюдь не слову "медовуха".

Как правило, к наркотикам тот или иной агент относят не медики, а социум в целом, так называемое "общественное сознание". Это отнесение весьма произвольно и связано с традициями конкретного этноса. В Московской Руси за курение некогда полагалась смертная казнь. В мусульманских странах и сейчас запрещен алкоголь, хотя опиум и прочие подобные радости почти дозволены. В современной России в любой аптеке без рецепта продается трава полыни, настойка полыни; можно купить винно-водочные изделия с полынью, хотя в Западной Европе и Америке продукты, содержащие терпен туйон (а это как раз полынные препараты или подлинный абсент), запрещены.

В вопросе о наркотиках общество проявляет немало святого фарисейства. Отчасти это связано с тем, что лидеры современного западного общества — типичные алкоголики. Характерологические алкоголики постоянно находятся за круглыми столами массмедиа при обсуждении вопро-

сов наркотизации[114]. Притеснение всех неалкоголиков идет и отсюда. А кто алкоголик? В северной и умеренной климатических зонах России алкоголик — уже тот, кто выпивает не менее одного раза в неделю.

Алкоголь позволяет дать определение всей земной цивилизации. Земная цивилизация — это алкогольная цивилизация. В разных регионах земного шара в разные времена существовали очажки иных культур, но все они были растоптаны и уничтожены алкоголиками (первое проявление глобализма в этом мире). В наказание за такое действо алкогольной цивилизации был совер-

---

[114] Согласно новейшим исследованиям группы американских медиков, вред от наркотически действующих веществ убывает в следующей последовательности: <…..>, <……>, <……>, <…….>, алкоголь, табак, <……-..>, <……>, <…>. Общество лжет само себе! Табачные и алкогольные фирмы захватили слишком много прав и будут царствовать до скончания веков. С описанной последовательностью многие согласны, но часто переставляют местами табак и алкоголь, <……и ….>ин. Видно, это связано с разными социальными стратами. Возмущение вызывает только одно: "Почему забыли о чае и кофе?" А где на самом деле их место? Чувствую, это определят весьма нескоро. А вот британский список (оценка в соответствии с произведением физического вреда на зависимость; первичный источник — *The Lancet*): 1) <….-..>, 2) <….>, 3) <……..>, 4) <…….> (ок. 400 смертей в год), 5) алкоголь (40 тыс. смертей в год от передозировки), 6) <……..> (1 смерть в год), 7) <.е-……..>, 8) <……..>, 9) табак, 10) <……> (аналог метадона), 11) продукты из <……. …….>, 12) растворители (толуол и др.), 13) 4-<…> (производное <е…..>), 14) <…> (ни одной смерти от передозировки, но два человека по ошибке вышли в окно), 15) <……..> (<……>, аналог <ен-ми.>), 16) анаболические стероиды, 17) <..> (<……> натрия, жидкость), 18) <…..>, 19) алкил-нитриты (попперсы, жидкие миорелаксанты для ингаляции или курения), 20) <.> (африканское растение). Наибольшие сомнения вызывают: 1) положение <…….> и <…….> — нельзя статистику строить на самоубийцах; 2) уравнивание значения толуола с "другими растворителями". Традиционные яды и многие психотропные средства здесь законным образом отсутствуют. Тогда с какой стати сюда и в похожие списки затесался бывший военный стимулятор <……> (опасен для гипертоников)? Тогда надо включать кофеин, сиднокарб, бемитил et cetera.

шенно даром преподнесен демон табакизма, который и поныне ведет свою невидимую подрывную работу.

Фарисейство общества и в том, что тщательно замалчиваются соображения безопасности, касающиеся употребления как разрешенных, так и неразрешенных наркотиков. Более того, общество всячески стимулирует нарушение безопасности, завышение доз. Фасованные алкогольные напитки в подавляющем случае продаются в объеме 700 миллилитров, тогда как рекомендуемая разовая доза слабоалкогольных напитков (например, сухих вин) для северных стран составляет 200—300 миллилитров. Даже в самых третьеразрядных "мороженицах", "рябинках" и т. п. желающим наливают по 50—100 граммов напитка с наценкой свыше 350 %. В этом нельзя не видеть государственного поощрения алкоголизма: всякий видит, что выгоднее купить в соседнем гастрономе 0,5 — 0,7 литра в посуде, чем 200 граммов в розлив. Из-за специально подстроенного отсутствия мелких фасовок (50, 100, 150 мл...) низы общества скупают денатураты. Общество требует от своих членов либо опиваться и портить здоровье, либо вовлекать в процесс распития тех, кто выпивать, может быть, и не собирался. Табачные изделия продают стандартно по 20 сигарет в пачке, хотя многие курильщики не отказались бы от более мелкой фасовки. Не повредила бы и упаковка по одной сигарете в пачке — нормальные санитарные правила не позволяют торговать из вскрытых пачек.

"Отравляйтесь и наркотизируйтесь на здоровье!" — властно требует общество и фактически заставляет многих людей выкуривать и выпивать гораздо больше, чем им требуется. Неадекватность проявляют и неформальные общественные

структуры. Многие запрещенные наркотики считаются не продуктами питания (как в древних культурах), а медикаментами. Как следствие главным действующим лицом становится шприц. А недостаточно оправданные инъекции даже ненаркотических веществ, вообще говоря, преступны. Именно инъекции стали основной причиной введения запретов.

Дискриминация, нарушение прав человека проявляется и в отношении сахара и соли. Где вы найдете ненасахаренные и ненасоленные продукты? В плитках шоколада содержание сахара часто составляет свыше 70 %.

Сахар сыплют в различные винные напитки и в те вина, в которых он не должен быть по традиционной рецептуре. Кстати, сочетание алкоголя с сахаром — это лучший способ уничтожения поджелудочной железы, а также первейший способ получения диабета второго типа. Кому всё это нужно? Ясно, что не человеку.

А диабетики? Под названием фруктозы, ксилита, сорбита и др. сахара пытаются скормить и им. Существует ли возможность купить где-то несладкое печенье? Практически нет. В лучшем случае вам предложат отравленный чесноком сильно пересоленный крекер. Неужели человек такой дикий зверь, что не в силах обойтись без сладкого? По-видимому, искусственно (но правильно) добавляемый сахар необходим детям, иногда — людям занятым интенсивной умственной работой[115]. Искусственный сахар (сахароза) бывает нужен

---

[115] Надо полагать, Оноре де Бальзак окончательно доконал себя вовсе не кофеином, но именно сопутствующим сахаром.

многим другим, но не каждый день. Всё это касается простых смертных. Всякого же рода йоги и люди, сознательно практикующие "здоровый образ жизни", легко обойдутся без искусственного сахара вообще.

Запрещенные наркотики? Общество до сих пор не удосужилось подумать о том, как правильно с ними обращаться. Даже в небольших европейских странах с высоким уровнем жизни, где решение проблемы наркотиков было бы несложным. Есть пропаганда безопасного секса, но нет пропаганды безопасного обращения с наркотиками. Очевидно, государственные мужи боятся таким образом невзначай создать рекламу и самим наркотикам. В лучшем случае неполноценная и узкая информация о закономерностях действия наркотических веществ поступает только потерпевшим и претерпевшим, попавшим на излечение; информация примерно такого рода, что от диэтиламида лизергиновой кислоты (ЛСД) еще никто не умер, а потому не следует в ожидании еще большего нарастания ужасов и картин ада резать себе вены или лезть в петлю, что привыкания к большинству галлюциногенов почти нет, а потому желание повтора (если такое вдруг есть) имеет неверный психологический адрес (на самом деле человек желает чего-то другого) и т. п.

Существуют люди, у которых наркомания — профессиональное заболевание. Всем известно, что это люди, занятые созданием джаза, рока, а часто и другие музыканты. Музыка слишком близка к первичным корням жизни и слишком далека от ее формальных сторон. Однако никто не пытается заменить этим людям наркотики-медикаменты наркотиками-продуктами, никто им не скажет, что употребление одного и того же наркотика чаще, чем раз в месяц, — недопустимо, как не-

допустимо и повторное использование за такой срок наркотиков того же самого класса. Таблицы классов никто им не чертит. В чем дело? Физиологами давно установлено, что привычки возникают за срок в 12 дней, за срок в 12 дней они меняются, пока еще достаточно хрупки. К полученным 24 дням нужно добавить еще неделю на статистические разбросы. Следовательно, срок в один месяц — это срок гарантии-минимума от болезненного пристрастия. Разумеется, не об инъекциях идет речь! Последние в подавляющем большинстве случаев лишают человека самоконтроля. В первую очередь о недопустимости инъекций должны помнить те, кто пробуют наркотики из любопытства. Курение наркотиков, а также их нюханье[116], вообще говоря, тоже опасно. Подобной привычки, как и привычки табакокурения, вообще не должно возникать.

Наибольшее нарушение правил безопасности, даже в отношении "легких" наркотиков, совершает общество в целом. Нестандартность, низкое качество, мошенническое разбавление (или наоборот отсутствие должного разбавления), фальсификация, разносортность, отсутствие аннотаций, данных об изготовителе и пр. заставляют рядового наркомана на глазок изменять дозу (чаще всего, завышать). Многим приходилось видеть на улице странно возбужденных, и даже в прямом смысле взбесившихся, молодых людей, то есть накурившихся не смешанной с табаком высокосортной "травы"...

---

[116] *Недопустимо* даже введение в нос большинства обычных лекарственных растворов с более чем трехпроцентной концентрацией. Исключение существует для пептидов, их можно вводить и в сухом виде. Правда и это не совсем удобно. В последующем обязательны промывки.

Нужно также помнить, что существуют различные типы и подтипы привыкания к наркотическим веществам. Наиболее злостное привыкание может развиться по отношению к никотину и героину. А самая вредная для человечества в целом привычка — табакокурение[117]. Остальные виды табакизма (нюханье, жевание табака и др.) оказались менее значимыми.

Всё сказанное выше не означает, что нужно возвращаться к временам старой доброй кока-колы (сейчас, мягко говоря, продают иной напиток с тем же названием), или готовить печенье на экстракте или порошке марихуаны, как это делается в Голландии. Просто нужно изобретать совсем другой велосипед, а еще лучше — нечто принципиально иное. Уже табак, алкоголь и мясной бульон — явления архаические.

Современная наука могла бы обеспечить напитки нового типа или кондитерские изделия протекторами от нелегальной переработки, экстракции, а также — от превышения дозы. Все наркотики должны быть в монополии государства. А когда государственные мужи закрывают глаза на действительное положение вещей (попытка грубого абсолютного искоренения наркотиков подобна введению сухого закона), затыкают уши доводам разума, строят из себя святош, тогда в ход вступает подпольный бизнес.

О далеком будущем. Всякого рода замены специфическим "колесам" (пусть для тех же музыкантов), должны бы распространяться не через

---

[117] Табак *убыстряет* старение мозга. У курящего по сравнению с некурящим к пожилому возрасту умственные показатели часто ниже в пять и более раз. Кроме того, табак *ускоряет* дегенерацию сетчатки глаза. О раковых заболеваниях, вызываемых курением, можно и не упоминать — они общеизвестны.

ночные клубы и питейные, а через иные официальные организации разного ранга и назначения.

Если же кому-то требуется не легкое улучшение настроения или легкая модификация сознания, а... нирвана (Подумать только, наглость какая!), то последнюю он должен получать в некоем официальном заведении, наподобие профилактория. Кстати, нирвану ему вполне можно обеспечить и без применения каких-либо посторонних веществ — более современными физиологическими или психологическими способами. Магнитные карточки, компьютеры — не гарантия ли контроля при одновременной анонимности? Но заведомая утопичность всех этих справедливых высказываний видна невооруженным взглядом. Вероятнее всего, будет вестись такая борьба[118] с запрещенными наркотиками, что камня на камне не останется. Неумная борьба ведет к росту нелегального производства и потребления наркотических веществ. Видимо, общество крайне заинтересовано в гибели части своих членов. Происходит отбор по принципу устойчивости к узкому фактору. Выживает тот, кто социально далек от нелегальной наркокультуры и тот, кто равнодушен, индифферентен к наркотическим эффектам. То есть? В первую очередь под власть наркотиков попадают эйфорики — те, кто способен более интенсивно и панорамно, чем остальные, испытывать чувство удовольствия. Как бы происходит непрекращающееся искоренение дионисийского начала из человеческого общества. Самыми разными путями уничтожаются психологические "моты". Сдвиг равновесия происхо-

---

[118] Сейчас она самым комичным образом ведется на фоне назойливой и повсеместной рекламы табачных изделий. Не менее комично сопровождение этой борьбы вращением рулетки и несмолкающим шумом игровых автоматов. (*Раздел написан задолго до введения ограничений на игорный бизнес.*)

дит в сторону более конструктивного аполлоновского начала. Не прогрессивно ли это? Но, как мы видим по конечным результатам, аполлоновское начало также идет под нож закона человеческой катастрофы. Общество остается крайне неразумным животным.

Тестирование? Имеется в виду тестирование ради безопасности, результаты которого должны быть известны только самим тестируемым. Ведь 25 % людей — наркоманы или крайние алкоголики с рождения, лица генетически обреченные на нездоровые пристрастия от природы (не подразумевается внутриутробная интоксикация). Есть люди (с нестабильной центральной нервной системой или предрасположенные к онкозаболеваниям), которым табак особенно вреден. Именно всем перечисленным лицам, нужна пропаганда полного воздержания от опасного соблазна. Их спасением могло бы быть коллекционирование. Причуды многих коллекционеров — неосознаваемый щит от биологически детерминируемых пороков, азартных игр, злокачественной влюбленности и пр.

К сожалению, почти все существующие в настоящее время психологические тесты довольно малограмотны, поражают не просто незнанием человеческой природы, но зачастую — и откровенным идиотизмом. Одно дело — тесты, публикуемые в газетах ради развлечения, другое — тесты профессиональные. Современные профессиональные тесты отличаются от газетно-журнальных поделок только большим объемом, но никак не достоверностью.

Обычные люди с нестабильной психикой часто оказываются в положении психологических сирот, остаются один на один со своими демонами-

эмоциями (или еще хуже — зависимостями). Те, кто именуют себя психоаналитиками, психотерапевтами, редко обучают своих подопечных умениям справляться с самими собой; курс общения или курс лечения превращается в пожизненный, а пациент, как известно, получает в качестве нового демона или зависимости (того же наркотика!) работающего с ним специалиста. Одна проблема подменяется другой. И психология как таковая, и психотерапия нуждаются в фундаментальных изменениях.

* *

Рассмотренные здесь аспекты вопроса уже теряют налет утопичности, если мы будем брать масштаб четырех-пяти ближайших столетий. Действительно, социальный прогресс рано или поздно потребует изъятия из оборота большинства разновидностей спиртных напитков, что, разумеется, потребует иного способа удовлетворения общественной потребности. Здесь и понадобятся новоделы — опьяняющие напитки неалкогольной природы.

Оставленные спиртные напитки (хотя бы ради сохранения человеческого права на выбор) потребуют модификации технологии (для дополнительной очистки, например, от винной кислоты, неэтиловых спиртов с нечетным числом атомов углерода) и новых методов анализа, норм безопасности. Ошибка современных хроматографов — один процент — слишком велика. Организм гораздо чувствительнее таких приборов.

Сложнее всего будет с новоделами, заменяющими табак: не только никотин его действующее начало, не он самая привлекательная сторо-

на[119]. Если мы более пристально попытаемся рассмотреть обманчивые грёзы неделю не курившего заядлого курильщика, то фактически сотрём грани между токсикоманиями и наркоманиями, между аксиологическим значением навязчивых предвкушений и ярких галлюцинаций.

Невзирая ни на какие либерализации, ограничения на распространение наркотических средств всегда будут. Главенство в надзоре передают то одному, то другому ведомству, то одной, то другой службе. Однако при всем этом недостаточно задействуют самую эффективную службу. Что это за служба? Это, конечно, пограничники. Значение пограничника[120] и метафорично: охрана входа в параллельный мир.

Следовало бы дифференцировать репрессивные санкции в зависимости от вида наркотического средства, а ведь здесь дело можно поставить таким образом, чтобы сами наркоторговцы отказались от преимущественного распространения того или иного средства, например героина. Остальное довершит существующая конкуренция между поставщиками.

Любые добрые намерения могут быть опорочены не только непредусмотрительностью, но также из-за недостаточности исторического опыта. Все знают, что из себя представляют пьяницы. Наверняка рано или поздно найдутся люди неустойчивые к каким-то вводимым сверху неалкогольным опьяняющим средствам. В результате одни социальные язвы будут устранены, другие доба-

---

[119] Мозговую сшибку здесь дает не только биохимия смеси, но даже попытка курения с закрытыми глазами.

[120] Могут возникнуть вопросы о том, кто будет проводить границы, кто будет контролировать пограничников, а кто — контролеров.

вятся. Отсюда в таких больших и неповоротливых странах как Китай или Россия эксперименты не должны быть всеобщими, распространяемыми на всю территорию.

В этом очерке мы никого ни к чему не призываем. Речь идет о реально данных общественных феноменах, а в качестве нормы можно выдвинуть предложение о полном отказе от агентов, модифицирующих психику. Если говорить не о ближайших столетиях, а о тысячелетиях, то можно подумать и об отказе в качестве нормы (пусть хотя бы для 50 % лиц того и другого пола), от секса. А если обществу потребуются солдаты, то пусть оно выращивает их в пробирках. В прогнозах на еще более отдаленные времена можно говорить об отказе от питания в его обычном понимании и о перемене формы человеческого существования вообще. Ведь один из вариантов будущего — эмансипация человека как от социальных ограничений, так и от биологических и даже от психологических потребностей-обуз. Еще в античные времена человечество пытались "освободить" от тех или иных видов искусства. Платон запретил в своем идеальном государстве поэзию.

Однако как быть с правом свободного выбора? Можно представить себе различные варианты будущего. Если люди на Земле обойдутся без политических диктатур, не исключено разветвление эволюции того, что называют разумной жизнью.

Дразнилка

По масштабу общественной опасности самые вредные после сигарет изделия — это конфеты и пирожные.

В самом деле. Ведь неукротимая тяга к спиртному свойственна далеко не всем.

X. Философия и эта книга

Этот раздел надо было бы поместить где-то вначале. Однако слишком многие авторы взяли на себя труд начинать изложение ab ovo, причем с такого "ovo", которое сильно разболтано с водой. Вообще же говоря, нельзя путать общие рассуждения с философией. А здесь мы можем ограничиться только сильно приземленными представлениями, приложениями и не собираемся приступать к некой высокой теории.

Философии питания, если не считать восточных учений, практически не было. Да и может ли быть в этом отношении какая-либо философия, кроме бытовых циничных афоризмов?

Лишь бы ты червя съел, а не он тебя.

Горячо — сыро не бывает.

Подумаешь! Всё переварится!

Горелое съешь — волков не будешь бояться.

Одно яблоко (*хотя разрушает зубы*) гонит доктора прочь, а пять возвращают его назад.

Одна морковка лечит, а четыре калечат.

Как не украшай пищу, как ее не размещай, но больше всего она походит на дерьмо! А особенно измельченная или разжеванная.

Жиры, белки и углеводы? Слишком усердно их подсчитывать глупо, поскольку большая их

часть не усваивается, а проскакивает и прямым ходом отправляется в унитаз.

Лучший доктор — могила.

Лучше быть мертвым, чем бедным.

Природа лечит, а врач калечит.

Взрослый человек должен иметь хотя бы элементарную умственную и волевую навороченность, натренированность в аскезе. Такое предусматривает отказ от вкуса продуктов как самоцели. Тем более что в эпоху холодильников и консервантов необходимость в специях, соли, охлажденности и часто нагреве (непосредственно перед употреблением) отсутствует.

Ясно возникает и вопрос о вкусах художественных и эстетических. Надо ли пресмыкаться перед ними?

* *

Без черного юмора нет и требуемой остроты парадокса. Банальности хватает всегда, даже в высказываниях, казалось бы, справедливых и мудрых. И вообще, есть вредно. А то, что жить вредно, — это само собой разумеется. А нужно ли есть? А стоит ли жить?

Усомнение в справедливости инстинктивных кажимостей и многих вроде бы рациональных привычек — вот одно из начал собственно философии применительно к рассматриваемым здесь вопросам. На другом полюсе это означает усомнение во всех общественных установлениях, касающихся здоровья, лечения, питания.

Мы выходим за пределы медицины, науки и здравого смысла, когда возникают вопросы о желательности или нежелательности того или иного вида умирания о времени умирания. Возьмем некоторые интуитивные прозрения. То, что называют "душой" — смертно. А вот совпадение этой душевной смерти со смертью "тела" не всегда обязательно. Возможно большое число вариантов и исключительных случаев. Однако в любом случае "душа", скорее всего, неоднородна и подвержена распаду. Мало того, в "душе" как будто есть еще и "душа души". Кто именно умирает в метафизическом понимании, зачем умирает, и что из этого следует, — ни врачам, ни парапсихологам неизвестно.

Парадокс

1. С научной точки зрения, никакой души нет. Всякого рода загробные туннели, желтые существа-диски и т. п. — это агония умирающего мозга, аутонаркотический обман, который мозг преподносит сам себе.

2. А с точки зрения метафизической философии (собственно философия действительно должна и всячески обязана отрицать и порицать науку — именно так на деле получается; и конечно не со стороны религии, политики, традиций, но со стороны логики и метатеории, познавательной формы[121], а не содержания), никакого мозга как скопления нервных клеток не существует; мозг — гносеологическая иллюзия сознания.

Есть некоторые возможности сопряжения противоположных точек зрения на гипотезу о

[121] Говорить о нарушении наукой принципа Оккама и др. лучше где-то в другом месте.

наличии потустороннего мира. Для одной из них достаточно только формально допустить значимость относительности и вложения времен. Так с внешней точки зрения длящийся доли секунды предсмертный аутонаркотический обман, можно считать извнутренне сколь угодно долгим и даже тождественным вечности.

Приводимые здесь мнения и необходимы для освобождения человека и человечества от превращения в тупые механизмы, существующие неизвестно для чего, существующие для того, чтобы существовать.

"Самое главное для человека — это его жизнь!" — всерьез восклицают многие, кому дано право что-то восклицать.

А ведь это мнение глубоко ошибочно!

В Европе (а затем в США, Канаде, Австралии) сложилось как теоретически, так тем более и практически неприемлемое представление о смерти.

Для небольшой корректировки можно заметить одно: "Смертная казнь не есть высшая мера наказания..."

Как в определении ценности жизни, так и в определении ценности смерти читатель, наверняка, имеет свои догадки, отличные по сути от формально кодифицированного мнения (мыслительного штампа), приписываемого "общественному сознанию".

* *

А теперь в качестве небольшого философского приложения попробуем разоблачить многовековую мечту человека о бессмертии.

Нивеляция бессмертия

1. Бессмертие — это бессмертие индивидуального. Однако весь вкус индивидуального — в преходящем.

2. Бессмертие того, что носит абсолютные черты, не есть бессмертие индивида.

3. То, что ощущается в каждом индивидуальном "сейчас", уже является всепоглощенным и всерастворенным.

4. Даже учения, постулирующие на основании фактов визионерства метемпсихозу, утверждают, что каждое из "переселений души" есть майя, иллюзия. Истиной в таких учениях считается либо "великая пустота", либо полное и нераздельное слияние с божеством. Иные модификации подобных учений неизбежно впадают в аналогичные противоречия.

5. Всякий опыт визионерства относителен и связан если ни с одним, то — с другим порогом иллюзорности.

6. Индивидуально-личного нет ни в одной из реальностей, поскольку индивидуально-личное заключается в информации и памяти, но в реальном здесь-теперь-так сознании никогда не предстает вся человеческая память или информация, то есть памяти и информации в полном или каком-либо целостном виде нет субъективно. Памяти нет в объективном, поскольку там имеет место абсолютное, лишенное структуро-информацион-

ных лакун, а значит и членений. А в буферном[122] имеет место такая плюралистичность, в которой все человеческое не имеет никакого человеческого вида. Кроме того, буферное относительно, и для одного буферного другого буферного не существует, то есть весь массив гуманитарного здесь разбросан и развеян, в гораздо большей степени, чем когда-либо пепел покойного.

7. Быть бессмертным в качестве нормального, здорового и, пусть даже вечно молодого, духа или человека столь же нелепо, как быть бессмертным в качестве трехмесячного эмбриона.

* *

В надгуманитарных мировоззренческих вопросах, связанных с медициной, имеет смысл оставить в стороне вызывающую оскомину проблематику эвтаназии, абортов, клонирования[123], трансплантации органов и др. Как правило, проблемы сюда вносятся теми или иными неурегулированностями социума, обычными противоречиями между традиционным мировоззрением и новыми фактами.

---

[122] Негеометрическая относительная область между субъектом и объективно-абсолютным. Именно то, на чем пытается неудачно паразитировать современная наука. Теоретическая наука, в отличие от практической, — целиком в объятиях миражей и фикций. Эти миражи небесполезны, но таки остаются иллюзиями.

[123] Парадоксально, но призывы повысить продолжительность жизни в 5 раз, например путем выключения гена, вызывающего контракцию ДНК с возрастом, (гена "смерти") ни у кого протестов не вызывают. А, казалось бы, такое продление жизни должно выглядеть более аморальным. Простейший пример. Есть большая разница: продлевают ли бесконечно жизнь диктаторов или диктаторов заменяют их клонами.

Чтобы вполне трезво рассуждать о вреде и пользе клонирования, нужно, по крайней мере, 300 лет наблюдений над двумя сотнями уже клонированных. Нельзя о человеке судить по овце.

* *

Теперь коснемся некоторых сфер, относимых к области медицины. Современная народная медицина пытается время от времени скрещивать себя с обычной. Это удается не всегда. Так, например: заболевания печени в народной медицине часто в действительности оказываются нарушениями в работе желчного пузыря.

Традиционная конвенциальная медицина постоянно обогащается методами всё более тонкой диагностики, но фактически остается слепой ко многим субъективным симптомам. Опрос пациента не основан на какой-то вспомогательной науке. Поэтому метод интроспекции во многом остается за бортом. По-прежнему для контроля иногда используют искусственно вызванные заболевания, когда роль больного играет сам экспериментатор. Протоколы наблюдения здесь довольно обширны, но такая перемена ролей касается только узкого класса случаев.

Гомеопаты придерживаются своих стародавних принципов. Субъективное наблюдения в последних играет заметную роль. Однако самодовлеющее значение имеют случаи фактического излечения, не подверженные ни статистической обработке (что иногда исключается самим предметом), ни анализу, исходящему хотя бы из здравого смысла.

Известны возможности, при которых больного излечивает природа, а не снадобья (пусть даже косвенным своим влиянием). Аллопатическая медицина зачастую сводит лечение гомеопатическое к психогенным влияниям. Однако практически нигде не проводится анализ случаев вылечивания благодаря биохимическому микрошоку (когда излечение повторяющейся несколько

раз в течение жизни болезни, возможно тем или иным данным средством только один или два раза, а далее это средство уже практически не действует). Еще в большей степени на такую удочку попадается народная медицина, а методы обобщения в ней оставляют желать лучшего.

Представляет интерес вопрос об отдаленных последствиях медицинских воздействий. А он практически никогда не поднимается. И речь идет не о побочных действиях лекарственных средств и осложнениях. Мало что здесь оказывается достойным лонгитюдных исследований. Как, например, препараты и физиотерапевтические процедуры, используемые в молодом возрасте, отражаются на здоровье в возрасте среднем и позднем? Каково сверхтонкое надфизиологическое значение ультразвука, УВЧ, электрораздражений?

В любом случае у нас два оптимальных варианта отношений между философией и остальной жизнью: первый, когда взаимодействие философии с другими сферами не происходит непосредственно, когда философия остается как бы за кадром; второй, когда философия только играет роль умственного (эвристического) сновидения при поиске новых путей в какой-то нефилософской области. А для уточнения еще раз повторим, что во всем перечисленном мы имеем дело не с чистой философией, но с ее упрощениями и карикатурами. Как выясняется, именно такие области более всего и нужны на практике. Однако упрощения и карикатуры должны иметь достаточно высокий уровень, а таковой они могут приобретать только тогда, когда в этом мире существует оторванная от того, что называют "жизнью", чистая рафинированная философия.

Главный секрет жизни

Заключается в привычном притворстве, в означении обмана истиной, в придании условной твердости тому, что на самом деле является мыльным пузырем.

Один из смыслов жизни сознания — поддержание, скрепление иллюзий. Однако в большинстве случаев речь может идти только об иллюзиях верхних порядков, но не о тех, из которых конкретное сознание построено. Многие "надприродные" избыточные обманы рано или поздно приходится отметать, но помрачение кумиров и развенчание мифов вызывает к жизни всевозможные социологические и психоаналитические басни, сопряжено с потерей "почвы", базы.

Конечно, глупо верить религии и науке, глупо поедать жидкую кашу сериалов, добавочно разбавленных еще и рекламой, но всякий умник всегда найдет обман лично для себя, тем более что бегать от несуразности, условности, непрочности всего надоедает. А ведь фантомом являются почти все общественные установления: если все вдруг подумают, что такого-то государства не существует, то оно исчезнет с лица земли.

О способах самоубийства

Заголовок намеренно не поставлен в содержание.

Когда самоубийство не нужно? Когда вытекает из эмоций, переживаний. Убивать следует именно неудобоваримые эмоции и переживания. Фактически скрытые самовнушения.

Когда оно нужно? Изредка оно требуется как мера против гораздо более зловредных поползновений общества. Последнее очень сложно изменить. У общества слишком толстая задница. Оно успешно слопает <.....> и не подавится (не то что самоубийств — ни тем ни другим ничего доказать нельзя).

Итак:

Повешение. Очень несовременно. Стоит подумать, чем его заменить похожим. Правда, нужно знать, что и способ, когда рот и нос залепляют сантехническим скотчем (или на голову надевают пакет и герметизируют на шее), а на руках затем защелкивают наручники (суют руки в петлю), сулит немало конфузов.

При традиционном способе случаются неудачи. Портится позвоночник, ломаются хрящи гортани, можно навсегда онеметь, заполучить воспаление легких, эмфизему, туберкулез. Кроме того, при всех способах самозадушения можно полностью или частично превратиться в овощ из-за смерти клеток коры головного мозга.

Использование электрического тока или высоковольтного электромагнитного поля. Чисто мужские способы.

При неудаче: оказываются разорванными мышцы и кости.

Огнестрельное оружие. Ни разу не слышал, чтобы его в данном случае пускали в ход обычные женщины. С чем-то это связано. При выстреле часто попадают не туда, куда надо. Даже те, кто имеет твердую руку.

Отравление. Большинство отравлений неудачны. Любят применять женщины фактически с тем, чтобы кому-то что-то доказать. Прежде чем отравляться чем-либо, стоит ознакомиться с клинической картиной отравления, характером патологий и страданий, которые оно вызывает. Умирать можно более трех недель.

Отравление снотворными. Этот способ опять чаще выбирают женщины и часто выживают. Можно стать полным или скрытым для себя и окружающих инвалидом. Последнее даже хуже.

А теперь *главное*...

Почти любую бездеятельность или деятельность можно отнести к тому же, но в виде хроники.

Продление жизни

Этого заголовка также нет в содержании.

В настоящее время вопрос о продлении жизни фактически является аморальным. Продлевать жизнь нет никакой необходимости. И наличная жизнь не очень-то нужна. А особенно увеличение продолжительности жизни претит социуму, хотя в качестве статистического показателя увеличение средней продолжительность жизни очень важно и желательно. При этом проблемы увеличения числа долгожителей, конечно, не возникает. (Работоспособные долгожители стократ опаснее клонов!)

А вдруг появятся обстоятельства, которые заставят медиков продлить жизнь какой-то группе лиц? Скорее всего, это понадобиться не только

космонавтам, исследующим границы Солнечной системы.

Можно видеть следующие одновременно применяемые методики:

1. Выключение гена контракции ДНК[124].

2. Периодическое введение стволовых клеток в головной мозг, введение их в другие органы. Замечание: в настоящее время подобного рода процедуры, как правило, являются профанацией (вводят вовсе не клетки костного мозга или некие иные "эмбриональные" клетки, правил такого введения пока нет).

3. В возрасте от 8 до 28 лет необходимо удаление половых желез на 2/3 или более. Таким образом удаляется каждая из парных желез. Удаленные железы сохраняются в замороженном состоянии. Возможно, какая-то их часть используется для создания культуры ткани. Мужчинам в возрасте от 65 — 75 до 95 лет и женщинам в возрасте от 40 до 80 лет (при успехе не исключено, что и далее) железы постепенно подсаживают в организм.

4. Профилактические меры по сохранению удовлетворительного состояния стенок кровеносных сосудов.

---

[124] Считают, что процесс контракции ДНК уже замедлен у людей, имеющих большое количество родинок Длина теломеров — концевых участков генов — у этих людей наибольшая. Родинки появляются в пять лет и рассасываются примерно к семидесяти пяти. Таким образом, если к 75 вы не умерли от рака кожи или чего-то другого, а в 55 имели более двухсот больших и малых родинок, то имеете большие шансы дожить до 94 — 96 лет.

5. Нужно говорить о профилактике онкологических заболеваний, но чаще такая профилактика пока еще фантастична. В любом случае потенциально полезен отказ от копченого и жареного.

6. Особый режим питания и жизнедеятельности в целом. Немало фантастических воззрений сейчас бытует и здесь.

7. Для части физиологических типов человека (а это не менее половины всех людей) необходим почти полный отказ от питания мясом теплокровных существ.

8. Долгожитель средней полосы России бóльшую часть жизни должен держаться подальше от сахара, сала, соли и спирта, а при отсутствии голода (как социально-экологической катастрофы) не вводить никакие молочные продукты и подсолнечное масло в ежедневный рацион. Нужен отказ от всех сладких фруктов после 16 лет.

9. Уничтожение нанобактерий, хламидий, вирусов герпеса и, к сожалению, 2/3 остальной обычной микрофлоры человека. Подобное неизбежно означает большие перемены в питании. Действительно человек не должен быть пищеварительным мешком, машиной по превращению продуктов в органическое удобрение.

10. Удаление некоторых излишних частей кишечника.

11. Эпизодическая коррекция функции вилочковой железы.

12. Мать будущего долгожителя в момент его рождения должна быть не старше 25 лет.

13. Не рекомендуют отмечать и как-то иным образом подчеркивать дни рождения. (Видимо, касается тех, кто способен к подобному отречению без чрезвычайных огорчений.)

14. Ранее думали, что недостаточное количество часов сна увеличивает скорость старения. Никаких механизмов этого процесса не приводили. Ныне предполагают, что недосыпы сокращают жизнь женщин. Причиной этого называют гормональный сбой, приводящий к усилению вероятности инфарктов и инсультов.

15. Считают, что мерой против старческого маразма являются регулярные физические нагрузки, например ежедневные пробежки по 30 — 40 минут. Подобные упражнения препятствуют атрофии гиппокампа, а затем лимбической системы и головного мозга в целом, сохраняют память. Работа по дому, копание в саду и огороде не могут заменить эти нагрузки.

16. Доступные и распространенные продукты, конечно, весьма неудачны. Из реального перечня в качестве основных можно выбрать продукты моря. Однако травмы, многие (но не все!) отравления, простудные заболевания требуют временного использования самых вредных продуктов — молочных[125].

Нельзя не обратить внимания на противоречия. Так контракция ДНК — не самый главный и точный маркер старения. Подсаживание половых желез в позднем возрасте может вызвать онко-

---

[125] А есть ли такие ныне? Повсюду — непищевое пальмовое масло.

логические заболевания,удаление микроорганизмов увеличивает возможность аутоиммунных реакций. Ежедневные пробежки, игра в теннис прямо и косвенно ускоряют приход инфаркта (в частности благодаря неизбежному пробуждению спящих инфекций).

Прочая информация на эту тему

Часто мерзнущие люди (мерзляки) умрут позже, чем выносливые к холоду. Вообще дольше живут те, у кого замедленный обмен веществ (например генетически потенциально жирные, но реально худые).

Животные в клетке зоопарка живут дольше, чем на воле. Если под клеткой подразумевать семейную жизнь, то эта статистика распространяется и на мужчин. Однако женщины обычно дольше живут "на воле".

Статистики по продолжительности жизни в тюрьмах и богадельнях различных стран у меня нет.

Нельзя устраивать легкие перекусы, питье кофе или чая чаще, чем через 4 часа. Только голодный желудок вырабатывает гормоны, препятствующие образованию амилоидных бляшек и тем самым затрудняет наступление деменции.

Парадокс

Тридцати- и сорокалетние мало подходят в качестве кандидатов на продление жизни. Внутри себя они всё уже сделали, далее — инерция и внешнее оформление. А начинать продлевать жизнь вундеркиндов, пятнадцати и девятнадцатилетних весьма опрометчиво. Нужных тестов не существует.

Только будущие планетонавты и только планетонавты. (Слово "астронавт" сейчас преждевременно, а — "космонавт" отдает манией величия. Космос — понятие чисто метафизическое.)

Второй парадокс

Существует бесчисленное количество рассуждений о здоровом образе жизни. Не абсурдны ли они?

В организме специально заложены механизмы, убыстряющие в десятки раз приход дряхлости и смерти.

Третий парадокс

1. Считается, что здоровый образ жизни, питание натуральными продуктами, пребывание на свежем воздухе и частые гигиенические процедуры продлевают жизнь.

2. Участки кожи, которые меньше подвержены гигиеническим процедурам, воздействию солнца, воздуха и воды стареют гораздо меньше.

3. Не заботящиеся о гигиенических процедурах бомжи седеют и лысеют в меньшей степени, чем остальные люди.

4. Поддерживающие самый здоровый образ жизни, живущие от экологически чистых плодов земли крестьяне, по крайней мере внешне, стремительно стареют.

И самый коварный вопрос на всю эту книгу: "Сколько лет проживет человек, если, начиная с какого-то момента, будет питаться исключительно попкорном, чипсами и кока-колой?" Мне

представляется, что много. И всё-таки для начала неплохо бы провести опыт на крысах (а лучше свиньях).

ЯКОБЫ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ...

Допустим, после смерти... Тогда можно задать десятки вопросов. Их задавали. А вот еще. Все ли там оказываются? Куда деваются "эфирные тела" животных? Растений? Грибов? Микроорганизмов? Отдельных клеток? Клетка важнее организма. Он — только пародия на нее и дом для ее проживания. А главные существа на планете Земля — микроорганизмы и вирусы.

Вопросы можно не задавать. Представим, что именно вы полетите по туннелю в ту волшебную дыру, испытаете притяжение, блаженство, радость — духовный оргазм. А после того, как вы влетите в ту волшебную дыру-ловушку, вас просто сожрут. А иначе зачем вы были нужны? Вас вырастили, чтобы съесть. Под этим можно подписаться. Почему? Метафора есть метафора. А личности и без того нет. Всякий иллюзион должен пасть в любом случае. Возникает нагромождение иллюзий и ничего более. Если степень иллюзорности мира не падает — мы имеем дело с предсмертным онейромонтажом. А фактическое продолжение образов обыденного мира за его пределы и есть монтаж.

Конкретные рассуждения уже были в главке "Нивеляция бессмертия".

Предположения нейрофизиологов, заявления эзотериков нейтрализуются при утверждении об отсутствии пространства в обычном понимании.

Одно дело полеты в виде облачка, огонька, точки, и другое — в человекообразном виде, да еще с канатиком, выходящем из спины или пупка. Ничего не напоминает этот человечек с пуповиной? Явное обращение тривиального времени. Или все равно — памяти.

УТВЕРЖДЕНИЯ НЕЙРОБИОЛОГА СЕРГЕЯ САВЕЛЬЕВА

Деятельность популяризатора нейрофизиологии С. В. Савельева можно только приветствовать. Возможно, он самородок, подобный Я. И. Перельману — автору "Занимательной физики" — ведь заочный пединститут — не бог весть какая alma mater. И все-таки, в отличие от Перельмана, Савельев стал профессионалом.

Итак, приветствуем, но на каждого из нас бывает своя проруха. Какие тезисы Савельева не представляются правильными?

1. Польза меда

Во-первых, Фруктоза и сахароза слишком быстро усваиваются, что чревато неприятными последствиями. Во-вторых, не все аллергии заметны. Для большинства людей мед противоестественен. Для чего-то он обязательно окажется вредным, например для печени.

Минералы из меда? А больше их взять неоткуда?

2. Польза сала

Вред сала не столько в том, что оно затем превратится в сало, но в том, что оно прямо или опосредованно способствует появлению в организме канцерогенов. Кроме того, сало не может быть свежим по определению. В поломанных жирах всегда содержится черт знает что. Невыдержанное или несоленое, или некопченое (иным образом не обработанное) сало не принято считать продуктом.

3. Из наличия эндогенного алкоголя он делает вывод о неправильности заявлений о вреде малых доз спиртных напитков.

Здесь чисто логическая ошибка. Мало ли что у нас эндогенно! Эндогенность — не свидетельство полезности. Кроме того, Савельев сам себе противоречит, когда при этом яростно открещивается кое от чего милицейского.

4. Косвенно Савельев присоединяется к многочисленным возгласам о нежелательности потребления продуктов, богатых полисахаридами.

Конечно, в отличие рыбы, творога, яичного белка, подобные продукты не способствуют благообразности физиономии, но они — единственный приемлемый поставщик сахаров. Гораздо лучший, чем сахароза в виде рафинада или песка и мед. Организм изготовит из полисахаридов столько глюкозы, сколько ему потребно. В то время как сахароза и мед — насильственны, быстро запускают выработку избыточного инсулина. Глюкоза из аминокислот требует излишнего дезаминирования, а его и без того хватает в организме. Аммиак и прочие продукты распада аминокислот — не слишком полезные эндогены.

5. Похвала икре

Отнюдь не диетический продукт. А разве реальна икра без жуткого количества консервантов?

6. ГМО...

Де вы пометьте, а потом проверьте, куда они попали (?).

В молекулу этанола (лекция у винных стеллажей) можно ввести углерод четырнадцать, хотя это сложно, а про ГМО профессор так ничего и не сказал. Зато много издевался над богатыми фирмами.

7. Сергей Савельев время от времени упоминает мозговые желудочки, но постоянно уклоняется от вопроса о биохимическом (и ином немеханическом) значении цереброспинальной жидкости. Случайность это или нет? Нейроглию он не забывает.

8. Действительно многочисленные опыты по пересадке стволовых клеток не могут не вызвать скепсиса. Какие доводы у Савельева по критике таких опытов? Он утверждает, что нейрон не может существовать без глиальных клеток. Правильно, ну и что? Надо было бы говорить о невозможности эффективного взаимодействия стволовых клеток с окружающими тканями. Кроме того, стволовые клетки — еще не нейроны. На первых этапах им не нужна глия. И с какой стати стволовые клетки должны превращаться в нейроны, а не в ту же глию? В наличии — логические проскоки. А физиологические поля и градиенты есть не

только у эмбрионов. Пусть для всякого рода пересадок и подсадок мозг на порядки хуже печени.

Стволовых клеток нет вообще? А чем занимаются десятки тысяч "сумасшедших" биологов и медиков? Согласно филологии стволовые клетки — именно то, чему дали такое наименование.

Рано или поздно даже из раковых клеток сделают феноменальную конфетку.

9. Человек должен работать 4 часа, а отдыхать 20.

Если гонять чаи с фруктозой, то обязательно. Оно, тоге, и дряхлость придет раньше. А в остальном здесь спор о словах. Савельев не всегда подробно поясняет, что он каждый раз имеет в виду.

10. Глупо крутить пластинки с Моцартом перед животом беременной мамаши, у эмбриона еще не сформировался слух!

А зачем их и в советское время крутили перед комнатными растениями? Уши у них не вырастают вообще. Подразумевалось прямое воздействие. Аналогично изучали воздействие звуков на рост кристаллов.

Критику проще начинать отсюда.

11. Человек не помнит первых лет жизни

Почти всю последовательность событий я помню с 3 лет. В 4 года уже устраивал экскурсии по городу для приезжих родственников.

Отдельные яркие восприятия в виде зрительных картин, звуков, запахов и др. помню — с 2,0, 1,0, 0,5. И нечто — раньше. Савельев же утверждает, что кора мозга в 3 года не сформирована.

12. Словосочетание "морфология сознания" не слишком-то прилично. Тем более в нейрофизиологическом контексте. Лучше бы без метафор. Сплошь и рядом — у Савельева наивный реализм-материализм.

13. "Нейроны пожирают друг друга..." Здесь бы поподробней о микроглии, астроцитах; люди понимают невесть что.

Придирки, придирки... но такого автора и лектора многие давно ждали. Объявит или не объявит некое авторитетное академическое сообщество Сергея Савельева кем-то вроде Остапа Бендера или Чумака от биологии или просто новостного Сергея Соловья — не так важно. Круг поднятых вопросов и форма подачи — куда мощнее, чем у Грея Уолтера и других популяризаторов физиологии мозга. Правда, лекции Савельева для студентов — на самом деле доклады. Конспектов к экзамену ex tempore по ним не сделать, а красочные слайды и надменно-дерзкий вид расхаживающего профессора только отвлекают от этого полезного занятия. Иногда внешний вид точь-в-точь — как у петербургского фантаста Балабухи.

Что самое ценное у Савельева? Конкретика! Есть некоторые странные предубеждения, но зато почти нет пустых бумажных схем, белых черных ящиков, несуществующей кибернетики, коими наполнены творения Узнадзе, Ива-

нова-Смоленского, обоих Анохиных, Веккера, Черниговской и многих, имя которым легион.

Именно конкретикой Савельев и вызывает на себя шквал критики. Вот она верифицируемость и фальсифицируемость!

Он фактически вынудил своих оппонентов наконец-то взяться за свержение с пьедестала ходовых популярных штампов. Наиболее существенное здесь:

— отказ от красивой гипотезы о водяной обезьяне (никаких палеонтологических и археологических доказательств);

— отказ от старого (и надоевшего) противопоставления неокортекса и лимбической системы.

Что остается от утверждений Савельева? Хотя бы аналогичное — указание на другие штампы. Главное:

— развенчание гипотезы, механически отождествляющей усиление кровоснабжение какой-либо зоны мозга с отображением изучаемой в данный момент функции;

— отказ от превращения гиппокампа во всеобщую свалку регулирующих функций;

— отказ от расширения фактов появления новых нейронов у певчих птиц, мышат и крысят на принципиальную возможность появления новых нервных клеток у взрослых особей.

Нуждаются в дополнительной проверке некоторые опыты с мозгом умерших взрослых людей, в том числе с идентификацией белка даблкортина. Сенсации по этой тематике не убывают.

А как быть с "пресловутым" сортингом? Могут ли мортальные схемы быть здесь исходными? Достаточны ли они? Заставить всех шестнадцатилетних проводить 7—10 часов на рентгеновском томографическом обследовании? Дать или не дать три миллиарда на пока несуществующий томограф с разрешением в 1 микрон? Конечно, выраженность необходимых полей и подполей еще ничего не означает (может не означать!), но удивительно, что главным оппонентом Савельева здесь оказался физик, протеже известной мамы, внучки чрезвычайно знаменитого человека. Карьера-то как раз по стадно-биологической схеме Савельева! Хоть бы промолчал этот физик! Так сигануть в ловко подсунутый капкан. В отличие от Савельева, эта мама отличалась склонностью к нетрадиционному мистицизму. Подобный мистицизм хорош только у композиторов, художников и поэтов. А философам он дозволен лишь в рамках эстетики.

Что плохо? От обезьяньей биологии опять никуда не уйти. Пробивные способности не у всех. На обслуживание одного избранника по сортингу придется выделить человек четыреста, превратить его в подобие головы Доуэля, пусть и без отпиливания оной. Способность к чему-то еще не означает способности к действиям в рамках общества; биологию придется побеждать биологией. Вот уж будет колосс на глиняных ногах, Вий, которому надо будет в нужное время принудительно поднимать и опускать веки. Дело пахнет новыми пирамидами и фараонами. Но перспективы все равно захватывающие.

XI ЗАГАДКИ

Загадки есть, но их не так много. Мы не подразумеваем абсолютно все малые и большие проблемы связанные с человеком.

1. Загадка сна и сновидений

Эволюционная физиология занимается состоянием сна и спячки у животных, но мало что может нам подсказать. Принято считать, что в момент сна происходят те нужные биохимические и биофизические процессы, какие не могут совершаться в состоянии бодрствования. Конечно, биохимия, электрофизиология мозга во время сна совсем другая, нежели при бодрствовании, но это ни о чем не говорит. Формально ничего не доказано. Скорее, состояние сна меняет процессы, а не процессы меняют состояние. Физиологическим и медицинским догмам противоречит наличие людей, которые вообще не спят. Говорят, что эти субъекты все равно де "добирают", "спят" в какие-то отдельные мгновения. Но звучит всё это неубедительно. Похоже, в какие-то отдельные мгновения посреди внешне выраженного бодрствования спят все. Иначе нас вообще бы не было. Наше нормальное восприятие — ультрапарадоксально. Мы видим то, что мы видим, только потому, что нас временами не существует. Стройная висцеральная теория "медленного" сна (Манасеина М.М.; институт Павлова в Ленинграде; Пигарев И.Н. в Москве) пока не завершена.

Сновидения связывают с так называемым БДГ-сном. Это ошибка. Типы сновидений уходят вдаль по гиперболе. Движения глаз касаются только тех сновидений, в которых превалируют

зрительные образы, то есть те в которых преимущественно занята затылочная зона коры головного мозга.

Замечено, что сон со зрительными образами (возможно, всякий активный сон) бывает только у теплокровных животных. На этом основании выдвигают гипотезы о том, что сновидения суть не что иное, как отработка ненужных инстинктивных программ, оставшихся нестертыми. Якобы эти "холоднокровные" программы в состоянии бодрствования у птиц и зверей заблокированы, но в состоянии сна они иногда проигрываются, что важно для нормального функционирования эволюционно древних областей мозга.

Может быть. Но какая-то логическая натянутость здесь все равно чувствуется. Кроме того, видения в сновидениях довольно далеки от инстинктов. Во сне человек читает романы, видит фильмы, а то и вообще погружается в надмирные надобыденные состояния, которые оккультисты именуют астралом. В некоторых сновидениях человек оказывается не пресмыкающимся или рыбой, но богом-духом. Конечно, изредка бывают сновидения, в которых человек полностью превращается в мыслящую бабочку или парящую в небе рефлексирующую саранчу и проч. Однако как раз эти видения противоречат биологии, ибо предки человека насекомыми никогда не были.

Конечно, при исследовании спящего нужно следить за всеми эффекторами, а не только зрительными. Однако отсутствие нефоновых электрических импульсов в эффекторах не гарантирует того, что сновидений в данный момент нет. Не исключено, "смысловые", абстрактные сновидения идут непрерывно. Они — та рыба, на которой плавают тривиальные образы.

NB! Дневной сон способствует деменции.

2. Загадка сознания

Здесь не я не вижу никакой загадки. Напротив, подлинной загадкой является то, что называют физическими объектами. Сознание и так есть. Его наличие не нужно доказывать, для человека оно первично. А как раз то, что сознанием не является, — под большим вопросом как факт. Пытаться выводить сознание из физических объектов глупо, поскольку последние обладают заведомо меньшей фактуальной и предпосылочной логической мощью, чем субъективное сознание.

Рано или поздно самой модной трансплантацией будет трансплантация мозга. Даже научатся старую мозговую программу стирать, а новую устанавливать. Возникнет и дурацкий термин "трансплантация личности". При этом ни на микрон не приблизятся к самому сознанию. Вопрос о сознании при указанных манипуляциях даже не возникнет. Больше будут думать о всякого рода моральных и политических проблемах. В чем дело? А в том, что манипуляторы находятся внутри мира сознания, именно в его "измерении". Объективное сознание — то мнимое полотно, на котором всё как бы заранее сгущенно нарисовано, а "потом" дается в различных субъективных иллюзорно-неиллюзорных разбавлениях, разложениях и комбинаториках.

А "физические объекты"? Это — тень тени.

3. "Загадка человеческого «я»"

Так называлась известная книжка Михайлова. Она переведена на сотни языков, была бестселлером. Автор этой книги делал вид, что он не знает что такое "я". Однако, если "я" есть, то оно рядом, его не надо искать. "Я" — всего-навсего — одно из наших общих ощущений, а именно: ощущение присутствия. Это та галочка, которой мы отмечаем себя в сновидении и бодрствовании.

Загадкой представляется совсем другое. Это другое можно видеть в вопросе: "Почему я нахожусь здесь-сейчас и именно в этом "теле", а не ином? Однако является ли этот наивный вопрос действительной загадкой, с теоретической точки зрения оценивать сложновато.

Многие прогрессивно научились отделять свое "я" от своего "тела". Отлично! Тогда научитесь его отделять от своей памяти, биографии и сознания. Научитесь отделять его от местоимения "я". И наконец поймите, что всё — безлично.

4. Загадка памяти

Конечно, точный и конкретный субстрат памяти неизвестен[126]. Некоторые из белковых молекул ранее связывали с памятью... условных рефлексов, но это не совсем та память, какую обычно имеют в виду. Так называемые "молекулы

[126] Наиболее фантастичные гипотезы связывают долговременную память (или абсолютную память) с молекулами воды или физическим вакуумом. Господа! Тогда уж эпитет "физический" отбросьте! Анатомически память, воспоминания связывают с височными и лобными (ассоциации) долями коры головного мозга, а также с гиппокампом и гипоталамусом (активация). До "субстрата" здесь еще далеко.

памяти"за последние сорок лет открывали и благополучно закрывали десятки раз. Любые ферменты якобы закрепляющие память или иным образом связанные с памятью отнюдь не являются молекулами памяти в прямом смысле. Примерно с середины XX века бытовала гипотеза о том, что память циркуляторна, то есть, что человек обладает только оперативной памятью. В клинической практике такая гипотеза работает. Но ей не подчиняются люди-феномены.

И все-таки большей загадкой является не память, а способность к воспоминаниям, механизм воспоминаний. Формально память вроде бы и так есть,ее не нужно улучшать,требуется улучшать воспоминания. Кстати говоря, воспоминания являются реальностью, в то время как память более похожа на метафору,условность, фикцию.

Неудивительно, что эффективных медикаментов, улучшающих способность вспоминать, не существует.

Ноотропы и соединения, регулирующие свойства сосудистой стенки связаны с процессом воспоминания слишком косвенно, чаще они меняют только способность к ассоциациям, а чисто механическую память могут, наоборот, резко затруднить, сбить необходимые для нее рутинные рефлексы. Молибден весьма ядовит. Индивидуальных (а тем более пролонгированных) лекарственных форм с ним в России не существует. Принимать молибден в составе драже вместе с другими минералами и витамином D или с бурыми водорослями не имеет особого смысла. Содержание молибдена в сухопутных лекарственных растениях зависит от почвы, на которой они растут. Кроме того, указания на элементный состав растений довольно формальны и никак не отражают фактическую фармакодинамику катионов в организме и ее эффекты. Дей-

ствие молибдена далеко не универсально: по крайней мере, человек помнит то, что намечал сделать, не забывает, зачем пошел в соседнюю комнату, отлично знает, что запер дверь, выключил свет и др., но интеллектуальные возможности остаются на прежнем уровне. Так что если в будущем появятся приемлемые лекформы с молибденом, то будут предназначены только для коммерсантов и пенсионеров. Как избыток, так и недостаток молибдена[127] вызывает подагру, но удивительно другое: прочие средства, похоже влияющие на пуриновый обмен, тем или иным образом воздействуют на способность к воспоминаниям.

Инъекции витамина B_{12} и других витаминов этой группы (либо употребление per os дорогостоящих химически неклассических витаминных форм) способствуют замедлению процесса ослабления памяти, видимо, только косвенно.

Многие факты свидетельствуют о том, что механизм воспоминаний чрезвычайно нежен и легко разрушаем. Однако есть факты и противоположные. Один из них — наличие людей-феноменов с абсолютной механической памятью. Можно предположить наличие у таких людей нарушений в работе таламуса. Именно он ограничивает поток электрических импульсов от органов чувств.

Основная проблема заключается в трудностях доступа обычного человека к его собственной па-

---

[127] Молибдена мало на Земле, а его важность для многих ферментативных реакций — аргумент в пользу гипотезы о происхождении жизни за пределами Солнечной системы. Похожий довод: в первичных океанах не было достаточного количества макроэлемента калия. А вот довод, говорящий об искусственном заражении планеты Земля жизнью: единый генетический код живого на Земле, образуемый четырьмя азотистыми основаниями.

мяти. Возникает аналогия с библиотекой, в которой очень сложно найти нужную книгу из-за тесноты, неизвестной или отсутствующей систематизации. Хотя по современным представлениям эта модель не совсем верна: считается, что так называемая "память" мигрирует, информация закладывается в одни участки мозга, а исходит из других.

Если память — отрицательный смысл, отрицательная протяженность, минус-бытие, то тогда и воспоминания — рождение заново. Ясна роль "лимбики", то есть эмоций и запахов как провосприятий. Психологи слишком увлекаются физиологией, фактически физиологами-социологами и являются, но склонны забывать эволюционную биологию.

Многие люди с феноменальной памятью весьма беспомощны перед своим даром. Например, чтобы нечто вспомнить, некоторым из них приходится мысленно воспроизводить последовательность некогда бывших событий или страниц и строчек книги. Связное логическое мышление части людей-феноменов дается с большим трудом.

Нас больше интересуют не люди-феномены, а простые смертные. Плохой процесс воспоминания у них, как правило, коррелирует с плохим процессом запоминания. Что мы можем сказать о плохом запоминании, о плохом введении чего-либо в активную часть памяти? (Люди-феномены как раз и характеризуются тем, что у них вся память активна.) Плохое добавление чего-либо в активную память видно сразу. Даже невооруженной мыслью. Только из-за лености, нежелания напрягаться принято открещиваться от этого виденья. Итак, плохое введение информации в память очевидно связано с недостаточной концентрацией, рассеянностью, отсутствием вни-

мания, стремлением побыстрее что-то закончить, избавиться от самому себе навязанной той или иной назойливой обязаловки. В таких условиях, если человек что-то пытается якобы запомнить (предметы, знаки), он часто не видит того, что он запоминает. Как тогда он может запомнить то, на что он и внимания не обращал, то, что он не разглядел полностью? Невозможно запомнить то, что запомнить мы не пытались. Прежде чем ввести что-то в общую или прошлую память, нужно это что-то ввести в память настоящего. (Запоминаемое само по себе лезет в голову далеко не всем.)

Получается, что способность запоминать-вспоминать является одной из сторон воли. Воля как упорство и настойчивость оказывается и степенью упомненности, ясной неотбрасываемой, неустранимой памятью на то, что нужно делать. Остается добавить один штрих: воля — это вовсе не произвол и не всегда контролируется.

Что случилось бы, если человек делал бы всё, что задумал? Способность забывать спасает от катастрофы, заключающейся в объятии необъятного, препятствует насилию человека над своей жизнью и организмом. Неспособный к самоограничению неизбежно будет забывчив. Если на текущей неделе человеку нужно очень многое искусственно запомнить, он должен ограничивать себя не только тогда, когда он непосредственно пытается что-то запомнить, но и всё остальное время. Жить станет легче, если не держать непрерывно включенными телевизор или радио, не гонять целые сутки чаи или кофе. Но важнее уметь время от времени выходить из очень удобного режима жизни на автопилоте.

В явлениях на стыке псевдофеноменов воля-память-деятельность можно выделить две про-

блемы: 1) бессмысленность или невозможность для части людей тренинга способности к воспоминаниям; 2) возникновение вре́менных провалов в памяти, нарушения в стереотипах бытового функционирования. Вторые явления обычно легче объясняются и регулируются.

Гипотеза. 2010

Не исключено, что "субстрат" памяти или то, что к нему наиболее близко (если он действительно вне анатомии-гистологии) связан не с мозгом, но с кровью и артериальными капиллярами. Что говорит в пользу этого?

1. Средства, ломающие память, обычно либо расширяют, либо сужают кровеносные сосуды, меняют свойства сосудистой стенки (нетерпеливые пусть посмотрят на следующую страницу). К подобным средствам относятся гипотензивные, гипертензивные, антиаритмические медикаменты, чай, табак и алкоголь.

2. После имплантации органов (например сердца, печени) отдельные виды памяти донора передаются реципиенту.

3. Кульминацией биологической жизни является некоторый процесс, относящийся к внутриклеточному дыханию. А поскольку память неотделима от основ жизни, то должна исходить из того же уровня квантовой биохимии. Видимо, память многоклеточного организма все-таки основана на памяти клетки.

4. Нельзя забывать об особом отношении к крови и сердцу во многих древних (и фактически альтернативных!) цивилизациях[128].

Возражение

На практике память — белое пятно для любых наук, имеющих с ней дело. Домыслы на эту тему могут доходить до каких угодно фантастических вещей. Рисование каких-либо схемок пользы не даст.

Пусть косвенно, но память связана с височными областями новой коры головного мозга и лимбической системой. Отсюда главный враг памяти — акушерские щипцы. Можно только приветствовать современные способы родов в воде, с применением вакуума и др. И действительно дети, рожденные таким образом, отличаются большей одаренностью.

Большое сомнение

Почему-то никак и никуда не доходит информация о том, что кесарево сечение способствует появлению талантливых людей.

Еще сомнение

Не исключено, что "структуры", имеющие отношение к большой памяти, вообще невещественны и висят как бы вне этого прагматического мира.

---

[128] Кровь доноров является ценным продуктом для медицинских учреждений. Факты, касающиеся пользы и вреда сдачи крови, могут замалчиваться.

А память — отнюдь не сознание. Последнее изначально бесструктурно.

5. О загадке плацебо

Для начала нужно исключить из рассмотрения эффекты обезболивания и эмоциональной гармонизации из-за их специфики. А затем уже выделять группу людей, особо подверженных действию плацебо.

XII НЕКОТОРЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

(Относительно нудный раздел для лиц, имеющих достаточные практические знания)

1. ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКАХ

Когда удается с помощью физиотерапии, массажа, гимнастики и прочего снять в течение недели впервые появившуюся боль в позвоночнике, существует шансы, что эта боль никогда не появится. Однако чаще приходится иметь дело со случаями застарелыми. Вмешательство некого чудопрофессионала может действительно помочь, но только на определенный срок. Через 7 месяцев, 11 месяцев или — раньше или позже боль опять себя

проявит. Такой остеохондроз — надолго. К нему надо приспосабливаться. Пациент начинает испытывать атаки всевозможных неблагоприятных факторов практически со всех сторон. Следует бояться неправильных поз и соответственно быть придирчивым к мебели: креслам, стульям, кроватям. В крайних случаях приходится опасаться переохлаждения, перегрева, изменения электрического сопротивления кожи.

Имеет место извращенное распределение температур в участках кожи, близких к области измененного диска и далее по окружности туловища. Нежелательно обезжиривание, обессоливание участков кожи, близких измененному диску.

Иногда даже рекомендуют избегать контакта со стиральными порошками, чистящими средствами, зубными пастами. Обычное мыло[129], в отличие от большинства шампуней, вообще говоря, не возбраняется, но кожа на уровне измененного диска требует особого подхода. Раздражающие мази с действующими веществами растительного или минерального происхождения имеет смысл применять именно после банных процедур.

---

[129] При многих заболеваниях полезны горячие ванны для стоп (распаривание), но эта горячая вода ни в коем случае не должна содержать и следа моющих средств! При этом вопрос о возможности добавления в горячую воду дезинфицирующих, противогрибковых и бактерицидных препаратов в каждом отдельном случае остается открытым. Непосредственное нахождение в горячей или теплой воде нужно использовать для выведения из организма злокозненных поверхностно-активных веществ (ПАВ), но не для их введения.

Чай и в особенности кофе[130] способны резко ухудшить состояние межпозвонковых дисков (эффект обезвоживания). Вредны многие пенящиеся напитки (содержащие ПАВ — поверхностно-активные вещества). Более всего нежелательно употребление большинства марок пива.

Опасное действие адаптогенов проявляется в данном случае довольно оригинально: благодаря им уменьшается степень утомляемости человека, принявшего ту или иную неудобную позу. В данном случае нервная система и мышцы выдерживают перегрузки, но не межпозвонковые диски. Однако неблагоприятное воздействие адаптогенов чаще связано с тем, что большинство их: аралия, элеутерококк (хотя основное действующее вещество последнего — лигнан), заманиха, солодка (ныне в качестве адаптогена почти забыта), женьшень — содержат сапонины, вещества, разрушающие гель межпозвонковых дисков. Если субъективно воспринимаемые явления отека и сдавления нервных корешков продолжаются несколько дней подряд принимать указанные средства нельзя, но адаптогены совершенно необходимы после даже трехдневного применения многих антибиотиков. Такие стимуляторы, как лимонник и родиола, не содержат сапонинов, но как раз именно лимонник и особенно родиола в наибольшей степени способствуют повышению внутричерепного и артериального давления.

Средства, растворяющие желчные и мочевые камни, способны восстановить те заболевания позвоночника, которые, казалось бы, прошли дав-

---

[130] Тест на эти продукты лучше ставить после десятидневного отказа от них. При отсутствии внятного результата можно вводить "чайные" или "кофейные" дни с перерывом в течение 3—4 суток. В этом случае вполне определенный (и повторяющийся) результат можно будет получить за время в несколько месяцев.

но и бесповоротно. Подобное происходит благодаря восстановлению подвижности тех суставов, которые некогда благополучно иммобилизовались. Это касается, прежде всего, нижнего отдела позвоночника.

Следует принимать различные меры для восстановления нормального тонуса мышц, сжимающих ("пережимающих") позвоночные диски, но средства на основе пчелиных и змеиных ядов не советую (как систематически применяемые). Эти средства действуют быстро, но через 20 — 30 лет будет трудно установить действительную причину некроза нервных волокон и параличей, да и установление это не поможет. Костыли и протезы не всем представляются удобными.

Некие антиконтракторы для мышц с микрокомпьютером и аккумулятором (подобные сердечным стимуляторам) для постоянного ношения еще не разработаны. Их могут заменить специальные металлические пластины. Пластины (в случае обострения заболевания) нужно носить по 8-12 часов в сутки. Отмечают эффективность медных пластин или всякого рода сплющенных "осиных гнезд" сплетенных из медной проволоки. Нужно только помнить, что в большинстве случаев "медь" — это не медь, а ее сплавы. Они могут содержать олово, свинец — металлы вредные для организма.

Так называемые "противорадикулитные пояса" из собачей или овечьей шерсти крайне неудачны. Фактически это средства наживания множества грыж в брюшной стенке. Если их и носить, то разве что поверх хирургического или противогрыжевого пояса. А кто-то обойдется просто хирургическим или послеоперационным поясом. Правда, и у этих поясов много недостат-

ков. Чаще это лениво разработанные размеры: "от — до", мало кому на самом деле подходящие.

Боль в позвоночнике следует отличать от боли в почках, тем более что многие противорадикулитные средства (например, ортофен) способны ухудшать состояние почек. При поражении почек обычно не нарушается трофика седалищного нерва, не возникает "эхо-эффектов" в конечности, соответствующей пережатым нервным корешкам. Для уточнения диагноза важно также обратить внимание на симметричность тела в поясничной области, наличие болезненности при прощупывании отростков позвонков.

Остеохондроз может сочетаться с полиартритом (боль мигрирует по позвоночнику или даже необычно начинают скрипеть суставы пальцев рук). При внезапном появлении такого после простудных заболеваний, переохлаждений, контакта с больными чаще приходится винить инфекцию. Неплохо подумать и о возможности существования атипичных форм ревматизма[131].

Так называемые ОРЗ далеко не всегда таковыми являются. Частичное нарушение работы органов дыхания — здесь не основное заболевание. Это внешнее проявление более системной болезни, поражения всего организма или, в частном случае, — аномальное косвенное проявление заболеваний суставов и нервных клеток спинного мозга. Возможны даже эпидемии… ишиаса. Органы дыхания — только ворота инфекции и посредники при передаче ее другому человеку.

---

[131] Основным фактором при ревматизме считают стрептококковую инфекцию, а исходной причиной — простудные заболевания наподобие ангины.

В связи с подобной инфекцией периодически может возникать чувство "проваленности" всех видов лежаков, чувство неудобства нахождения на диване, кровати. Некоторые доморощенные знатоки в таких случаях даже подкладывают под наматрасник доски или фанеру, получают временное облегчение, рискуя сделать себя людьми, проглотившими аршин[132].

В норме прогибы матраса должны принимать форму человеческого тела. Максимальная выемка должна соответствовать области таза, то есть, проще говоря, зада. При нефизиологичности постели эти выемки, уступы нужно создавать искусственно, подкладывая что-либо под матрас. Нужно только обратить внимание на возможность неблагоприятного воздействия слишком твердых уступов на кишечник (при лежании на левом боку). О "выемках" в матрасе для плеч говорить сложнее, поскольку традиционно применяемые подушки, вообще говоря, малоудачны.

Кресла и стулья в большинстве случаев антифизиологичны. Выпускают абы что. Даже в спецификациях фигурируют чисто товароведческие размеры, важные для транспортировки. Высота расположения сиденья вообще не указывается, а это — самый важный показатель. Часто выясняется: в ортопедических целях сиденье должно располагаться ниже или выше нормы. При расположении ниже нормы разгружается и распрямляется позвоночник, но больше нагрузки приходится на икры и стопы. Вся-

---

[132] Надо заметить, что подкладывание досок необходимо при частых вывихах позвонков, а особенно в том случае, когда после неправильного поднятия большой тяжести человека надолго перекашивает, как при сколиозе

кому ли такое подойдет? У кого-то возникнет отек. Расположение выше нормы больше подходит дальнозорким, возможно появление сгорбленности. Парадоксально, но после 70 лет, возможно, как раз сгорбленность — наиболее предпочтительна. Нагрузка на бедра? Обычно давление на акупунктурные точки по центру задних поверхностей голени и бедер имеет значение для подавления ложных или патологических нервных импульсов.

Офисные кресла на одной ножке с регулируемой высотой сиденья плохо подходят для многих российских квартир из-за громоздкости, тяжести и неустойчивости. На них нельзя стоять или использовать их в качестве ступеньки. Они не штабелируются. От них сложнее на время избавиться в случае ремонта или уборки. А развалиться могут через пару месяцев. Чаще из-за сорванной резьбы на деталях из некачественного металла.

Вернемся к микробным поражениям (при заведомой коррекции позы при лежании). Проваленными часто кажутся не только лежаки,как бы проваливается, как бы разваливается сам позвоночник. Вялость одних межпозвонковых систем иногда сочетается с перенапряжением других. Вялый позвоночник — причина всех последующих невзгод. За чрезмерным расслаблением, "разболтанностью" может следовать подвывих, вывих, межпозвонковая грыжа и др., многим известное патологическое перенапряжение части мышц спины со сдавливанием дисков.

В подобном случае, а также при резком усилении привычных болей (вне связи с физической нагрузкой, другими непосредственными воздействиями) имеет смысл применение по продуманной схеме сочетания сульфалена или бисептола с

антибиотиками, имеющими небольшой размер молекулы (левомицетин), либо предназначенными для таких целей видами фторизохинолонов. Есть некоторая статистика того, что сульфален и бисептол также опасны для почек, как и все прочие сульфаниламиды, хотя их кристаллы непосредственно в почках (при отсутствии каких-либо аномалий) не образуются. При наличии рисков вместо сульфаниламидов приходится подбирать другое противомикробное средство.

Иногда заболевания хрящевой ткани, артриты можно прямо отнести к группе болезней, передаваемых половым путем. В подобных случаях лечебный эффект могут дать, например, современные индукторы интерферона.

Средства экстренной помощи при остеохондрозе — индивидуально подобранные противовоспалительные средства, не вызывающие у конкретного пациента заметных побочных эффектов. Однако в рядовом случае их применение имеет смысл только после испытания более естественных приемов помощи: соответствующих "вправляющих" поз, упражнений, возможно, "мануального" вмешательства. Тем не менее иногда все вправляющие вмешательства целесообразнее отложить до появления некоторой естественной ремиссии и естественного вправления. Особенной осторожности к механическим воздействиям требуют шейные позвонки. Еще можно понять однократные вправляющие движения на максимуме поворота (доповорот), но не упражнения! Лучшие корректировки действительно — статические упражнения. Это подтвердилось (почему-то очень поздно) врачебной практикой. Пока нет доводов против комплекса упражнений А. Шишонина.

К сожалению, распространенные комплексы упражнений для пациентов с ишиасом малоэффективны. Наибольшее число жалоб по адресу шейного и поясничного отделов. Но здесь при наличии заболевания опасны даже рядовые упражнения, а не только вправляющие. Существует маленький секрет: движения верхне- и нижнегрудных позвонков полезны и шее и пояснице. В чем дело? А в том, что грудные позвонки иммобилизуются чаще всего, поэтому лишняя нагрузка отдается соседним отделам. Обычные (невправляющие) движения грудных позвонков нормализуют обмен веществ в шейных и поясничных сочленениях позвонков.

Существует много средств для восстановления биохимии травмированных нервных волокон. Можно привести в пример инъекции витамина B_{12}.

При появлении признаков разболтанности позвоночника, прежде всего, нужно применить экспресс-методы по устранению инфекции. Постоянное пребывание в помещении должно быть не более одних суток, а в последующие дни нужно вести более или менее подвижный образ жизни, избегать длительных сидячих или лежачих поз. Однако описываемый подвижный образ жизни предусматривает в основном ходьбу и легкие физические упражнения, но отнюдь не силовые нагрузки.

Боли разболтанного позвоночника отличаются от болей, связанных с перенапряжением мышц, тем, что они обычно не снимаются методами глубокого точечного давления.

Многодневные, кажущиеся уже неизлечимыми, воспаления верхних отделов позвоночника (пациент уже начинает принимать и сердеч-

ные средства) часто легко снимаются после первых приемов стандартного рыбьего жира[133]. Речь идет не о некоем рахите (витамина D в организме может быть вполне достаточно), но о нехватке соответствующих непредельных органических кислот. Как уже отмечалось, обычными растительными маслами их не восполнить. Более того, обычные растительные масла в период лечения желательно вообще исключить из рациона.

Любопытно наличие субъективной контроверзы между верхними и нижними отделами позвоночника: когда болит одно, другое обычно отдыхает. Контроверзионно также и назначение диет в плане, например, концентрации в пище минеральных солей: увеличение содержания минералов в пище ухудшает состояние верхних отделов позвоночника и улучшает состояние нижних.

Вопросы

Страдающим радикулитами[134], совершенно не подходит бессолевая диета. Однако поваренная соль чрезвычайно вредна. Так называемая морская соль грязновата и, вообще говоря, годится только для ванн. Кроме того, она не совсем удачна по составу. Спрашивается: "Чем заменить морскую соль?". Интересно: "О чем думает бизнес?".

---

[133] Следует знать, что применение рыбьего жира в соответствии с инструкциями (по три-пять капсул три раза в сутки) оказывает кастрирующее действие на людей мужского пола. Неплохо подумать и о последствиях диеты с ежедневным содержанием морской рыбы полярных широт. Похожие проблемы возникают у части моряков не только из-за длительного отсутствия контактов с женским полом.

[134] Особенно тем из них, у кого, подобно ревматикам, обострение болезни связывается с понижением атмосферного давления, ухудшением погоды.

Недоразумения

Остеохондроз — хирургическая болезнь, но больного ею таки отправляют к неврологу лечить радикулит.

Тем самым заранее признают, что эта болезнь неизлечима.

Тем самым пациента заранее обрекают на будущую инвалидность.

Простите, но невролог не разбирается в смежных и параллельных заболеваниях. Он не всегда определит искривления, смещения, вывихи, подвывихи, грыжи, мелкие переломы и трещины в костях.

Что делает невролог? Максимум — новокаиновую блокаду, а обычно он назначает бруфен или направляет для набора кое-каких очков-баллов к недалеко пристроившемуся знахарю-любителю, недавно окончившему курсы мануалов или массажистов.

Иногда мелькает термин "остеопат", но этим словом часто обозначают совершенно разных людей, в том числе тех же знахарей-любителей или даже заведомых шарлатанов.

Практики многих лечебных учреждений до сих пор не знают что такое "мануалы" и "остеопаты", а также где такие хранятся. В чем дело? А в том, что нормальных специалистов по вправлению и реабилитации просто нигде не найти. Официальная медицина этим практически не занимается. Жил-был один невролог-тяжелоатлет двухметрового роста, он поднимал пациентов в воздух, устраивал растяжки. В качестве самодеятельности.

Еще недоразумения

Всем известно, что обострение приступов радикулита возникает при наличии сквозняков. Механизм де прост: возникает рефлекторное перенапряжение мышц, а затем — пережимание нервных корешков.

Если столь примитивна причина, то почему нет примитивной методики предупреждения приступов? Кроме, разумеется, моржевания.

И где расположены те конкретные точки кожи, на которые действует сквозняк? Спрашивается: "О чем думают диссертанты?". Сдается, эти точки расположены не вблизи позвоночника и не на конечностях.

Разработчикам пива

Ваш напиток можно сделать не только светлым, но и абсолютно прозрачным. Это очень просто, но надо ли это? Лучше уберите из вашей продукции пену! Именно вещества ее образующие, а не процент алкоголя — главное противопоказание.

Предупреждение

Людям с низким гемоглобином нельзя употреблять пиво вообще; страдающим заболеваниями хрящей, суставов, позвоночника — не более 500 мл в неделю. Причем не всякой марки. Однако подагрики должны забыть о пиве.

У пива еще больше дюжины неприятных свойств...

Лимонад...

Всем известно, что он и подобные ему напитки крайне вредны. Вреден и тот квас, что бывает в продаже. Похвалы ему — пустая реклама. А эскулапы почему-то подразумевают кислый, несладкий и невкусный старинный квас.

Однако не все могут пить нужные количества водопроводной воды.

Чай и кофе (даже без сахара) для радикулитчиков и язвенников иногда вреднее пива. (Почему о нем мы здесь и заговорили.)

Вывод. Нужно искать или делать собственные напитки, желательно без сахара и алкоголя.

А лимонад и прочее — сиюминутная альтернатива на тот случай, когда ничего нет. Есть вариант несколько лучше: все эти "квасы", "лимонады" нужно разбавлять в три раза кипяченой водой... Для части населения только подобное может сыграть роль межпозвонкового домкрата, в то время как большие количества воды вызывают рвоту.

Замечание: "колы" не годятся для разбавления, так как содержат кофеин и сапонины.

Еще замечание: чай более вреден для большинства межпозвонковых дисков, чем кофе. Причина этого — его экстрактивные вещества. И все же для шейных позвонков опаснее кофе.

Какой же вывод? Просто воду могут пить или не пить только йоги, а быть йогом нельзя рекомендовать никому. Так называемые "травяные" и "цветочные" чаи частенько гораздо зловреднее обычных домашних и промышленных напитков. Только здесь (и нигде более!) можно

пойти на поводу у хитрого и экономного кришнаитского общепита. Есть напитки, которые кришнаиты[135] не пьют сами, но угощают захожих обывателей: например, настаивают на кипятке крошечный листик эфиромасличного растения.

Несколько серьезных добавлений

Нужно отдельно рассматривать вправляющие позы, движения, упражнения. Некоторые из них могут быть и профилактическими. Профилактическими можно считать и часть принятых у спортсменов упражнений для "разогрева мышц". При удаче вправления прием нужно повторять по два раза в сутки, во избежание повторения смещения.

Следует заранее знать, что "вправление" может закончиться резким ухудшением состояния, необратимым параличом, потерей жизненных функций. И все же чаще подобное случается при лечении у костоправов. Увы, чем лучше костоправ, тем вероятнее, что подобное может случиться. Не всякий специалист может убрать застарелое искривление и решиться на это. А убирают и горбы...

Резюме

* Средства противовоспалительные, отвлекающие, болеутоляющие. Внутренние, наружные,

[135] При этом неплохо знать — индусы и их эпигоны склонны к злоупотреблению сахаром и сластями. В Индии самое большое потребление сахарозы на душу населения. Правда, и русские монахи — большие грешники, таки обожают чаек с сахарцом.

для инъекций. О них лучше говорить в специальных разделах и разделе о язвах ЖКТ.

* Все кухонные и хозяйственные работы, связанные с сыростью, нужно выполнять в резиновых перчатках.

* Не следует принимать мыльные ванны, особенно для ног.

* Горячая вода[136] из крана в большинстве случаев пригодна лишь для технических целей. Далеко не всегда она отличается только присутствием средства против накипи. Для банных процедур гораздо безопаснее вода из водогрея.

* Нужно обращать внимание на последствия использования конкретных растительных масел и продуктов их содержащих.

* Не следует употреблять какао и шоколад сомнительных партий. Обычно субъективное табу на товар того или иного производителя-нарушителя приходится накладывать не меньше чем на год.

* Попробуйте обойтись без чая и кофе вообще. Не станет ли вам лучше? Чая в разовых пакетиках нужно избегать.

* Тем, кто реагирует на барометр, нужно подумать о препаратах группы пенициллина[137].

---

[136] Например в отличие от холодной воды, ее невозможно хранить в пластиковой или стеклянной емкости. Возникает гнилостный запах. А ведь ее рекомендуют как стерильную!

[137] Например, феноксиметилпенициллин, ампициллин. Если раньше с препаратами этой группы не приходилось иметь дело, то прежде чем глотать две таблетки сразу, делают пробу.

Таблетки принимают утром после подъема, не менее чем за час до еды.

Таблетки не должны стоять в горле. В подобных случаях их лучше измельчать и делать болтушку с водой.

Ухудшение состояния суставных сумок при понижении атмосферного давления возможно и при подагре (См. главку).

При давлении менее 740 мм рт. ст. нужны меры по удержанию воды в организме, а геля — в межпозвонковых дисках. (Один из способов — дополнительное введение сбалансированной смеси солей в пищу и напитки.)

* И конечно нельзя поднимать и передвигать тяжести, махать колуном или кувалдой. Об отбойном молотке говорить сложнее. Кому-то он, напротив, поможет, а кому-то повредит.

Коварные вопросы

А если возможны фантомные боли и в существующих конечностях и органах?

Каким образом хваленые антиоксиданты-полифенолы оказываются в числе врагов позвоночника?

2. СЕРДЕЧНЫЕ И СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Тезисы

Сердце, кровеносные сосуды, как и почти весь организм, являются ареной борьбы с вирусами и бактериями. Токсины микроорганизмов вызывают воспаление эпителия стенок сосудов (эндотелия). Воспаление способствует отложению липопротеидов низкой плотности. Нарисованная картина чаще характерна для лиц со слабым или слабым в отношении определенных возбудителей иммунитетом, низкой свертываемостью крови. И миокардиты у них чаще сочетаются с артритами, требуя соответствующего лечения. У людей с достаточно сильным иммунитетом (а они, обычно, имеют первую, нулевую, группу крови) на первый план в большинстве случаев (хотя, как показывает статистика, не для всех подгрупп) выступает повышенная свертываемость крови. Особенно резкий эффект наступает при стрессах:организм как бы готовится к битве и кровопотерям. Отсутствие борьбы и ее разрешения затягивает эффекты, надолго меняет реологические свойства крови (вязкость). Из-за агрегации тромбоцитов образуются тромбы. Деятельность сердца нарушается. А вследствие усиления тонуса поперечно-полосатых мышц может произойти сдавливание шейных или грудных межпозвонковых дисков и соответственно — нервных корешков, а в их составе — нервных волокон идущих к сердцу,ребрам,верхним конечностям.

Есть определенная разница в реактивности сердечно-сосудистой системы между мужчинами и женщинами. Заболевания вен нижних конечностей у женщин происходит чаще не только

вследствие генетических особенностей, но — и анатомических, функциональных. Имеет место более частое инфицирование мочевых путей, кристаллурия, обратный ход неочищенной жидкости (рефлюкс) в венах.

Другая разница обуславливается различием в жизненных кризисах. У мужчин период "бури и натиска", "драйвинга" может наступить где-то в 18 — 20 лет. К женщинам "драйвинг" приходит частенько в самый кризисный период: 40-50 лет. Какое-либо заданное поле отвлечения или полноценной деятельности может на это время отсутствовать. Инстинкты уже не спасают. Некоторые женщины это усугубляют необычно страстной привязанностью к кофе, чаю, курению. Различные функциональные поломки постепенно накапливаются, переходят в органические.

Природное разделение людей на множество реактивных групп приводит к различным дилеммам: либо инсульт, либо инфаркт; либо облитерирующий эндартериит, либо инсульт; либо облысение, либо раннее поседение.

* *

Последнее время участились случаи смерти людей при наступлении внезапной острой сердечной недостаточности. Фактически причина такой смерти — неоказание помощи. Машина с врачами обычно не прибывает ранее, чем через 20 минут после вызова, а простые средства первой помощи в аптечках учреждений, как правило, отсутствуют. Прямой массаж сердца часто неэффективен.

А некие удобные для неспециалиста, снабженные четкой инструкцией, шприц-тюбики с сердечным гликозидом не предусматриваются.

Contra

"Сердечная недостаточность" — это наиболее удобная для протокола причина смерти, подменяющая неизвестную действительную или собственно пусковую причину.

До приезда скорой помощи определить причину шока или коллапса пострадавшего может, в лучшем случае,только санинструктор.

Pro

Так ведь <.....> убивают <.....>и! Медики перестали продавать и выписывать обычные дигоксин, целанид, изоланид. Ох, перепугались! Настойка ландыша и аденозид исчезли.

Насколько помню судебную экспертизу советского времени, злоупотребления с гликозидами наперстянки были весьма и весьма редки. Химический анализ биоматериала и разоблачения труда не составляли. Следовательно, чуть-чуть снижая криминал, <...>.... и <.. .....>.... в десятки тысяч раз чаще стали <.....> людей сами.

* *

Гипертония после 55 — 60 лет часто может быть защитной реакцией на склеротизацию сосудов головного мозга, а не только на атрофию барорецепторов. Неумеренные, бесконтрольные попытки персонала во что бы то ни стало понизить артериальное давление с помощью соответствующих инъекций могут привести к трагическому результату — некрозу нервных клеток. Фактическая инвалидизация здесь часто наступает не до, а после "лечения". Очевидно, более желательны медленно действующие средства и ранняя диагностика.

Современная медицина, надо полагать, почти позабыла средневековые методики предупреждения гипертонии: трепанации черепа и кровопускания[138].

Для профилактики заболеваний сердца необходимо более тщательно следить за динамикой диастолического ("нижнего") артериального давления, за влиянием на самочувствие пациента кофеиносодержащих напитков, ноотропных препаратов и адаптогенов.

* *

Считается наиболее комфортным, когда окна жилища выходят на восток, а кровать ориентирована точно по меридиану и смотрит изголовьем на север...

В санитарно-гигиеническом отношении ориентация кровати менее всего изучена. Однако давно ясно одно: у гипертоников, наоборот, изголовье кровати должно смотреть на юг! Гипертоникам не повредит и отказ от обеда, то есть приема пищи в середине дня.

* *

В странах Европы профилактическим средством против стенозирующих заболеваний сосудов с некоторых пор считается трава зверобоя. Имеет значение не только наличие в нем флавоноидов, но и его антимикробная, противовоспалительная активность, некоторые малоизученные факторы. Зверобой имеет и значительные противопоказания (См. раздел II).

Иногда в качестве профилактического средства выдвигают сухое красное вино. Это очень интересно; вначале говорили о вине вообще, потом —

---

[138] К последнему ныне прибегают только тогда, когда уже некуда деваться, во время гипертонического криза.

только о сухом красном вине, затем лишь — о сухом красном вине, ферментированном в особых дубовых бочках.

А вино-де, ферментированное в цистернах, абсолютно бесполезно. Вдруг пальму первенства отдают бургонскому, то лучше всех красных вин оказываются чилийские сухие вина, а то французское каберне "Совиньон". Еще более интересно другое: действительным фактором, понижающим количество холестерина низкой плотности и повышающим количество холестерина высокой плотности ("хорошего" холестерина) являются пигменты флавоноиды. Заявляют, что количество флавоноидов в красном вине в 3 — 4 раза больше, чем в виноградном соке. Спрашивается: "Каким образом число флавоноидов так возросло?". Всё это отлично, но, с одной стороны, слишком отдает рекламой и лоббизмом, а, с другой стороны, говорит о том, что антисклеротическими веществами красного вина являются не только флавоноиды.

Можно было бы предложить заваривать вместо чая жмыхи тёмного винограда, но для этого нужны свежие жмыхи. Настой последних, пожалуй, действительно мощное противосклеротическое средство, но он обостряет гастриты и течение язвенной болезни. Сушеные жмыхи, изюм для получения настоя непригодны. Это будет всего лишь компот.

Следует также заметить, что виноград перед сушкой, как правило, подвергается жесткой обработке химикатами для снятия поверхностного воскового налета. Обработка и сушка делает виноградную кожицу малоценной.

Есть сведения о противосклеротических свойствах виноградных веточек.

Расхваленный ресвератрол? Он в разы продлевает жизнь червей и мышей, но почему-то оказвается вреден людям.

Говорят о профилактическом значении ацетилсалициловой кислоты, но в условиях эксперимента аспирин помогает только 30 % подопытных; а реально из этого числа нужно исключить тех, кому он противопоказан. Кроме того, ацетилсалициловая кислота нарушает деятельность кишечника,вызывает запоры,подготавливает тем самым "удар снизу".

Одно время была мода на превентивное (доинфарктное) использование стрептокиназы, но рекомендации о необходимости сочетания ее инъекций с аспирином настораживают.

Такое профилактическое средство, как рибоксин, никак не действует на свойства крови и сосудов. Изменяя обмен веществ в миокарде, он уменьшает риск инфаркта, но малоприятные ощущения в области сердца не снимает.

В относительно простых случаях могут оказать помощь настой свежевысушенной травы донника и курантил (дипиридамол). В основном курантил действует не как средство, расширяющее коронарные сосуды (здесь его эффект слаб), но как средство, препятствующее слипанию тромбоцитов. Одной таблетки курантила при таком специальном назначении бывает недостаточно.

Существует гораздо более мощные средства, разжижающие кровь, но их амбулаторно применяет редко из-за опасности возникновения внутренних кровотечений.

Состояние может быть улучшено антиаритмическими средствами и в том случае, когда аритмий сердца нет, но предвидеть конкретный

эффект довольно сложно. Ряд β-адреноблокаторов обычно не вызывает каких-либо сразу заметных неприятных последствий[139], но понижает артериальное давление, что ограничивает их применение у гипотоников. Гораздо более эффективны современные формы хинидина (мембраностабилизирующее действие — регуляция потока катионов через стенки клеток), но нежелательные побочные действия сохраняются и у современных форм (хинидин-дурулес), из которых главный — диарея.

Близкий хинидину препарат — новокаинамид — опасен и при применении в виде таблеток, особенно больным после 40 лет. Возникает риск сердечного блока, но индивидуально до некоторой поры этот препарат удобен.

Гораздо меньше рисков (но при несколько меньшей эффективности) дает комплексно действующий препарат верапамил (изоптин, феноптин).

Препараты боярышника (настойки, настои, экстракты) полезны не только при аритмиях. Они оказывают нормализующее действие и при многих других сердечных заболеваниях. Однако они, в особенности крепкие водные отвары, могут вызвать стойкие нарушения зрения. Боль в глазах, субъективно кажущееся отвердение глазного яблока — симптомы повышения внутриглазного давления.

Тахикардии с аритмиями могут быть стимулированы изменениями характера физических нагрузок, изменениями образа жизни на фоне воспалительных явлений в миокарде или оболочках сердца. Аналогичный эффект могут дать танины некоторых сортов чая (примечательно,

---

[139] Напоминаем, что почти все β-блокаторы в той или иной степени нарушают способность к воспоминаниям, нарушают стереотипные действия.

что употребление кофе в таких случаях состояния не меняет). Влияние танинов, очевидно, осуществляется через изменение структуры части белков плазмы, повышение вязкости крови.

При наличии инфекционно-воспалительных заболеваний сердца, косвенных влияний на сердце со стороны каких-либо иных воспалительных очагов применяют антибиотики, сульфаниламиды (при контроле состояния почек), интерферон. Иногда — индивидуально подобранные иммуномодуляторы.

В книге мы уже говорили о связи сердечных заболеваний с состоянием десен. Наиболее распространенные средства санации полости рта оставляют желать лучшего. Пусть на пастилках красуется выражение "без сахара", сахар в них есть, пусть и в виде мальтозной карамели. Невинное надувательство? Вряд ли.

Причиной неприятных ощущений в области сердца, левой стороны груди, плеча левой руки может быть шейный или грудной отдел позвоночника. Необходима соответствующая коррекция. Кстати, кофеиносодержащие продукты питания могут влиять не непосредственно на деятельность сердца,а — косвенно — через ухудшение состояния межпозвонковых дисков. Влияние могут иметь и другие заболевания позвоночника.

Для весьма многих "болезни сердца" — в действительности болезни подушки. Скрипу шейных позвонков соответствует боль иррадирующая в левую сторону груди и левую руку.

Подобрать подушку ортопедическую весьма сложно. А если лично вам она помогла, то весьма возможно, через полгода ее придется выбрасывать. Чаще это связано не со старением материала, но с динамикой старения межпозвонковых дисков, а в большей степени — с пе-

ременой чувствительности нервных окончаний, спонтанной перенастройкой биокомпьютера ганглиев.

Может статься, что в наволочку, вместо подушки, придется класть куртку, через год-два треть или половину свернутого синтепонового одеяла, через пару лет — Большой энциклопедический словарь, обернутый сантиметровым слоем вспененного полиуретана.

Проще поддерживать шею, чем голову. Японцы использовали для этой цели специальный рогач. Некие замены рогача могут спасти не только сердечные желудочки, но и голову из-за отмены неизбежного в подобных случаях верапамила. Этот медикамент не только разрушает память, но и сильно замедляет течение ассоциативных процессов[140].

Противопоказания: индийский чай (агрессивные антиоксиданты, ксантиноподобные соединения), некоторые марки какао, все растительные масла (за исключением рафинированного оливкового). Секрет: непосредственно для деятельности сердца хорошо любое оливковое масло; косвенно, с учетом влияния на верхние отделы позвоночника, только рафинированное; нейронам вредно всякое растительное масло, принимаемое в третьей трети дня.

* *

Наиболее важными катионами для деятельности сердца можно считать ионы магния и калия. Например, введение катиона магния нередко ку-

---

[140] Аналогичен и вред средств применяемых при подобном остеохондрозе (диклофенака, пироксикама), но к перечисленному они добавляют нарушение координации движений.

.

пирует нарушения ритма и повышенную частоту сердечных сокращений (тахикардию).

Интересно применение магния даже в составе магния карбоната или магния карбоната основного.

Роль обычных седативных средств при тахикардии преувеличена.

Средством неспецифической терапии при лечении сердечно-сосудистых заболеваний можно назвать мочегонные средства. Они не являются этиотропными (действующими на причину болезни). Кроме того, они повышают вязкость крови, а это не всем подходит. Другой вопрос, если есть повышенное давление.

Говорить об обычных или спонтанных стенокардиях довольно сложно. Средства первой помощи не вылечивают. Сердце — не только насос, но и индикатор неправильного образа жизни, нарушений обмена веществ, ошибок в стратегии жизни и др. Исправить всё это применением одного какого-то средства невозможно.

Существуют различные препараты, понижающие уровень холестерина в крови (например, ловастатин), но проходимость артериальных сосудов они не улучшают — универсальный принцип Ле Шателье (более известный химикам и физикохимикам) здесь механически не включается. На стенках сосудов откладываются не только липопротеиды. Нет установленных фактов, что такой или такой препарат улучшил состояние внутренних стенок сосудов. Однако утверждать, что ухудшения проходимости сосудов полностью необратимы также нельзя. В опытах на крысах и крысиных артериях не проиграть всю человеческую биологию. Сдвиги тонкой биохимической динамики тканей в течение длительного времени меняют многое. Поэтому важна постоянно действующая совокупность позитивных факторов.

Гипертоникам следует воздерживаться от употребления молочных продуктов, поваренной соли, солений и препаратов кальция.

Не особо позавидуешь людям с гипертрофией желудочка. Если они когда-то вели жизнь беговой лошадки, то и далее придется подыскивать себе нагрузки, со всеми правилами спортивной медицины поддерживать прежнюю мускулатуру сердца. Иначе место мышц еще в большей степени займет соединительная ткань.

Пустырник, валериана, настойка пиона при "сердечных неврозах"? Только в качестве временной меры.

3. ГАСТРИТЫ. ДУОДЕНИТЫ. ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ И ПРОЧЕЕ

1. Установление связи между микроорганизмами и язвенной болезнью, другие исследования показали довольно узкий спектр применения так называемых антацидных средств.

2. Некоторые авторы полагают, что никакой "повышенной кислотности" желудочного сока нет: возможна только нормальная кислотность и в той или иной степени пониженная.

Действительно, обкладочные клетки, выделяющие кислоту, могут существовать только до определенного уровня pH среды, далее они гибнут. Можно провести сравнение с брожением сахаристых веществ: микроорганизмы, превращающие глюкозу в этиловый спирт, не могут существовать при концентрации спирта более 9 — 12 %.

Есть ограничивающие факторы работы ферментативных систем и до клеточного уровня.

3. Основной терапией при лечении гастритов и язвенной болезни является антибактериальная.

Известны производные имидазола (например, метронидазол). Применение слабощелочных и буферных агентов может быть только временным, вспомогательным. А вообще их применение антифункционально. Во многих случаях они вызывают раскрытие привратника.

4. Более эффективен, чем по-прежнему продающиеся антацидные средства, ныне исчезнувший из аптек витамин U (Метилметионинсульфония хлорид[141]). Витамин U практически не снижает функций, но снимает раздражение. Однако применять витамин нужно только в повышенных дозировках (не менее 10 таблеток по 0,05 г). Курсы лечения не имеют смысла, то есть его следовало бы применять только в случае появления болевого симптома и 1 — 2 раза.

При отсутствии этого витамина приходится применять омепразол или ранитидин. А они годились бы для случаев более серьезных, а вообще говоря, других. Кроме того, есть мнение, что метилметионинсульфоний — на самом деле мягкое метилирующее средство (а таким он и является! — проверял в стекле сам; при алкилировании аминогрупп отлично заменяет особо ядовитый йодистый метил) и механизм его действия иной, чем у блокаторов рецепторов водорода[142].

---

[141] Метилметионинсульфония хлорид производили: ОАО "УфаВИТА" (Уфимский витаминный завод); ОАО "Витамины, Украина, г. Умань.

Очевидно, свою роль сыграли слабая информация врачей, плохая реклама, заниженная дозировка. Нужно учесть и то, что нынешний ассортимент отечественных лекарственных средств сократился в десятки раз. Многие НИИ — разработчики закрыты за ненадобностью.

[142] Косвенно это можно видеть и по побочным эффектам. После использования блокаторов водорода на коже часто возникают язвы. После использования витамина U — наоборот, легкоснимаемые воскоподобные конические об-

С биодобавкой "Гастрарекс" неизбежны проблемы, поскольку ее передозировка нежелательна: 300 мг (1 капсула) мало, а 600—900 мг — много. Субстанция здесь нефармакопейна, ее чистота (процентное содержание) не регламентируется. Соответственно присутствуют посторонние продукты технологии (не имеются в виду вспомогательные вещества), в том числе едкие. Передозировка советского витамина U к заметным дисфункциям не приводила. Весьма возможно, мы имеем дело с отжатой и высушенной реакционной массой. Чистое вещество также имеет сильный запах, но он гораздо мягче тоньше.

Есть вариант принимать две капсулы биодобавки, но с перерывом между ними в 5—6 часов. Это далеко не для всех — токсичные балластные вещества (следствие недостаточной очистки) кумулируются.

5.Блокатор H_2-рецепторов — ранитидин (Zontac) более функционален, чем старые антацидные средства, но действие его, по сути, аналогично — снижение концентрации соляной кислоты в желудке.Воздействие осуществляется не на причину заболевания. При использовании подобных блокаторов часто возникает необходимость в назначении спазмолитиков, например но-шпы. Одновременно надо предупреждать пациента об опасности ран,порезов,ссадин кожи (блокаторы секреции отключают некоторые антимикробные функции ЖКТ).

Побочное действие ранитидина и омепразола — тромбоцитопения. Это ставит под вопрос систематическое их применение. Зажив-

---

разования (обычно на коже лба). Работает модель заплат! Метилируется не только гистамин.

ление повреждений кожи, слизистых оболочек ЖКТ резко замедляется, а, следовательно, и ремиссия язв. Все регуляторы протонов на каком-то этапе становятся крайне нежелательными.

Тромбоцитопению вызывают и многие антибактериальные средства (в том числе ципрофлоксацин, ампициллин). Что может служить сигналом к прекращению использования средств, вызывающих такое нарушение? Наиболее показателен не единичный анализ крови, но хроническое отсутствие характерной коричневой корочки на ссадинах и порезах кожи.

Желудочные таблетки с красавкой, церукал, метацин следовало бы использовать при наличии осложненных показаний, но, бывает, идут в дело и они (оказывают чаще неспецифическое, косвенное действие).

При гастритах, дуоденитах, язвенной болезни наиболее важна диетотерапия. Парадокс в том, что страдающий этими болезнями, как правило, употребляет именно те продукты, какие ему вредят. Такие больные никак не могут отказаться от употребления черного хлеба, перца, кетчупов, клюквы, гранатов, зеленого чая, водки. При рекомендациях по ограничению рациона они обязательно находят другие продукты, которые им опасны. А перечень продуктов безграничен.

Токсичными являются практически все продукты. В течение 2-3 месяцев в любой местности можно перед основной варкой, тушением или жаркой чего-либо припускать ингредиенты, воду сливать, а затем один раз делать промывку фильтрованной водой. Крупы надо промы-

вать, затем замачивать в фильтрованной воде, воду сливать. Такие процедуры наверняка помогут не только при многих заболеваниях ЖКТ, но и заболеваниях почек и прочих. Далее могут возникнуть проблемы с недостатком минеральных солей, ломкостью ногтей и др. Однако в местностях с артезианской водой, либо с другой жесткой водой подобное не грозит. Наоборот, хорошо периодическое использование дистиллированной воды. Здесь даже склероз обусловлен не столько холестерином, сколько кальцием.

Конечно, материал контейнеров для микроволновых печек оставляет желать лучшего. В контейнеры из полипропилена нельзя помещать жиры. Но ведь жиры содержатся во всех полноценных продуктах! Многие заменяют[143] пластик каленым стеклом, фарфором, керамикой. Однако именно страдающим язвами и воспалениями ЖКТ этого лучше не делать! Либо ждать естественного охлаждения стекла или фарфора. Только охлажденная на воздухе емкость может свидетельствовать о достаточном охлаждении самого продукта.

Гастриты среди заключенных вызываются чаще не ограничениями в питании, но повторными завариваниями чая, перенастаиванием чая, а также доминированием в рационе черного хлеба. Развитию гастритов также способствует использование спирта и современных водок. Для уменьшения рисков и водки, и разбавленный (пищевой, а не "медицинский"!) спирт нужно настаивать на питьевой соде[144] не менее суток.

Иногда люди передают друг другу нелепую привычку: употребление неразбавленного спир-

---

[143] Такая замена ускоряет выход микроволновки из строя.

[144] Сода не рекомендуется пожилым и всем тем, у кого есть проблемы с нижележащими частями кишечника.

та. Одни отделы пищеварительного аппарата такая привычка калечит, другие иногда лечит. Однако ныне лечить язвы желудка неразбавленным спиртом и барсучьим жиром — оголтелый анахронизм.

Для приготовления водки в нормальном случае идет 96,3 процентный спирт ("Люкс") и 96,4 ("Экстра"). Все прочие концентрации — от лукавого. Так называемый "медицинский", то есть аптечный спирт (обычно он имеет концентрацию 95,0; получают разбавлением 96,2 % спирта) был весьма сомнителен и в советское время. По крайней мере, он не лучше официальных марок гидролизных спиртов. Проблема в том, что в тестах качества спирта немало фарисейства. И ГОСТы и фармакопея многое что опускают. Теста на содержание этилсерных эфиров и продуктов промышленной обработки древесины в них нет. Вообще нет и какой-либо попытки идентификации способа изготовления.

А надписям на водочных бутылках лучше не доверять. Вместо прокламируемого спирта "Люкс" может присутствовать какой угодно.

6. В качестве защиты у некоторых может повысится температурная чувствительность к продуктам и напиткам. Это здоровая реакция язвенника. Однако эта защита может резко упасть, исчезнуть, извратиться из-за разных причин. В подобных случаях неплохо проверить пальчиком то, что рот и язык уже не чувствуют. Бывает, палец не терпит температуры того, что идет внутрь!

Температурным извращениям могут способствовать голод, изменение образа жизни, мороженые продукты, холодильники, микроволновые печи, работа в горячих цехах, жаркое ле-

то. Не исключена корреляция с тепловыми рецепторами дыхательных путей.

Вот незадача: не пройдет и полгода, как начнет врать и палец. Пользуйтесь, господа, термометром.

Для бывших язвенников оптимальная температура напитков: 24-45 °С. Замер температуры большинства так называемых "горячих блюд" штатными средствами невозможен из-за ее неоднородного распределения. А как раз контрастный душ изнутри неуместен. Все же максимальная температура менее 50 °С

Конечно, в общепите правила иные. Холодные блюда: 5-8 °С, первые блюда: 75 °С, вторые — не ниже 65°С, горячие напитки: 75°С. Важнее, чем вкус, здесь потребна защита от микробной обсемененности.

7. Следует указать на качество водопроводной воды. В сомнительных случаях вода должна быть прокипячена не менее 10 минут. Некоторые фильтры по очистке воды увеличивают в ней содержание тех или иных факторов риска, касающихся язвенной болезни (закисление, микроорганизмы). Если и использовать в качестве антацидного средства питьевую соду,то лучше именно для лёгкой коррекции pH воды, для забуферивания ее, но вовсе не для приготовления содовых растворов или болтушек для внутреннего употребления.

Не всё укладывается в химическую логику. Желудок проще переносит соляную кислоту, чем следы в воде и питании других кислот. Особенно если эти кислоты использовались в производстве продуктов питания. Возможны ультрапарадоксальные реакции.

К нежелательным (при рассматриваемых заболеваниях) продуктам питания можно отнести неко-

торые кислые фруктовые соки (например, гранатовый сок), клюкву, кофе "по-восточному". Рискованно употребление первых блюд, тем более имеющих "суточную" выдержку, долго хранившихся фруктов и овощей, напитков на основе спирта[145], любых недостаточно забуференных современных водок.

8. При язве 12-перстной кишки бывает показан аллохол (2-3 таблетки при появлении боли), лиобил. Опасен мезим и сходные средства.

9. Курильщикам необходима витаминотерапия (поливитамины[146]).

10. При язвах толстого кишечника следует воздерживаться от применения препаратов калия.

11. В нормальном случае для лечения гастритов и язвенной болезни достаточно 2-3 препаратов и не более. Однако ввиду того что фармацевтический рынок постоянно лихорадит, назову несколько вспомогательных препаратов: анестезин, гастрофарм, препараты из корней солодки, настой неободранных плодов овса.

12. В период отсутствия обострений лица, склонные к гастритам, дуоденитам, имевшие язвы ЖКТ, иногда начинают принимать рискованные для них противовоспалительные средства (например, при лихорадочных заболеваниях, ра-

---

[145] Даже спирт высшей очистки и водки из него из-за более прогрессивных технологий (дающих меньше отходов), как правило, перекислены, имеют более низкий pH по сравнению, скажем, со старыми советскими водками. Закислению, например, способствует процесс фильтрации через угольный фильтр.

[146] О проблематичности для курильщиков витаминов С и Е в связи с онкологией мы уже говорили.

дикулите, артритах). Если таблетки не имеют оболочек, использовать их лучше в виде взвесей или растворов.

13. В большинстве вышеприведенных перечней не рассматривались так называемые антацидные гастриты. Тем не менее риски часто совпадают. Например, ульцерогенное действие клюквы проявляется и здесь. При пониженной кислотности профилактическое значение имеют дезинфицирующие фиточаи. Составные растения должны индивидуально подбираться и периодически меняться.

14. Медики забывают об одном существенном обстоятельстве — отсутствии ребер на животе. Ведущей, дирижирующей причиной заболеваний внутренних органов могут оказаться внешние воздействия, в том числе постоянные: неудобная тесная одежда, жесткая кровать, диванные пружины.

Здесь есть и странная аналогия с опасностью противовоспалительных противорадикулитных средств: кушаки, широкие жесткие ремни[147], пояса, лишние резинки, перемычки на одежде рекомендуют именно при заболеваниях позвоночника.

А нынешние якобы согревающие пояса: бараньи-собачьи-верблюжьи — неэластичны частично или полностью, грубы и устроены словно специально для надавливания на внутренние органы и устроения грыж.

Кто не применял дешевый и мощный препарат диклофенак (ортофен) при растяжении свя-

---

[147] Сверх того проблема ремней не только в исчезающих тренчиках, но и в очередном повсеместном и всевременном вредительстве производителей: дырочки в ремнях пробивают только в расчете на толстяков и толстячек. В этом нельзя не видеть призыва к "здоровому" образу жизни: "Коли толст — значит здрав".

зок, проблемах с суставами, радикулитом, подагрой и прочим? Бывает, достаточно одной инъекции или нанесения мази на 2-3 точки по ходу нерва, на место его выхода из позвоночника — и болезнь вроде бы надолго отступает.

Но не все связывают периодическое или даже однократное применение так называемых ненаркотических анальгетиков и противовоспалительных средств с гастритами, дуоденитами, эрозивно-язвенными процессами по всему ЖКТ. Возможны язвы от ротовой полости до прямой кишки включительно. Иногда достаточно одной таблетки бутадиона, двух чашек зеленого чая, трех дней лечения аспирином.

А если уже имеете язвы или воспаления ЖКТ, то могут оказаться опасными вроде бы невинные противорадикулитные накожные средства без салицилатов, имеющие в составе только жировую основу и экстракты растений.

Противовоспалительные средства (ПВС) ингибируют фермент циклооксигеназу (ЦОГ). ЦОГ в нормальных тканях называют ЦОГ-1, а ее изомер в воспаленных тканях — ЦОГ-2. Синтезированы ПВС, действующие только на ЦОГ-2. А лекрсредство "Найз" (нимесулид) даже продается в аптеках. Конечно, для большинства "Найз" хуже обыкновенного пироксикама, но всё дело в саботаже со стороны торговцев и промышленников. Сейчас в аптеках нет даже унгапивена, випраксина, наяксина — отвлекающих средств без добавления язвогенных средств наподобие метилсалицилата. В контексте этой главы труды пчел и змей как бы испоганены: вам предложат только апизартрон или випросал. Травитесь на здоровье!

Кстати, нимесулид частично блокирует и ЦОГ-1, а потому даже его применение требует защиты слизистой ЖКТ. Однако протектора

мизопростола в аптеках, конечно, нет. Зато мизопростол всегда в наличии в медицинских центрах, производящих медикаментозные аборты. На редкость интересный протектор!

Воспаление тощей кишки — болезнь декадентов. В позапрошлом веке это лечилось с помощью скороварок. Ныне скороварок с полным набором параметров (давление, материал, объем, антипригарное покрытие, мощность, надежные регулируемые клапаны) не найти. Теперь давление значительно меньше 200 гПа. Часто и в спецификациях не указывается. Материал — чаще недопустимый, например алюминий. Объем меньше необходимых 6-7 литров. Антипригарное покрытие или канцерогенное тефлоновое или его нет вообще. А мультискороварок с ТЭНом 1,5 кВт или с использованием магнитной индукции меньше чем за тысячу евро не бывает. Пароварные сетки не крепятся к стенкам и именуются "разделителями продуктов". Инструкции к приборам весьма оригинальны: запрещают готовить порядка 70 — 80 % существующих горячих блюд на том основании, что пена де забивает "элегантные отверстия отполированных клапанов нового поколения" и приводит к авариям. Именно столь совершенные клапаны никому не нужны.

После 60 лет проблемы ЖКТ обычно спускаются ниже, возникает необходимость в применении пеногасителей, наподобие симетикона (лек. средство эспумизан, симетизан и др.). Бывшие друзья язвенника: сода и свежие батоны могут превратиться во врагов. Только вследствие отсутствия фармакопейного метилметионинсульфония (метилированного по сере метионина), чрезмерных расходов по выдаче малым предприятиям задания по частичной концентрации, лиофильной сушке капустного сока и

герметичной укупорке флаконов с ним, можно говорить о заменителях ставшей опасной питьевой соды. Об антацидных средствах на основе алюминия не может быть и речи. Известное средство "Ренни" можно применять только кратковременно: едкий натр в кишечнике не возникнет, но выделение углекислого газа неизбежно. Кстати, отчего аналоги "Ренни" (именно с магнием) не выпускают в РФ? Простейшее средство!

NB! Пшеничные батоны с добавлением гидролизатов, ферментов, "антиоксиданта витамина С" и прочих нестандартных для выпечки ингредиентов чаще всего ульцерогенны!

Субъективные симптомы энтеритов (воспаление тощей и подвздошной кишки) могут совпадать с симптомами колитов.

При энтеритах и колитах необходим отказ не только от фруктов, но — и от овощей. Одним из особо вредных овощей оказывается картофель, невзирая на возможность его полного разваривания. Кстати, от поедания яблок и огурцов сообразительный пациент обычно отказывается сам.

15. Достаточно и внутренних механических затруднений, связанных с дискинезиями, спазмами, метеоризмом и др. Их корректируют препаратами из плодов зонтичных, уже ранее упомянутым церукалом или его аналогом мотилиумом. Последний имеет более узкое назначение[148].

---

[148] Более всего он пригоден при изжоге, а изжога — это прежде всего обратный ход жидкости в 12-перстной кишке, желудке, пищеводе, но не просто "жжение", как часто полагают в быту.

Проблемы средних и нижних отделов ЖКТ часто обусловлены временными интуитивными избавлениями от дуоденитов и гастритов, например с помощью чрезмерного употребления сдобы и пшеничных булок. Составная часть пшеничных зерен — клейковина ныне считается не только причиной повреждения ворсинок тонкого кишечника при целиакии, ее связывают и с массой других проблем, в том числе в ободочной кишке.

16. Имеет значение ухудшение качества продуктов в магазинах и блюд в общепите, вследствие внедрения различных прогрессивных эконом-технологий. В наличии — ухудшение пищевого сырья. Что прежде выбрасывалось, в условиях капитализма широко используется. Действуют различные безотходные технологии.

Есть изменения в технологиях водоочистки. Есть недовольные заменой хлора гипохлоритом натрия: хлор де улетучивается при отстаивании и кипячении, а гипохлорит остается. Отсутствие хлора может сказаться на появлении ранее отсутствовавших примесей. Другие применяемые в Петербурге химикаты для очистки воды: сульфат аммония и сульфат алюминия более важны не своими остаточными количествами, но — опять примесями. Товарные партии реактивов не бывают слишком чистыми. В условиях новой экономики их могут закупать в третьих странах. А контроль реактивов у нас часто идет по устаревшим методичкам.

Приборы для домашней очистки воды через несколько циклов надо менять полностью, а не только вновь заменять картриджи. В них обычно есть неразборные элементы. Очистка последних от многочисленных наслоений затруднена.

Упорное заблуждение о пользе серебра, помешательство на серебрении воды касается не только населения, но и промышленников. Серебро и его соли — известные аллергены и канцерогены. Есть сведения и о том, что серебро понижает иммунитет.

Среди природной воды лучшей считается родниковая, ледникового происхождения. К сожалению, обыкновенную артезианскую воду часто называют родниковой. Вода артезианская может отличаться тем, что десятки или сотни тысяч лет никак не обновлялась и накапливала в себе те или иные вредные агенты (радиоактивные изотопы, тяжелые металлы).

17. Боль в левом подреберье вызывается разными причинами, не всегда сразу точно локализуется и может сниматься необычными средствами, например вызывающими аппетит (!) препаратами аира и снижающими давление газов противогеморроидальными составами. Реже — массажем мышц вдоль позвоночного столба.

XIII Вторая мозаика

4."ОРЗ и ...ХРЗ, ОРВИ"

(Дополнения к информации, приводившейся в других разделах)

Об ОРЗ немало говорилось на протяжении всей книги. Повторять уже приведенные сведения заново мы не будем. Сейчас появилось новое име-

нование ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции). Насколько оно уместно — время покажет. Очевидно, далеко не все ОРЗ[149] являются одновременно и ОРВИ. ХРЗ, как и следовало догадаться, — это хронические респираторные заболевания. Если здесь иметь в виду вирусные воспалительные заболевания, то хроническими они чаще могут быть названы, когда, не прерываясь, продолжаются свыше полутора — двух месяцев или по каким-то причинам постоянно возобновляются.

Внешними причинами, поддерживающими такие хронические заболевания, формально могут быть периодические переохлаждения, сквозняки, нарушения оптимального режима.

Часто ведущим, дирижирующим фактором в ХРЗ (давайте и далее для краткости будем употреблять это сокращение) являются споры грибков[150]. В первую очередь подобное касается квартир, офисов и различных плохо отапливаемых учреждений типа складов и крупных библиотек, эскалаторов метро. Сквозняки и мероприятия по так называемому "проветриванию" резко усугубляют положение. Приведенные в движение споры оказываются более способными к массовому проникновению в дыхательные пути. Измененные после воздействия грибка слизистые оболочки

---

[149] В противовес лингвистике часто считается, что ОРЗ уже никак не могут быть вирусными заболеваниями, полагается, что это условно-официальная аббревиатура, наподобие… ГАИ или ГИБДД.

[150] Единичные случаи заражения внутренних органов (в данном случае легких) грибками и даже водорослями формально описаны, однако, гораздо чаще имеет значение механическое раздражение спорами и отравление микотоксинами. Значение аллергий здесь традиционно переоценивают. Имеет место псевдоастма.

становятся более восприимчивыми к уже находящимся в организме микроорганизмам. Возникает аутоинфицирование.

В такой ситуации может оказаться вредным фактором и постоянное, невылазное, нахождение в одном и том же помещении. Тот, кто взял отпуск в октябре — ноябре и проводит его дома, сильно рискует весь отпуск проболеть, в особенности, если он к тому же и курильщик. Не раз приводилась статистика того, что люди, предпочитающие спертый воздух свежему (или разреженный обычному), живут дольше, но в данном случае эта статистика, видимо, не работает[151]. Этой статистике есть и оправдания: дыхание подобно горению; чем больше в воздухе кислорода — тем быстрее организм "сгорает"; в некоторых горных местностях люди отчасти дольше живут оттого, что там меньше кислорода и т. п. Существуют и вредности воздуха помещений. При этом на состоянии легких и мозга сказывается вовсе не мифически истолковываемый "недостаток отрицательных ионов", но дефицит конкретного перекисного соединения, необходимого для нормального функционирования тканей названных органов.)

Известно мнение о том, что принудительная вентиляция и кондиционеры являются более аллергизирующими факторами, чем обыкновенная форточка. Если иметь в виду кондиционер, то это справедливо тогда, когда он работает на нагрев[152]. Частицы пыли вместе с микробами

---

[151] Статистику подрывают многие факторы риска, сами вызывающие гипоксию. Неплохо бы подвести базу под результаты систематического винопития (курения) в горной местности.

[152] В петербургском климате никакой альтернативы кондиционерам пока нет и в этих условиях, особенно если речь идет о "новом фонде" и квартирах, расположенных выше пятого этажа.

пригорают и в воздух летят всякого рода сложные органические комплексы, в том числе аллергены и пирогены. "Трясет" именно от последних. Речь идет о несовершенстве нагрева с помощью ТЭНов — о неудачном виде теплообмена, а также о несовершенстве фильтрации. Плотный фильтр, естественно, резко понижает производительность кондиционера. Обычная принудительная вентиляция зачастую еще хуже кондиционера. Там вообще нет фильтрации, а вентиляционные шахты как-то не принято чистить. Что нарастает на их стенках — вам никто не скажет. В вышерасположенные этажи проникает воздух из нижерасположенных, например запах псины.

В городах вредна и обычная форточка. На нижних этажах ее открывать по понятным причинам нежелательно. На верхних, особенно при лобовом ветре, в нее будут проникать миазмы из открытых форточек других квартир. Современная техника в этом смысле не благо. В многоквартирном доме, наверняка, у кого-то будет включена грильня, рыбокоптильня, духовка или что подобное. Кто-то производит ремонт и отравляет атмосферу органическими растворителями. Однако при закрытой форточке в воздухе будут содержаться токсичные газы, образующиеся при разложении отделки и материала стен, пластиковых предметов, окраски и пропитки мебели.

Вернемся к простудным заболеваниям. Другая причина ХРЗ — наличие скрытых инфекций. Заведомо здоровому человеку почти не страшен холод. Осенью такой здоровяк может, длительное время мокнуть под дождем, промачивать ноги в лужах, зимой без всякой предварительной под-

готовки минут по 10 — 15 ходить босиком по снегу, такое же время голышом находиться на морозе от минус двух до минус 10 °С. Человеку со скрытыми инфекциями при таких опытах не повезет. Речь идет не только о какой-то разновидности герпеса или L-формах хламидий.

Возникает необходимость в полном вылечивании недавних простудных заболеваний, соблюдении мер предосторожности в процессе... выздоровления. Так, не рекомендуется перегревание, распаривание туловища и головы, и, наоборот, почти всегда отмечается как позитивное старое дедовское средство: горячие ванны для ступней и ладоней. Плюс настои качественного сухого молока и творог. Допустимы простерилизованные в кипятке (а лучше проваренные и заодно обессоленные) сыры.

МИКРОКЛИМАТ

Здесь главный порок — архитектурный проект. Безобразный микроклимат во многих панельных домах 1980-х годов постройки, но особый монстр новое здание[153] Национальной библиотеки на Московском проспекте: практически круглый год в ее читальных залах невозможно находиться. На новых линиях метрополитена и некоторых станциях метро действует вентиляция "по-черному". Круглый год прохладно. Иногда искусственный ветер срывает головные уборы. Людям, которые чувствуют, что вот-вот

[153] Для острова Капри его строили? А готово ли это здание к историческим потрясениям ближайших столетий? К чрезвычайным происшествиям? К ударной волне 0,3 кг/см^2? Или оно рассчитано исключительно на рай по Чернышевскому? Окружающие сталинские постройки готовы ко всему.

могут заболеть и выздоравливающим там лучше не быть. В противном случае хроническое воспаление легких обеспечено. Летальность при подобных вариантах никто не измерял, но смертельная простуда там довольно вероятна.

Существуют бытовые приборы для улучшения условий, но складывается впечатление, что они больше нужны изготовителю, чем потребителю.

С пылесосами и воздухоочистителями творится вообще неизвестно что. Масса вариантов. И каждый по-своему плох. С одной стороны, фильтры-мешки смотрятся анахронизмом, с другой — в циклонических пылесосах якобы недостаточна фильтрация. Простите, но в старых советских пылесосах микрочастицы задерживались выходным фильтром. Причем здесь циклонический принцип? Да и после циклона стоит пара входных фильтров. К сожалению, с выходным фильтром новых пылесосов беда. Кому как повезет. Товар выпускается в Китае, фирмы русские, почему-то вечно маскирующиеся под европейские. Поверкой и проверкой комплектующих, подгонкой деталей как-то особо не занимаются. Идет поток. Конечно, пылесос, при работе которого, появляется не некое последствие искрения неразработанных щеток, но сильный запах пыли и неизбежный кашель, можно попытаться сдать в магазин[154], но можно его модифицировать, если конструкция позволяет. Например, завернуть рамку с перехваленным выходным HEPA-фильтром, то есть с гофрированным бумажным фильтром, в дамский ка-

[154] Заменять и нечем. Строительные пылесосы — с мешком. У прочих циклонических — инструкции, от которых можно упасть в обморок. Вообще запрещается собирать тонкодисперсную пыль. А она есть всегда.

проновый подследник. С обеих сторон. Возможность вставки полностью обернутой рамки в аппарат уже говорит о наличии люфта! На выходе не подсос, а повышенное давление, рамку не прижимает, но отбрасывает! Внутри рамки до бумажного фильтра много свободного пространства. Какой бы немец мог такое позволить? А в ужасном VT-8125 BK[155] это есть! Из-за такой радости не хочется идти на возврат. Туда вполне можно вставить пластинку из плотного сукна, тонкого войлока, в том числе фетра. Есть войлок для фильтрования авиационного топлива[156]. Умельцам чаще достается б. у. Его вымачивают, регенерируют. К сожалению, все материалы, кроме фрагментов, вырезанных из бесклапанных противопылевых масок (многоразовых), нужно предварительно обрабатывать, что-то кипятить и первое время пользоваться респираторами и воздухоочистителями. Пусть после модернизации устройства запаха пыли, першения в горле и кашля уже нет. Мощность всасывания сохраняется, но все-таки после модификации придется чаще делать перерывы для охлаждения слишком укутанного двигателя, либо уменьшать мощность. Доводить до аварийного отключения, плавки пластикового корпуса вовсе не обязательно.

А если был просыпан тонер, цемент? Или нечто худшее? Запреты на сбор мелкодисперсной пыли уже говорят о плохом проектировании. Мелкодисперсное — вокруг нас. Неизбежно понадобится дополнительный фильтр между двумя входными (поролоновым и фетровым). Попро-

---

[155] Самое смешное в этой модели — щетка для мебели. Она не держится в т-образной позиции, занимает промежуточное между переключениями положение и тем самым перекрывает входное отверстие. Перемудрили.

[156] Этот материал больше подходит в качестве идеального памперса для струйных принтеров.

буйте его найдите. Временно туда можно вставить еще фетр, или кусок противопылевой маски, рекомендуемой гражданской обороной[157]. Если дополнительные фильтры поставлены на вход, тогда на выходе лучше обойтись приемлемым простым решением. К сожалению, решение заводское абсолютно не годится.

После того как заводские фильтры начнут забиваться (и следовательно становиться плотнее) дополнительные фильтры можно постепенно снимать.

Категорически запрещено собирать пшено, но не делать же из-за какого-то пшена отверстия в циклоне более крупными.

С бытовыми циклоническими приборами есть и другая проблема: "открыть крышку и высыпать" недостаточно. Эта крышка — слабое место, поскольку здесь есть возможность разгерметизации. Незамеченная мусоринка на местах соединения крышки с корпусом контейнера, непритертость, непротёртость — и никакой вакуум не поможет. Центробежная сила превратит пылесосание в пылеразбрасывание. Между прочим, для аллергиков и прочих субтильных персон самое страшное это и есть: "открыть крышку и высыпать". Можно таки хорошо вдохнуть.

Не меньшее безобразие — с воздухоочистителями. Классические варианты невыгодны из-за дороговизны расходных материалов — огромных фильтрующих пластин. Они больше подходят миллиардерам и тем, у кого в роду многие умирали от болезни легких.

---

[157] Три-четыре слоя бязи. Свет не должен проходить через них. Собственно для ГО (Какой генерал ее лоббировал?!) она не годится из-за отсутствия обтягивающей резинки. На случай радиационного пылевого "Ч" нужно запасаться многоразовыми медицинскими масками и опять лучше без клапана. Обслюнение, увлажнение не имеют значения только у клапанов хорошего противогаза.

Очистители, будто бы более удобные для использования, связали себя с различными надувательствами и недоразумениями. Вошли в моду "мойки воздуха" — очистители, совмещенные с увлажнителями. Для многих петербургских домов, особенно панельных, пересушенный воздух невозможен. И в сильные морозы не удавалось регистрировать влажность меньше 31—34 %. Иногда необходимо отдохнуть от хронической избыточной увлажненности и плесени. Относительная влажность 40% допустима и даже входит в зону оптимума, в то время как 61% — превышение[158]. Идеальная влажность 45—50%. Эфирные масла против микробов? Их сейчас повсюду предостаточно. Можно подобрать на любой вкус. Требуются не увлажнители, а наоборот — осушители. Странно, но обычные магазины осушителями не торгуют. Осушители продают разнообразные сомнительные брокерские конторы[159], да и то неохотно. Технические показатели почти всех осушителей завышены чуть не в два раза. Ощутимый шум от них — как от советских кондиционеров, неощутимый — еще хуже. При работе кондиционеров можно было спать. Осушители воздуха приходится держать не на колесиках, а на платформе из материала, поглощающего вибрацию. В крайнем случае — на пенопласте из упаковки с несквозными ямками для колес. Нужно принимать меры для уплотнения контактов фильтра с рамкой, а рамки — с корпусом. Обычно встроенный гигрометр осушителей безбожно врет, чаще занижает относительную влажность. Но если вдруг он оказался на удивление точен (а такое изред-

---

[158] 60% хороши для детей-ползунков. Вовсе не для взрослых, как утверждают изготовители бросовой техники и таких же измерительных приборов..

[159] Переиндексировали поисковики вдоль и поперек, захватили своей массой всё и вся, да так, что редкостного исходного продавца найти невозможно.

ка случается), нужно быть осторожнее со всякой возможностью ограничения доступа воздуха внутрь прибора.

Другая нелепость — ионизаторы. Одно дело, когда ионизация имеет место только внутри устройства и служит исключительно для уловления пыли. Другая — когда ионы распространяются по комнате. Во-первых, наэлектризованная пыль тысячекратно опаснее обычной. Она прилипает к легким, выдохнуть или иным способом избавиться от нее невозможно; во-вторых гипотеза о полезности отрицательных ионов ошибочна. Показатель наличия в воздухе некоторой доли отрицательных ионов — только метчик свежести воздуха. Сами ионы любого заряда не нужны и крайне вредны (не только сопутствующие им озон и прочие соединения). В действительности легким в целях восстановления требуется одна из перекисей азота. Она в норме присутствует лишь на улице.

Увлажнитель может понадобиться в сильные морозы, когда относительная влажность несколько дней меньше 35 %. Прибор должен быть без ионизатора и лучше без сменных фильтров, а в таблице его параметров потребны квадратные метры — в три раза больше, чем надо. Это обычная поправка на рекламу и маркетинг. Увлажнитель негерметичен (большинство марок), ему нужен поддон, тем более для переноски. Ставить надо дальше от наружных стен, ближе к центру помещения и достаточно высоко: тогда верхний край струи пара где-то на 15—20 см не доходит до потолка. В противном случае влага будет распределяться неравномерно. Контроль по 2—3 гигрометрам в разных углах. Проблем в местностях с мягкой водой не должно быть. Там она нужна хорошо отстоянная (не менее 8—10 дней) и один раз в не-

делю — дистиллированная. Достаточно повышения влажности до 45 %. Но и в этом случае есть риск появления плесени. После отключения отопления наверняка потребуется осушитель.

Найти безопасные (без ртути) и при том достаточно точные приборы для контроля влажности непросто. Вот цифровые гигрометры-термометры из Медтехники. Ошибка в показаниях — больше 15—20%. Просто сувениры для любования![160] Даже древние проверенные и поверенные ВИТ-1 и ВИТ-2 стали изготавливать так, что выполнение требований инструкции невозможно: пластик пружинит накосяченно расположенными отгибами[161] и через какое-то время, самопроизвольно сдвигает питатель в сторону, его чаша начинает задевать фитиль. Если верхнее гнездо питателя не расклинить каким-то посторонним

---

[160] Слабое место цифровых и стрелочных гигрометров — исходный эталон, по которому ведется настройка. У разных производителей он фантастически различен. Внутри одной партии после выбраковки заведомого битья показания почти одинаковые. Вот сравнение данных гигрометров различных фирм с данными профессиональных лабораторных приборов: ближе к истине (петербургскому августу) оказалась китайско-украинская бытовая метеостанция, дальше (в сторону занижения) — венгерско-китайская, еще дальше — американская, еще дальше — германская. Возможно, дело пахнет картельным сговором с производителями увлажнителей, моек воздуха, аква-пылесосов и прочего подобного. Ведь увлажнители просты в изготовлении, выплеснуть воду гораздо легче, чем ее собрать. А вода — богатство. Спрашивается, о чем думают зелёные? С другой стороны, датчики, измеряющие электрическое сопротивление воздуха можно подобрать: одни для высокого уровня влажности, другие для — низкого. Поэтому нужно иметь по крайней мере два цифровых гигрометра. Некоторые изготовители никак не характеризуют точность своих приборов, некоторые поступают хитрее: вместо погрешности говорят о разрешении. А это совсем не то.

[161] А чаще укорочен, перекособочен, перекосорочен сам питатель. Похоже, приличные стеклодувы остались только в Полтавской губернии. Правда, выносные датчики украинского "Стеклоприбора" оставляют желать лучшего (ошибка до ±5 °С), а пиктограммы, отображающие прогноз погоды на основании псевдобарометра, могут вызвать помутнение разума, поскольку вообще не соответствуют ни действительности, ни чему-то осмысленному.

предметом (пластик, кусок полиэтилена высокого давления), прибор будет показывать сущую ерунду. Прибор поверен. Но ведь метрологи поверяют термометры, а не конструкцию в целом.

5.Насморк-22

Все наружные лекарственные средства от насморка пригодны только для эпизодического применения. В крайнем случае — для трех дней подряд. Большинство таких средств требует последующих промываний. Промывание[162] часто помогает лучше, чем сами средства. Энтузиасты используют не воду, а физиологический раствор. Я бы не рекомендовал морскую воду. В ней неизбежны аллергены.

Перед промыванием хорошо убедиться, что источником опасности не является горячая или холодная водопроводная вода. Ранее горячая вода в Петербурге была технической (прямо из Невы) с легкой модификацией. Ныне она имеет недостатки холодной воды, то есть содержит гипохлорит натрия и все такое прочее. Если кожа лица от воды из крана слегка краснеет и воспаляется, то для носа она не годится! Лучше брать "Нарзан" без газа.

Нос человека (и прочих приматов) приспособлен только для нахождения в местностях с вечным летом (или вечной весной). Нельзя использовать капли с сосудосуживающим средством, если сейчас или через несколько часов нужно вы-

---

[162] Классический способ: нагибаются, тело и шею поворачивают так, чтобы нос был повернут вбок на 90°, в верхнюю ноздрю вливают из заварочного чайника подсоленную воду, из нижней ноздри вода выливается, затем ноздри меняют. Процедура считается опасной: при возникновении кашля или чихания возможно повреждение барабанных перепонок. Слишком насиловать организм не стоит, однако тампоны и прочее куда менее эффективны.

ходить на улицу, когда там температура меньше плюс 5 °С. А если без капель не обойтись, надевайте маску или респиратор.

Редко, когда можно исключить наличие аденовирусов или риновирусов. А искусственное переохлаждение из-за сосудосуживающих капель усилит вирусную атаку.

Довольно часты целые эпидемии аденовируса. Этот сложный агент выдерживает кипячение, замораживание и нахождение в растворе мыла. Часто вызывает конъюнктивит. Риновирусы куда менее живучи.

Таблетки от аллергического насморка также не имеет смысла использовать каждый день. Индивидуально одни иммуностимулирующие и противовирусные усиливают проявления ринита (чаще кагоцел), другие ослабляют (деринат).

В большинстве случаев оказывается полезным аптечный раствор перекиси водорода. Для устранения возможного раздражения вначале каплю раствора перекиси наносят на чуть влажный тампон на палочке.

Физиотерапия. Особенно важна при хроническом воспалении и утолщении слизистой. Прогревание вызывает закономерный протест у большинства взрослых людей. Менее известно применение пластинок (стержней) из чистой меди. В крайнем случае можно воспользоваться запасными жалами от паяльника. Содержание меди в них больше, чем в бабушкином средстве — советской трехкопеечной монете. А после процедуры эпиляции медь даже подходит больше, чем гидрокортизоновая мазь.

Варианты: 1) один из стержней заменяют другим металлом — возникает некоторая ЭДС, ноздри через некоторое время меняют; 2) используют бытовые электростимуляторы (достаточно подносить к крыльям носа, не вводя внутрь) — обычно подобные стимуляторы име-

ют и другие воздействия: магнитные, вибрационные, световые.

Профилактика. Аллергическую реакцию чаще всего вызывает ванная комната. Однако ныне это связано не только со спорами плесневых грибков, но и с "левой" гидроизоляцией. Фирмы копируют друг у друга ее цвет и текстуру, но основу и клеящие вещества берут иные. Например, клеи в так называемых "сантехнических" скотчах (серых и серебристых) часто не только не обладают бактерицидными свойствами, но наоборот оказываются довольно гигроскопичными и служат неплохой питательной средой для различных микроорганизмов, в том числе спороносных.

Плохую изоляцию меняют. Затем, если нет противопоказаний, в ванной комнате устанавливают на разных уровнях до 3-4 открытых флакончиков с йодом. Из-за узкого горлышка их хватит надолго.

Кстати, флакончик с йодом можно ставить и в холодильник с капельной разморозкой, но здесь, предусматривая возможность оверкиля, стеклянное горлышко подтыкают легким проницаемым тампоном.

Замечание. Тем, кто регулярно отравляет себя хлорсодержащими отбеливателями, йод в ванной не нужен.

Совсем детективный случай — околонасморочное (для кого-то сверхнасморочное) состояние, вызываемое сквозняками. Прибавляется и чихание. Уже в этих вариантах добраться до истинной причины без Шерлока Холмса затруднительно, но тем не менее возможно. Насморк на сквозняке резко усиливают следы дезодорантов и отдушек.

Для некоторых важно состояние зубов верхней челюсти и придаточных пазух носа (прежде всего решетчатого лабиринта и гайморовой). В

советское время пытались использовать вьетнамский бальзам или нагреватель "Уголек". Последний никто еще не связывал с риском рака кожи.

Кто-то применяет мантры, только вот парадокс: настоятель одного из дацанов знает мантры от комаров и угонщиков скота, но заклинание от собственного насморка подзабыл.

Средства при аллергическом насморке: перитол (ципрогептадин), кларотадин (лоратадин), дексаметазон.

Многим удобнее спрей, например флутиказон (назарел). Этот супернадежный глюкокортикостероид действует не сразу. Дополнительно могут понадобиться дезинфицирующие средства, а кому невтерпеж — и сосудосуживающие (адрианол). Сосудосуживающие средства нужны и для освобождения проходов, иначе не ввести противовоспалительные вещества. В инструкции по применению назарела не упоминают о воздействии кортикостероидов на опорно-двигательный аппарат, а оно может быть как позитивным, так и негативным. Бегать по лестницам с ними проще, но хрупкость костей (особенно у женщин) увеличивается. Основное вещество адрианола — леримазолин, а не мезатон (фенилэфрин), а потому это сербское средство нельзя заменить швейцарским виброцилом.

В качестве дезинфицирующего средства для ингаляций многие могут использовать пихтовое масло вместо древнего ингакамфа. Масла бергамота и лимона часто сами становятся аллергизирующими агентами. Однако какое-то время ими можно пассивно (без подогрева вазочки) обрабатывать предварительно очищенные от пыли помещения.

При системном вирусном заболевании применяют ингавирин и другие подобные средства.

NB! Использование сосудосуживающих средств (нафтизина и др.) при наличии в крови алкоголя чревато потерей обоняния. Подобное сочетание иногда называют одной из причин фригидности. А здесь уже больше предположений, чем клинических доказательств.

Причиной насморка часто бывают специи в продуктах, например корица. Аллергенной может стать гречка, если в рационе ее больше 40 г в сутки. Лучше ее мешать с другими крупами.

Особый случай: хронический утренний насморк. В этом случае ноздри изнутри смазывают *на ночь* мазями (или гелями) с современными аналогами диклофенака без отдушек. Поскольку состав мазей сложен и часто меняется, предварительная проба обязательна. В последующем эти противовоспалительные средства можно использовать не каждый раз. Вместо них закапывают в нос глазные капли с деринатом, дексаметазоном (последний изредка). Если не показан сульфацил натрия, применяют вигамокс (однако все равно минут за 10 нужно закапывать деринат).

Замечание. Более функциональна замена противовоспалительных мазей перелитыми из ампул растворами (алоэ, аналоги диклофенака) в стерильные капельницы. В качестве капельниц можно использовать шприцы со снятыми иглами. Осторожность при нажатии на поршень! Его двигают еле-еле, вторая рука — на корпусе шприца. Шприцы хранят с надетыми колпачками в горизонтальном положении в холодильнике.

6. Чуть-чуть об онкологии...

Тема онкологии (а равно СПИДа), когда она затрагивается всякого рода народными целителями или "прогрессивным" общественным мнением, почти всегда оказывается мерилом проверки последних, почвой для скепсиса.

Что можно сказать о лечении онкологических заболеваний, не имея при этом в виду хирургии, жестких излучений или жестокой химиотерапии? В подобном случае специалисты могут позволить себе рассуждать лишь о профилактике.

Иногда появляется информация о тех или иных необычных и довольно мягких методиках лечения, но, как правило, она касается только отдельных клиник, отдельных экспериментов. Так, одно время многих обнадеживали сведения о воздействиях на мелкие капилляры, несущие артериальную кровь к раковой опухоли. Выведение этих капилляров из строя приводило к прекращению роста и отмиранию раковых клеток.

Появлялись сведения о полной победе над раком молочной железы чуть ли ни с помощью одного только тамоксифена и ранней диагностики.

Сейчас говорят о возможности изменения иммунного ответа. Либо ставят метки на клетках рака, либо переориентируют иммунный фактор. В обоих случаях снимают естественную защищенность раковой опухоли.

Вернемся, однако, к нашей книге. Мягкие средства профилактики онкологических заболеваний можно перечислить по пальцам, и касаются они прежде всего предраковых состояний ЖКТ и органов малого таза. Итак, можно назвать:

чагу,
ликопин томатов и розового винограда,
альфа-томатин томатов,

якобы корень женьшеня,
траву чистотела (ядовита!),
комплексы веществ, содержащихся в растениях семейства крестоцветных (считают, что наиболее ценный комплекс содержится в капусте брокколи).

Парадокс! Именно крестоцветные содержат самые большие количества нитратов, а чемпионом здесь является брокколи. А нитраты как раз относят к причинам возникновения рака. Нитраты накапливаются в крестоцветных и при отсутствии азотосодержащих удобрений. Особо большое количество нитратов образуется при недостаточном поливе.

Contra!

Профилактическая польза ликопина все еще считается недостаточно обоснованной. В пище и организме чаще встречаются изомеры ликопина, а их действие вообще не исследовано.

Томаты вызывают мочекаменную болезнь.

Большинство видов крестоцветных оказывают вредное воздействие на щитовидную железу и тестикулы.

Ныне называют совершенно бесполезными в онкологии зелёный чай и продукты, богатые клетчаткой, в том числе сою. Последняя как раз способствует раковым заболеваниям женщин.

По-другому

Нетрудно понять: настои чаги и "Бефунгин" более подходят для смазывания подозрительных мест кожи, чем для ЖКТ. Здесь не происходит разбавления. Еще лучше сме-

шивание препаратов чаги с мазевыми основами. Вариант: "Бефунгином" смазывают участок кожи, а после высыхания средства — маслом чистотела.

Гмм... Прикладывать к коже репу или редиску никто не пробовал. Зато женщинам иногда полезно нетрадиционное наружное применение адрианола или нафтизина (неонкологические проблемы с сосками и ареолами).

Профилактикой многих видов рака можно счесть методы предупреждения ожирения и небольшое хроническое недоедание. Вовсе не пост! Связь рака с жировыми клетками как продуктов, так и организма не раз отмечали.

Парадокс! Пост способствует ожирению.

При раковых заболеваниях человек часто худеет. Возможно, это является автоматической попыткой самозащиты.

Коварный вопрос...

Сколь приемлема профилактика женских и мужских онкологических заболеваний соответствующими антифеминными и антиандрогенными средствами?

А эта профилактика весьма успешна. Изначально здоровым даже и жизнь продлевает.

Contra! Может вызвать рак груди у мужчин.

7. Заболевания желчных путей и печени (дополнение)

В печени нет нервных окончаний. На этом основании некоторые эскулапы заявляют, что она никак не может болеть. А что же тогда болит? Нарушение функций печени часто приводит к ее расширению, возникает давление на окружающие печень ткани, что и улавливается организмом. Особенно чувствительны к расширению печени, изменениям в ее работе вообще люди, у которых есть проблемы с желчным пузырем, желчевыводящими путями, анатомически близкорасположенными частями различных отделов кишечника. У них образуется настоящее печеночное чувствилище (возникает настоящее шестое чувство). Иногда достаточно секунды после появления запаха органических растворителей или попадания в желудок пищи, содержащей фактор риска — как уже начинаются спазмы и характерные ощущения в правом подреберье. Подобные ощущения могут возникнуть и после применения ряда желчегонных средств.

8. Заболевания мочевых путей, некоторые "новомодные" болезни, передающиеся половым путем и Маркизова лужа (дополнение)

Как уже отмечалось, здоровому человеку мороз не страшен. Окопная болезнь не распространяется на всех. Поэтому в зимнюю пору метров двести — триста многие здоровяки проходят частенько без тулупа — без пальто. Но и у здо-

ровяков наиболее слабыми местами остаются легкие и почки. Некие неустановленные микроскопические изменения в почках могут стимулировать отложение кристаллов, а, может быть, с отложения в почках кристаллов всё и начинается. Достаточно одного раза, и этот процесс будет продолжен на всю оставшуюся жизнь, — какая-то из защит оказывается снятой.

Дамские вопросы здесь сложны, из-за большего воздействия бытовых и иных факторов. А господам-мужчинам можно только порекомендовать оставаться девственниками. При прочих равных условиях мужчина-девственник скорее сохранит свои почки, а, может быть, и от простатита будет спасен, да и от радикулита, глядишь, убежит, в старости без тросточки будет шествовать. Кому что нравится. Шерше ля фамильярность. Делайте ставки, господа.

Ответа на вопрос: "Что делать?" — никто не дает, но почему-то всегда отвечают на вопрос: "Кто виноват?". В основной своей массе мужчины более ленивы, чем женщины, оглядываются на всякого рода препятствия, но существует где-то один процент сверхинициативных мужчин, которым, при желании, доступны не менее 60 % женщин удобного возраста. Эти приятные бабники являются б'ольшими переносчиками микробиологических грехов, чем дамы легкого поведения[163]. Вследствие активности и не поддающейся разумному описанию спонтанности, проникающая способность бабников значительно выше, чем у названных особ (во все круги, слои и "тихие заводи" общества) и сравнима разве что с проникающей способностью сперматозоидов

.

[163] Одно из исключений — распространение ВИЧ. По мнению John R. Talbott, оно прямо связано с числом проституток в данном регионе.

Еще не придуманы презервативы, которые бы покрывали 100 % кожи и слизистых оболочек.

В Невской столице (Магадане-на-Неве, то есть Петербурге) есть другой фактор риска — Маркизова лужа, а точнее — вся восточная часть Финского залива. Нежелательно купание как с внутренней, так и с внешней стороны дамбы. Очень нехорошо также и само нахождение на дамбе не в транспорте, а тем более играние там в камушки или касание песочка.

В данном очень странном случае для скептиков и агностиков можно рекомендовать одно средство, спасающее почки и некоторые иные органы, — нитроксолин.

Этот медикамент имеет слишком сильное побочное действие, чтобы принимать его для профилактики. Поэтому для начала надо заболеть.

Флора и фауна дамбы одинаковы на всем ее протяжении. Первым делом бросаются в глаза многочисленные норки крылатых насекомых, а заражение песка, камней, воды малоприятными микроорганизмами для многих остается тайной.

Внутренние водоемы города и области более опасны кожными заболеваниями. В старых водоемах следует избегать места гнездования и частого нахождения уточек — возможно, заражение мелкими гельминтами, "благоприобретение" странной болезни, непонятной и узким специалистам, — "почесухи" и прочее.

В новых водоемах вблизи строек, где еще не сложилась своя экология, обычно и без того не рекомендуют свершать омовения. Однако те, кто вошел в эти водоемы с целой кожей и не получил во время купания ссадин, ран и порезов, обыч-

но на здоровье не жалуются. А тем, кто хоть немного ободрался или наступил на осколок стекла, потом зеленка, возможно, не поможет.

Состояние водоемов постоянно меняется. Так, в Петербурге вновь оказались испорченными водоемы у угла улиц Димитрова и Бухарестской из-за интенсивного сброса канализационных вод строителями. Нечистоты попадают туда — как это часто бывает в городе и области — несколькими ручьями помимо всяких труб.

Можно указать на безобразия в диагностике и лечении заболеваний воспалительной природы. Воспалительные заболевания находящихся в тазовой области желез нужно резко отличать от воспаления эпителия мочевых путей. Методы лечения этих заболеваний могут быть прямо противоположны. Вульгарные болевые симптомы можно сравнить с вульгарными симптомами нелеченных ОРВИ. Иногда сопрано кашляет басом. Доходить до подобного нельзя.

Химические соединения, отлично дезинфицирующие железы, часто раздражают эпителий мочевых путей. Последние требуют применения более простых и мягких средств. И даже здесь не обойтись без парадоксов. Такое мягкое средство, как ромашка, может вызвать поражение паренхимы почек, а такая чудодейственная для мочевых путей травка, как багульник — язвы и внутренние кровотечения в желудочно-кишечном тракте.

Многопрославленную в сатирических стихах и безбожно завиральной рекламе предстательную железу лучше всего сравнивать с женскими органами, производящими молоко. Однако если в большинстве случаев женская грудь работает один — два раза жизни, то простата — каждый

день. Сама по себе большая простата, как и слишком большая грудь, — вовсе не признак болезни. Не надо творить мифы. Другое дело — гистологические аномалии и многочисленные травмы. Можно насчитать немало сторонников и противников велосипеда, сторонников и противников изощренных практик полового контакта.

Надо вспомнить о старичках и прочих людях, беспрерывно просыпающихся для совершения туристических походов. Причин может быть масса — и прежде чем снимать деньги со счета для покупки умников-омников, неплохо бы проверить простые сочетания аспирина с парацетамолом. Это фактически тест. Воспалительные заболевания почек и мочевого пузыря могут быть прямо связаны с отложениями кристаллов. У многих последние легко возникают даже при относительно редком употреблении виноградных вин, кислых овощей и фруктов, злоупотреблении продуктами моря. Тому же могут способствовать неудачные сочетания медикаментов и лекарственных трав. Тестом, говорящим об уменьшении реабсорбции, является прием в течение пяти дней витамина D. В этом случае иногда можно говорить уже не о почках, но — о надпочечниках.

Для массажа предстательной железы или низа мочевого пузыря необязательны навороченные (но однообразно устроенные аппараты) и полостное проникновение. Давление на область у верхнего края лобковой кости (возможно нарушение моторики кишечника!) не имеет никакого смысла при пустом мочевом пузыре. В значительной степени и давление через мягкие ткани промежности. Нужно опасаться появления грыж, особенно тем, кто не проходит каждые сутки положенные десять километров, не представляет свою жизнь без автомобиля. Лег-

ко понять, что указанный массаж передней стенки живота[164] для решения некоторых проблем с мочевым пузырем подходит девственницам. Массажеры с вибрацией не годятся, поскольку нарушают работу гладкой мускулатуры. Они — для печени и снятия зажимов в поперечнополосатых мышцах.

Заметный эффект манипуляций можно получить при совместной с ними лекарственной терапии (противомикробные, спазмолитические и противовоспалительные средства, средства, улучшающие микроциркуляцию крови и другие).

* *

Маркизова лужа, конечно, весьма грязна. В противовес всему сказанному неплохо задать здесь тот вопрос, который я из ложной скромности не решился поставить в самом начале книги или в содержании. А именно: "Чем опасны чистота, порядок и уют?" Для перехода к этому вопросу можно вспомнить статистику. О многом говорят, к примеру, данные о том, что грязнули не болеют астмой. С другой стороны, мы можем вспомнить о способах уборки и наведении порядка. И все-таки сильно страдает не только тот, кто убирает, но и тот, кто пользуется результатами уборки. В любой уборке прежде всего важна видимость. Именно за ней и гонятся, но не за здоровьем и сохранением работоспособности. За видимостью порядка гонится даже тот, кто не проявляет лености, не оставляет пыльных углов и закоулков. Главным врагом здоровья является используемая для наведения порядка тряпка. Все наблюдали работу убор-

[164] Воздействие в положении сидя, последующая релаксация (отпуск, восстановление задетых структур) требует положения "лежа на спине".

щиц в частных, корпоративных и казенных заведениях. И от самих тряпок, и от воды, в которую их макают, довольно часто исходит сильное зловоние. Когда с помощью зловонной тряпки и тухлой воды создают блеск, фактически разносят всевозможную заразу по всем поверхностям инвентаря и помещений. К этим поверхностям затем прикасаются, а высохшие, но незаметные глазу грязевые среды и небезопасные микроорганизмы начинают витать в воздухе.

Более добросовестные "специалисты по чистоте" просто не создают ощущаемых миазмов, но описанная выше картина характерна и для результатов их труда.

Антисептики? Почти все доступные антисептики чрезвычайно вредны. Формалин — ядовит и канцерогенен. Ныне широко применяемые производные фенола также ядовиты и канцерогенны. Выделяемый многими дезсредствами хлор даже считался боевым отравляющим веществом.

Итак. В общей форме парадокс принимает вид:

ЧЕМ ЧИЩЕ — ТЕМ ГРЯЗНЕЕ

Напрашивается и масса похожих утверждений наподобие:

ЧЕМ КРАСИВЕЙ — ТЕМ ПАРШИВЕЙ

Последнее время мы обогатились массой нелепых народных высказываний и несправедливых анекдотов о блондинках. Фольклор-с! Однако в свете того, что мы говорили выше, нелепое обращается в чрезвычайно уместное и

верное, хотя бы и потому, что чаще мы имеем дело с поддельными блондинками. Возникают и вопросы: "Зачем женщины сами себя увечат? Для чего добровольно превращают себя в белых мышей?"

Продолжая разговор в подобном ключе более расширенно, можно прийти и к выводу о том, что нет ничего грязнее, чем дамская косметика. Однако подобное слишком часто заявляли и до нас. Вполне можно выразить и мнение CONTRA, еще более уместное:

МУЖЧИНЫ
ДОЛЖНЫ ЗАМЕНИТЬ БРИТЬЕ
БОРОДЫ И УСОВ
СТРИЖКОЙ ОНЫХ

А если идти далее к естественности, то и носить бороды в натуральную длину, хоть до пупа или колен. Впрочем, для настоящих самцов это уже негигиенично.

9. ШПОРА О ШПОРЕ

Пяточная шпора — социальная болезнь, связанная с отсутствием медицинской агитации. Она социальна и потому что человека вынуждают работать, выполнять прочие функции, для которых необходимо хождение, хотя при первом признаке шпоры всякую усугубляющую деятельность, связанную с хождением, вертикальным положением, ношением тяжестей, нужно прекращать. Кроме того, в массовом сознании шпора представляется чем-то иным, чем она есть в действительно-

сти.Нередко ее изображают как разновидность мозоли. Ни более ни менее.

"Алкоголь и табак вредны", "Бойтесь триппера и СПИДа","Держитесь подальше от героина","Берегите спину", "Мойте руки перед путешествием в туалет"и др.Полезные лозунги в отношении пяточной шпоры обычно находят только те,кто ее приобрел. Гораздо чаще можно встретить ложные советы.

Наибольший интерес представляют пациенты, которые только-только перешли барьер — то есть уже неделю как приобрели неисправляемую сменой обуви или прокладками хромоту и отек ступни... Статистика способов излечения до этого барьера имеет гораздо меньше значения — здесь трудно судить, что именно помогло: медицинский аппарат, ортопедические средства наподобие стелек и подпятников, народные средства или нечто иное.

Народные наружные средства наподобие сырой картошки,сала или хорошо выдержанной болтушки из крепкой уксусной кислоты с яйцом и сливочным маслом осуждать или одобрять не будем.

Народное средство распаривание. Если отек уже есть, то о распаривании не может быть и речи. Официальная медицина таки применяет теплолечение при шпоре с отеком. Здесь важна стадия отека (не в самом начале) и наличие химической компенсации (лечебная грязь,озокерит).

Советы стучать пятками по полу или натирать пятками валенок могут вызвать интерес, но для всех случаев они не годятся. Важен принцип, по которому можно конструировать приборы. Например, неплохо вспомнить движения кожаной бечевки, помогавшей первобытному человеку получать огонь, способ запуска лодоч-

ного мотора. В чем проблема? В том,что разогревающее и массажирующее трение веревки о кожу слишком элементарно, чтобы на нем сделать докторскую диссертацию. Не лучше чем совет сильно стучать по пятке палкой. А воздействие только на болевые рецепторы!

Что важно на самом деле? Видимо, смена активности с временным отказом от ежедневного хождения по улице и служебной деятельности.

Ложная диагностика

Наличие выростов на пяточных костях вовсе не говорит о том, что именно они причина патологического процесса. Длительное воспаление, отеки и хромота могут быть вызваны артритами, травмами,ревматизмом и прочим. Возникает философский вопрос: "Нужна ли чреватая возможными неприятными последствиями рентгенотерапия[165] или дорогостоящие магнитные "ударно-волновые" воздействия только при наличии шпоры на рентгеновском снимке?" А ведь эскулапы простейший осмотр далеко не всегда делают. Кстати говоря, рентгенотерапия сама вызывает боль в пятках. Не болела шпора?Так заболит!Глядишь, возникнет настоящее заболевание,которого не было! Срочно требуются добровольцы для проверки этой же возможности в отношении ударно-волновой терапии!

Нет единого мнения и о причинах позитивности рентгенотерапии: по одной версии происхо-

---

[165] В рекламе заявляется, что рентгенотерапия совершенно безопасна, однако в очередях на нее можно встретить только людей, которым сильно за сорок, а больше всего пенсионеров. Лиц "детородного возраста" до нее, как правило, не допускают. Определение этого возраста странно, поскольку детородную функцию могут более чем успешно сохранять и мужчины, которым больше ста десяти лет.

дит механическое разрушение шпоры, по другой — уничтожение болевых рецепторов. А подбор альтернативных воздействий требует более точного знания. А бедра с костным мозгом так близки... Выискивайте потом, отчего стали хуже анализы крови? Скажем, резко уменьшилось число тромбоцитов или упал гемоглобин.

Еще обманка

Хромота, отеки, боли в ступне могут быть вызваны субъективно не воспринимаемым воспалением поясничного корешка спинного мозга. Это иногда сложно определить. Например, только с помощью сильного давления вблизи позвонка.

В ступню идут по нерву неверные сигналы, суставы принимают неправильное положение, возникает артрит и прочее.

Сюрпризы

В процессе успешного лечения обладатель "шпоры" может нечаянно получить травму кисти руки. Скажем, ушиб того типа, о котором через полчаса забывают. Однако в данном случае тот же легкий ушиб может вызвать нечто чудовищное. Есть шанс, что в руке возникнут почти те же ощущения, что и в стопе. Тогда где раньше были полиневрит, полиартрит или подагра?

Коварные вопросы

1. Не относятся ли случаи чудесного излечения народными средствами к изначально ложному диагнозу?

2. А не является всё тем же ведовством официально-конвенциональное применение физиотерапии, рентгенотерапии и прочего?

Случаи, неразрешимые в российской амбулаторной медицине

Это близкие по расположению комбинированные поражения. Здесь много анекдотов.

При односторонней шпоре пред походом в лечебное учреждение пациент должен привязывать к одной лодыжке сено, а к другой — солому. Злаки можно покрасить для верности в разные сигнальные цвета. Ту же бутафорию нужно прикрепить и к плечам — медику так легче заполнять бумаги, поскольку глядеть на ваши мосолыжки и, о ужас, прикасаться к ним, он вовсе не обязан.

И конечно хирургу не придет в голову назначить тест на мочевую кислоту. Это неудивительно, например вплоть до начала XX века в Великобритании хирургов вообще не считали врачами. Их больше сближали с цирюльниками. Даже перед отправкой на рентгенотерапию такого теста не будет. Лечить подагру рентгеном — весьма оригинально.

Если есть боль в своде стопы, то ни в коем случае нельзя сразу говорить о боли впереди пятки или о боли в пальцах — эскулап наверняка поймет неправильно, не будет выслушивать до конца все ваши речи. Нужно начинать именно с упоминания о боли по центру или иному месту свода стопы.

Ни у кого нет привычки перед рентгенотерапией давать подопытным памятки или устные инструкции. А важно знать, что рентгенотерапия несовместима с физиотерапией и вообще с распариваниями, горячими ваннами, горчичниками, раздражающими мазями. Утверждают, что нужен перерыв больше месяца. Хотя, видимо, это уже слишком.

Слоганы

И здоровым нужно ходить по асфальту в обуви со слегка пружинящими каблуками, хотя именно такая обувь обычно чрезвычайно быстро выходит из строя, не подлежит ремонту и восстановлению.

Экономным придется часто подбирать и менять ортопедические силиконовые стельки и подпятники, а это очень сложно и в бытовом отношении неудобно.

Нельзя более сорока минут в день (а иногда и вообще нельзя) носить навороченную обувь и стельки с внутренними рифтами, шипами и прочим подобным, якобы предназначенным для раздражения акупунктурных точек кожи. У производящих такие вещи (например шлепанцы) явно нет ни ума, ни чувства меры. Можно обеспечить не только тендинит или бурсит, но и непреходящий стресс.

Рекомендовать методы сильных воздействий в домашних условиях пока нельзя — нет статистики. Но важно помнить: хромота наступает вследствие продолжающегося разрыва сухожилия.

10. Подагра

В литературе по-прежнему доминируют описания ее пещерных запущенных случаев. Обязательно упоминание о поражении большого пальца ноги, о ночном возникновении приступов, но, надо думать, распространение современных моющих средств в быту и загрязнение ими питьевой воды резко меняет картину заболевания, смягчает ведущие симптомы.

Как правило, пурины, попадающие в организм с продуктами питания, вредны в разной степени. Наиболее вредоносен ксантин. Поэтому опасность пуриносодержащих продуктов падает в следующем ряду: какао-порошок, шоколад, растворимый кофе, молотый кофе, зеленый чай, черный чай. Для кого-то в этом списке чай и кофе меняются местами — важны эффекты усвоения пуринов, быстрота усвоения.

Среди диетологических рекомендаций можно увидеть массу противоречий. Так в число отвергаемых и рекомендуемых продуктов у разных авторов попадают: баклажаны, виноград и продукты из него, сельдь, кофе. Одни авторы настаивают на необходимости сокращения протеинового питания, другие — на резком сокращении принимаемых углеводов. Утверждения о пользе хлебобулочных изделий сочетаются с необходимостью отказа от дрожжей. Любой подагрик легко убедится во вреде алкоголя[166]. Особо вредны виноградные вина. И все-таки специальное упоминание виноградного самогона (точнее, виноградного виски) — коньяка — довольно смеш-

[166] Тормозит выведение ксантина из организма.

но. Однако купажированные коньяки вызывают законное подозрение на предмет вульгарного промышленного мошенничества. С последним тем или иным образом связаны многие продукты, но данный случай с учетом настоящей главки более прискорбен.

Этанол как таковой и ксантиносодержащие продукты (шоколад, чай, кофе и др.) в данном случае — фармакологические несовместимости.

Считается, что молочные продукты и яйца подагрикам не возбраняются. К сожалению, большинство сыров (то есть якобы самых "питательных" молочных продуктов) более вредны данным лицам, чем алкоголь, а некоторые сыры и многие "сырные продукты" попросту потенцируют действие алкоголя и его неблагоприятное воздействие.

О зеленом чае бытует масса небылиц. Я своими ушами слышал на медицинской выставке заявление дистрибьютора о том, что в зеленом чае нет кофеина (!). Конечно, кофеина в нем больше[167], чем в черном чае. Аналогичное можно сказать и о ксантине. Вред зеленого чая усиливается дубильными веществами и, увы, неоправданно перехваленными антиокислителями в их составе.

Упомяну другую странность: в составе композиций для местного лечения подагры я ни разу не встречал глицерина. А именно с него и нужно начинать, сочетая с другими основами мазей или кремов.

Местные средства применяют только в области сустава, костных эпифизов, но не везде, где

---

[167] На разнообразных сайтах от "целителей" и медицинских центров можно встретить немало других глупостей о чае: зеленый чай де понижает давление и его нельзя пить гипотоникам; в чае де содержатся теин и кофеин вместе; теин — якобы разновидность кофеина.

ощущается боль. Например не нужно натирать всю кисть руки.

Ко многим продуктам нужно относиться как к условно съедобным грибам — отваривать, отвар сливать, а затем готовить как обычно.

Медикаменты. Кроме обычного аллопуринола можно назвать: пробенецид (бенемид), сульфинпиразон, ионы магния. Пробенецид вообще исчез из аптек. Сульфинпиразон в большинстве аптек отсутствует. Аллопуринол необходимо принимать где-то минут за двадцать до заведомых пищевых погрешностей. Он иных полезных свойств не имеет (блокировка образования мочевой кислоты), а вредных — достаточно.

В перечнях лекарственных растений наибольшего доверия заслуживает марена (ульцерогенна!) и зонтичные. Эрва шерстистая к данному случаю не применима из-за сильного обезвоживающего действия. Качество аптечного горца птичьего ныне неудовлетворительно. В состав крема фулфлекс входит противоподагрическое средство мартиния душистая, но сам этот крем противоподагрическим не считается.

11. Артриты, начальные стадии артрозов и близкие им проблемы.

(Добавления, вспомогательные условия)

Никакого алкоголя. Никакого кофе, какао или чая (даже слабых) без крайней нужды, лучше от них как-то избавиться.

Почти все фрукты и многие овощи приводят к отложению в пораженных суставах солей органических кислот. Здесь чемпионы по вредности — яблоки и щавель.

Коленные суставы

Полезно движение по невысоким и глубоким (1,5 подошвы) ступеням в хорошо пригнанной обуви. В мороз — аппликации из тонкого полиэтилена поверх ткани. У мешочков срезают дно, полученное кольцо надевают. Под завернутый наружу верхний край заправляют резинку.

Движения, стоя на коленях на сиденье стула, взад-вперед. Особенно при проблемах с менисками.

При всех перемещениях поясница должна быть вогнута. Нельзя об этом забывать при движении по лестницам.

Тазобедренные суставы

Дополнительное условие: обязательная коррекция позвоночника, снятие патологических пережиманий в мышцах спины. Для этого рекомендуется чисто механическое устройство АРМОС (это своего рода пресс-папье с двумя выступами для мышц и выемкой между ними для позвоночника). Исключить воспалительные заболевания седалищного нерва. Это надо иметь в виду при назначении сульфасалазина. При всяком намеке на неприятности в других конечностях сульфасалазин немедленно отменяют. Возможен иной вариант: после 2—3 таблеток этого средства воспаление в суставе исчезает, но зато появляются однозначные признаки ишиаса в той же самой конечности... Напротив: некоторые упражнения по вправлению поясничных позвонков, минералы в составе витаминных комплексов могут привести к обострению патологии тазобедренного сустава.

Обычную норму перемещения пешком нужно сократить в два раза. Однократную длительную прогулку — разбить на 3—4 коротких в разное время суток. Стандартно рекомендуемая "лечебная" гимнастика скорее всего только ухудшит состояние. Она — лишь тест на амплитуду движений. Важны упражнения с сокращением прилегающих к суставу мышц при неподвижной конечности. То есть мышечные напряжения. В разных позах. Много раз в течение суток. Два варианта: 1) сократил мышцу или группу мышц — так и держи (основной режим); 2) пульсирующие не слишком частые сокращения (вспомогательный режим). Есть и третий вариант (но он не для всех): только мысленно представляемые сокращения мышц. Важнейшая из поз (для тех, кому она доступна по состоянию) — находиться лежа на твердой поверхности, прижимаясь к ней проблемным суставом.

При всех напряжениях не надо только пытаться выдирать сустав из лунки. Правда, не всякий такое может, как и шевелить ушами. Надо отказаться от ежедневных привычных действий, уже естественно ведущих к выклиниванию бедренной кости, типа шагания прямо с пола на стол или верстак с тем, чтобы дотянутся, скажем, до каких-то верхних полок.

Перед хождением пешком, после него и в самом конце дня нужны не напряжения, а наоборот, расслабления мышц. В конце дня или после ходьбы пешком несколько подкаменевшие мышцы нуждаются в массаже.

Тот, кто не любит ходьбу, — рано или поздно раскается. У нас много странных людей, что садятся в трамвай или автобус из-за одной—двух остановок, или в автомобиль из-за такого же расстояния. Работающим только на дому нужны по крайней мере две пешие прогулки в день не менее чем по 40 минут.

Тем, у кого бывают щелчки в тазобедренном суставе и перенапряжение мышц возникает как раз после долгой ходьбы. Внимание! Предупреждаю: при самостоятельном применении метода вы действуете на свой страх и риск! Предвидеть все последствия невозможно! Итак. В положении стоя. Медленно поднимают ногу с проблемным суставом в бок и в сторону от себя до щелчка, останавливают на этом уровне, двигают прямой ногой до конца вперед, затем до конца назад и из этого положения описывают горизонтальную восьмерку. Обычно состояние изменяется. Усталости мышц после ходьбы уже нет, однако несколько дней будут всевозможные несильные, но иногда неприятные фантомные боли в разных участках ноги. Возможно ощущение постороннего предмета в суставе из-за изменившегося положения фрагментов хрящевой ткани. От АРМОСа сходные эффекты вряд ли возможны, хотя многие проблемы суставов происходят именно из-за позвоночника. Зато тибетские костоправы могут так сдвинуть позвонки, что одну ногу на полгода излечат, а в другой — через пару месяцев обустроят такие негативные явления, каких там никогда не было.

Ежедневный прием поливитаминов с минералами (да еще с двумя каплями витамина D в масле) нужен далеко не всегда. В местностях с жесткой водой о большинстве макроэлементов можно забыть.

Замечание к обоим пунктам

Во всех случаях при ходьбе, движении по лестнице, силиконовые стельки с силиконовыми подпятниками невозможно заменить гелиевыми или какими-то еще.

Конечно, должен быть исключен стрептококк. Но столь модные иммуностимуляторы нежелательны, поскольку аутоиммунные заболевания — для суставов довольно часты. А вот о тех средствах против инфекций, которые ныне ругают на всех углах, неплохо бы вспомнить. Действие иммунодепрессантов обычно преходяще: эффект есть, когда их принимают, и дня через три после прекращения приема исчезает. Да и показаны они далеко не всем и не во всякое время.

В сиденьях не должно быть никакой резины и резиноподобного. Обычно подходят материалы, идущие на изготовление зимней одежды и одеял. Пористые материалы современных ортопедических подушек оставляют желать лучшего.

Массажные бальзамы, противовоспалительные мази. Почти все знают точки воздействия на нервы (напротив больших вертелов, сзади бедра посередине, сзади голени посередине и др.) Однако для коленного сустава самая важная часть для нанесения мазей — "точка долголетия", находящаяся впереди чуть ниже коленной чашечки. Тазобедренный сустав имеет куда больше степеней свободы и больше патологий. Искать точки воздействия здесь нужно индивидуально. Как правило, не обойтись без инъекций противовоспалительных средств нового поколения. Правда... они слабее простого и рискованного для ЖКТ диклофенака.

Пальцы

Самый сложный случай. Здесь — и местные травмы (включая травмы при пользовании ножницами), и проблемы с шейными позвонками, и последствия микроинсультов.

Противовоспалительные или раздражающие средства обычно не только не помогают, но наоборот ухудшают состояние.

Подход сугубо индивидуальный. Даже если взять самый щадящий эспандер в виде пружинной юлы, то и его всякий должен использовать по-своему.

Упражнение для большого пальца руки: прижимать вытянутый палец всеми суставами к прямой непрогибающейся деревянной дощечке или похожему пластиковому предмету (иногда, но не всегда /!/ чуть-чуть помогают другой рукой). Сверху, потом снизу, потом сбоку, с другого бока, по диагонали, другой диагонали, со сторон обратных "диагональным" прижиманиям. Несколько сгибаний-разгибаний. Снова прижимать к дощечке. Повторить цикл 5—6 раз. Ощущения прикосновения должны быть почти приятными. Упражнение не подходит, если наоборот или возникает боль. Нужно задуматься, какие виды работ усугубляют проблему и отказаться от них.

Опять стрептококк? Салицилаты и амоксициллин требуют контроля крови и состояния внутренних органов.

Димексид (ДМСО)? Придётся смириться с запахом. Через 5 минут после его нанесения (не обязательно) суставы смазывают средствами от Дикуля. На сей раз они будут гораздо эффективнее. Натирки "ФулФлекс", "Живокост" и др. чаще действуют только сразу после применения, затем эффект исчезает. Но его можно стабилизировать применением капсул троксерутина и нанесением на кожу за 15 мин до указанных натирок геля "Троксерутин ВП" 2 %. Не думаю, что такое действие связано с имевшим место пережатием венами части нервных волокон. Скорее, здесь нечто иное.

12. Аквариум

Общественное мнение впадает в очевидное противоречие: иметь домашних питомцев считается большим благом, но, с другой стороны, профессиональная работа с животными (а особенно в виварии) полагается чрезвычайно вредной для здоровья.

Конечно, иметь аквариум более экологично, чем содержать птиц, собак или кошек[168]. От вашего жилища, одежды, дыхания не будет пахнуть псиной или кошачьей мочой. Блох, клопов, клещей опасаться не придется. Большинство видов рыб проживут без кормления и ухода два месяца (при отлучке хозяев).

Но какие животные все-таки лучше для общего самочувствия и лучше вообще — судить сложно. Этот вопрос слишком индивидуален. Больше всех рыбками будут довольны любители сновидений: если аквариум находится в спальне, качество сновидений, явно, улучшается...[169]

Однако мы собираемся обратить внимание на другое. Так, говоря о рыбах и их болезнях, составители книг по аквариумистике почему-то упорно не замечают владельцев аквариумов. О технике биологической безопасности в обращении с аквариумом мало кто упоминает. И я не помню, чтобы кто-то упоминал.

Логично заключить, что допустивших небрежность хозяев нужно лечить тем же, что их рыб, но только взятым в аптеке, например декарисом и трихополом.

---

[168] У водителей, владельцев кошек, аварийность повышена более чем на 40 %. Причина — токсоплазмоз. А многих птиц даже обвиняют в смерти хозяев (птичий грипп, орнитоз); попугаи считаются более коварными, чем рыси, барсы, гепарды и более злопамятными, чем слоны и киты.

[169] Многие виды сновидений – одно из средств борьбы с "бытовыми депрессиями", но здесь возникает другая сложность: сновидения нужно уметь надолго запоминать.

Менять или отжимать аквариумные фильтрующие материалы рекомендую только в резиновых перчатках. При этой процедуре есть большая вероятность того, что сильно концентрированные неблагоприятные агенты попадут через малозаметные повреждения кожи в кровь. Первые отжимы и промывки (во избежание вдыхания спор водорослей, грибков и бактерий) лучше делать не под струей из крана, а в наполненной водой емкости. А проводить генеральную чистку или смену воды в сильно загрязненном аквариуме лучше вообще в респираторе (прежде всего тогда, когда обитателей аквариума кормили людской пищей: кусочками мяса, рыбы или использовали малоудачные многокомпонентные магазинные подмеси).

А некоторым субъектам (аллергикам и страдающим иммунодефицитом) аквариум лучше и не обслуживать.

Что делать сомневающимся? Если они просто держат рыб, но их не разводят, можно посоветовать делать перерывы каждые шесть-восемь лет (время жизни большинства рыбок). В этом случае обитатели аквариума покупаются или вместе или в течение полугода. В эти полгода некоторым из рыб можно позволить и размножиться. После этого новые аквариумные животные и растения не приобретаются. Где-то через срок жизни рыб делается карантин на три-четыре года. Этого времени достаточно чтобы несколько поменять свои предпочтения и взгляды.

Повторим некоторые правила.

1. Рыб лучше покупать стаей в одном месте.
2. Наилучшие корма — лиофильно высушенные.

3. При работе с фильтрами или с испорченной водой нужно надевать резиновые перчатки[170], а иногда — респиратор.

Но и не надо все беды сваливать на рыб. Так боли в области печени могут обеспечить вовсе не пылящая сухая дафния и не рыбьи черви-двуустки, а современные хлебопекарные изделия[171].

13. Болезни общественной телефонной трубки

Чаще всего это обыкновенный грипп или аналогичные заболевания. (Передаются тогда, когда трубка еще теплая.) Но бывает хуже. Некоторые субъекты усиленно источают антигены своей группы крови, некоторые — споры Candida albicans, а некоторые — поцелуйную болезнь (цитомегало-вирус, пусть, в данном случае и ослабленный), некоторые — другие, но малоизвестные, трудноизлечимые и неизлечимые разновидности вируса герпеса и пр. Немало встречается людей, постоянно облизывающих губы, утверждающих, что губы-де "пересыхают"...

Надо помнить, что общий офисный телефон обычно более опасен, чем телефон-автомат.

О возникающих "телефонных" заболеваниях слизистой губ и рта. Антигены и всевозможные

---

[170] Да и вообще надо бы рекомендовать длинные резиновые перчатки при любой работе с аквариумом, наладить сам выпуск таких перчаток. Подошли бы два типа: по локоть и по плечо.

[171] Однако старт такой сверхчувствительности дают совсем другие вредности и в частности — контакт с животными.

аллергизирующие бешеные молекулы биохимически странных субъектов, как правило, легко побеждает гидрокортизоновая мазь (преднизолоновая менее эффективна), грибки — к сожалению, не нистатиновая или левориновая мазь, но — лучше растворимый амфотерицин В для инъекций, применяемый наружно. Вирусные болезни губ всевозможные бонафтоновые и оксалиновые мази, увы, уже чаще всего не берут. Требуются средства, повышающие иммунитет, наподобие настойки родиолы или циклоферона для инъекций.

14. Понижение настроения, понижение работоспособности

Настроение и должно понижаться, работоспособность и должна падать, иначе потом они не повысятся. С этим следует смириться.

Соблюдать какой-либо режим дня и ночи или не соблюдать — дело индивидуальное, но этот вопрос связан с вероятностью депрессий. Иногда для выхода из затянувшейся полосы плохого настроения, бессонницы более или менее взрослому человеку (очевидно, закрепленная физическая взрослость наступает где-то после 23 лет) рекомендуют активно бодрствовать около 40 часов. Наступит перераспределение некоторых фаз существования.

А сновидотерапия заключается в видении запоминающихся снов. Для этого рекомендуют планировать количество часов, отводимых для сна обязательно кратное 1,5, а именно: 1,5; 3,0; 4,5; 6,0; 7,5 или 9,0 часов. Для улучшения запоминания также рекомендуют менее плотное одеяло.

Остальные методики повышения работоспособности уже рассматривались в этой книге. Еще

упоминались стойка на голове (пригодно любое положение вниз головой, "березка" и т. п.), массаж и местнораздражающие средства для кожи головы. Для тех, кто не рискует портить себе шейные позвонки, зря повышать внутричерепное давление, можно просто порекомендовать иногда держать на голове специальную чистую дощечку толщиной 1,5 — 2,0 см (не бывшую ни в каком ином употреблении). Многим достаточно экспозиции около — 15 минут. Принцип действия самый простой: непроизвольное сосредоточение на голове. Правда, экстрасенсы видят здесь влияние "стихиалей", находящихся в дереве. Надо заметить, что более четкое отслеживание подобных неизвестных науке воздействий лучше проводить в других опытах.

Понижение самочувствия и работоспособности часто вызвано повышением диастолического артериального давления. Употребление всяких разрешенных допингов обычно увеличивает верхнее (систолическое) давление. Уменьшению работоспособности это может не способствовать до той поры, пока не увеличивается и нижнее (диастолическое) давление, а также внутричерепное. Вывод? Не нужно слишком злоупотреблять стимуляторами, особенно кофе. Как известно, людям, которым сильно за сорок пять, нужно решить вопрос о необходимости умеренного применения средств расширяющих сосуды головного мозга (некоторых вазодилататоров). Однако не всегда приходит мысль о важности одновременного или отдельного применения спазмолитиков на основе алкалоидов спорыньи. Длительные спазмы сосудов мозга могут возникнуть вследствие и однократного поступления в организм микробных токсинов пищевого происхождения (например, из неправильно приготовленных консервов, неправильно хранившихся продуктов,"суточных"супов, не той питьевой воды и др.).

Для тех, кто сильно озабочен рассматриваемыми здесь вопросами, советую, кроме сфигмоманометра, обязательно иметь и барометр. Работоспособность и настроение часто бывают связаны со скоростью изменения атмосферного давления и его конкретными значениями.

Все же упомянем наиболее частую причину понижения эффективности нервной деятельности, а именно — паразитов.

15. Чудо с медицинским термометром

Считается, что для измерения температуры тела вполне достаточно десяти минут. Хотя медсестры, когда им спешить некуда, заставляют пациентов держать термометр под мышкой ровно пятнадцать минут. На всякий пожарный. Именно пятнадцать минут многие и держат (заставляют держать) термометр, когда измеряют температуру у себя или домочадцев.

А если держать термометр час, полтора часа или дольше? Иногда можно удостовериться, что столбик ртути будет продолжать ползти. Он может в конце концов остановиться на 36,8, 37,2 или ином значении. Для более надежного выполнения операции измерения прибор желательно каждые 20 — 25 минут вынимать, не встряхивая откладывать в сторону, а через какое-то удобное время помещать в подмышку вновь. Так можно исключить возможность воздействия кожи на саму себя, химические реакции, ведущие к нагреву, прекратить работу внушения. Подмышка должна быть сухой.

Полагают, что у европейца-славянина температура тела должна быть в норме от 36 до 37 °С, разница температур в течение дня не должна превышать 0,5 °С (точки в 7 часов утра и 7 вечера). Среднее значение температуры в одно и то же время суток для всякого человека величина постоянная. Но всё это справедливо для стандартного измерения в течение 10 минут. Если же у вас на термометре столбик ртути, как описано выше, не останавливается через 10 минут, то это о многом говорит. Вот и думайте о том. Ищите причину понижения настроения, внимания, работоспособности. Хотя незначительное повышение температуры при прочих равных условиях, как раз чаще всего улучшает настроение.

Еще оригинальнее, если через десять минут термометр показывает слишком низкую для вас температуру, а через серию описанных прерывающихся измерений после 2 — 2,5 часов покажет температуру слишком для вас высокую.

Многие имеют хорошее чувство собственного самочувствия. Вот с ним то и нужно сопоставлять колебания в температуре. Какое-то неконтролируемое самовнушение в этом смысле характерно для немногих.

Все-таки у большинства европейцев температура тела в семь вечера должна быть ровно 36,6 °С.

Легко подобрать смесь растений, формально нормализующую температуру (шлемник, омела, хмель, лимонник и др.), но это грозит вероятностью озноба и возможностью резкого снижения температуры тела в первую половину дня.

Последние 20 лет в сотни раз увеличилось число заведомо бракованных медицинских термометров: неверные показания, внутри внешнего баллона катается капля ртути, прибор встряхивается с большим трудом, встряхивание приво-

дит к смещению столбика ртути в обратную сторону от шарика-резервуара.

Термометры в пластиковой капсуле выходят на максимальное показание, конечно, гораздо медленнее, чем обычные.

Несколько слов о термометрах электронных. К сожалению, на бытовых измерительных приборах не всегда ставят класс точности. Можно случайно оказаться владельцем "сувенирного" медицинского термометра. Кое-какую техническую продукцию челноки всё еще покупают в беспошлинных киосках по цене четыре евро за ведро. Поэтому показания очень удобного электронного термометра неплохо время от времени сверять с данными термометра ртутного.

16. Компьютер: "О-ох!"

Или "О-о"? Тот, кто рассуждает о вреде компьютерной техники, чаще всего зацикливается на вреде мониторов, да еще с лирическими отступлениями на тему кинескопов. Как раз с мониторами почти всё более или менее ясно. Здесь уже многое — дважды два четыре. Для пользователя-индивидуалиста вред минимален. Он не сидит позади монитора или сбоку от него. Это и не имеет значения для большинства жидкокристаллических дисплеев. Опять никак не могут выбить из памяти кинескопные трубки. А резь в глазах может быть связана с массой других причин (солнце в окне, выходящем на запад, не те светильники, не те очки или затуманены, излучения от другой техники, не те биодобавки, медикаменты, масла, овощи или остатки мыла в глазах). Дисплей только выявляет и подытоживает. Современные дисплеи имеют пару десят-

ков настроек, не всегда удобных, но подающих надежды.

Со всем остальным — темный лес. Вранье начинается с СанПиНов и соответственно — с заданных по умолчанию пороговых значений в приборах, измеряющих напряженность электрического поля. Индикаторы настырно звенят и выдают сигнальные цвета возмущения.

Парадокс

1. Норма напряженности электрического поля в пустом (лишенном электроприборов) жилом помещении —
не более 500 вольт на метр.
2. Норма напряженности электрического поля в жилом помещении при внесении туда компьютерной техники —
не более 25 вольт на метр.

Рятуйте, люди добрые! Какой смысл искать 25 в/м, когда допустимо в 20 раз больше? Даже без осветительных приборов!

Остается только забыть о внешних полях, а если они перекрывают значения для компьютеров? Судить по разности показаний в данном случае некорректно. Конечно, есть не особо умный, но неизбежный способ замеров: в особые часы, скажем, в три часа ночи, когда наводки от соседних квартир и уличной техники минимальны. И конечно, замеры надо делать при выключенном холодильнике и всех остальных нагрузках.

Превышения допусков для магнитного поля на практике обычно случаются на расстоянии

не более 20-30 см от большинства приборов. Следовательно, в нормальном случае о магнитной составляющей можно забыть[172]. К электрической составляющей ЭМ приходится относиться серьезнее.

Кабели и проводка во всех помещениях не должны идти по большей части периметра, не должны образовывать виток. Крайний случай — буква "Г", но не более того. Иногда практически достижимый оптимальный вариант — расположение только вдоль одной стены. Провода внутри металлической трубки положения не особо поправят из-за неизбежных ответвлений, а стандарт: всё в заземленной оплетке — слишком необычен и неисполним. Он — для каких-то неведомых лабораторий.

Наибольшую настороженность вызывает ИБП. Говорить о том, что он должен быть дальше от пользователя смешно. Конечно, не ближе расстояния вытянутой руки, умноженной на два. Но важна ориентация. Пусть будет чуть ближе, но поставлен правильнее. Чаще всего верная ориентация — перпендикулярно монитору, но не всегда. Иногда дает выигрыш ориентация под углом к пользователю. Кроме того, где-то лучше ставить задом наперед.

В чем еще проблема? Без ИБП жесткие диски долго не протянут, без ИБМ будут и другие сложности.

Навороченному ПК не подходит слабоватый блок питания, а мощному блоку питания — слабый ИБП. Хороший пользователь убивает сам себя с неизбежностью.

---

[172] Правда, она весьма важна для парикмахеров и тех, кто по многу часов работает со строительным электроинструментом.

Можно схитрить выбирая: при равных параметрах лучше брать тот ИБП, у которого масса меньше. Это обеспечивается более современным и меньше фонящим стабилизатором. Батареи обычно остаются теми же. Однако в данном случае, скорее всего, придется гораздо больше заплатить и смириться с меньшим сроком эксплуатации.

У особо продвинутого пользователя с корпуса Tower настольного ПК всегда сняты боковые крышки, торчат незадействованные кабели. Возникает вопрос: "Как именно должен быть повернут системный блок?" В большинстве случаев опять — лучше перпендикулярно дисплею, но далеко не всегда, нужны замеры. Важна и проверка постановки системного блока задом наперед, тем более что задняя сторона ПК важнее, ее не всегда удобно утыкать в малодоступный угол. Явное исключение — провод высокоскоростного Интернета (в том числе после маршрутизатора или роутера, даже выключенных). Здесь может быть прибавочка до 300 — 600 в/м. В остальных случаях? Не покупать же профессиональные измерительные приборы ради одного дня замеров. Развивать чувствительность боковой линии? А данных, характеризующих излучения каждой части ПК нет. Нужно знать ответ на вопрос: что больше излучает: пакет из нескольких жестких дисков, приводы, вентилятор процессора, конкретный процессор, конкретная видеокарта, блок питания или некоторые части материнской платы? А ответив на них, менять представления о правильности размещения компьютера.

Существует паллиативный вариант: ПК с двумя блоками питания: один для материнской

платы и главного жесткого диска; другой — для вспомогательных жестких дисков и приводов. ИБП понадобится только для первого блока питания и монитора[173]. Однако такой вариант не всех и не всегда устроит.

Современные розетки и заземление — из числа прописных истин. Однако стандарты на корпуса для системного блока оставляют желать лучшего. Вот корпус от Zalman. Да нет особых возражений против часто критикуемых "дырочек". Были бы они поменьше, а можно было бы использовать и вообще ситообразные стенки. Дополнительная вентиляция никогда не повредит. Но пластиковые окошки — это очень плохо. А еще хуже — иллюминация. Синие светодиоды на всех кулерах! Раздражают, отвлекают эти бортовые огни. Ныне с синим светом борются производители мониторов. Что выходит? Одной рукой убавляем синие лучи, другой — добавляем сверх всякой меры. Да и что за помешательство на синем свете? Уже малые дисплеи на всей электротехнике ныне синие. Итак, вооружаемся маникюрными ножницами или шилом и трем, трем, трем места предполагаемых тоненьких проводочков, ведущих к синим светодиодам при кулерах.

И недоработка: нет гнезд для штатного внешнего подключения жестких дисков с других устройств.

С корпусами есть и другая беда: продавцы не считают их чем-то важным и не дают заранее полных описаний и всех их характеристик.

---

[173] Кстати, два ИБП, разнесенные в разные углы будут оказывать менее острое воздействие, чем один супермощный.

Почти всем известна роль зарядных устройств в замусоривании эфира. Широкополосные глушилки возникают не только на средних и коротких волнах, они обрушиваются и на частоты некоторых станций FM. Многие с этим сталкивались на практике. Но наша тема не эта. Очень прискорбно, что совмещенные со штепсельной вилкой блоки питания порой не лучше зарядных устройств. Они фонят и фонят. А сколько компьютерной периферии запитывается от этих торчащих из розеток пеньков! Ругают и ругают точки доступа. Да не передатчик виноват, а дешевенький источник его питания, хулиганящий на совсем другой частоте! Кстати, эти маленькие паразиты с их проводами существуют без всякого заземления. В их присутствии сложно замерять излучение, сопоставимое с 25 в/м.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Буй скороварки

Очерк

Старт: мультиварка-скороварка
Element FWA01PW el′chef (white)

Не собирался ее брать. Требовалась грубая, но надежная скороварка (без нагревателя, без дисплея, немультиварка) на 6-7 литров (заполнять лучше меньше, тогда пена не забивает клапаны), на 200 кПа без учета атмосферного давления, из нержавеющей стали или с внутренним слоем из некорродирующего металла с антипригарным покрытием в любом случае.

Такую посудину можно разогнать до максимального давления и выключить электроплиту, оставив греться по инерции, но под паром.

Интернет-магазины для подобных покупок малопригодны. Осматривать клапаны, оценивать возможности их профилактики можно только визуально. Инструкции, описания, спецификации чаще говорят о клапанах только вскользь.

Ничего не нашел: большие лохани – чаще из алюминия, кастрюльки из нержавейки — мелковаты. Нет антипригарного материала. Нет даже мраморного или керамического напыления. Антипригарное покрытие де изнашивается, а вставлять сменные котелки (как в мультиварках) не принято.

Городить огород, в нарушение инструкций помещать в кастрюли-скороварки чаши от мультиварок не было желания. Одна подгонка герметизирующего кольца потребует неофициальной работы целой артели. Не обматывать же вверху чашу по периметру бинтом из вкусной тряпки. Нужно добавить еще демонтаж ручек чаши, замену их на титановую дужку (как в туристическом котелке) и прочее.

Мультискороварки — на 6 литров редкость. У всех чаши — так себе: алюминий с размазанной шкваркой керамики или тефлона. Ни то ни се. Тот, кто готовит в алюминии, ускоряет путь к богадельне и памперсам. Можно почитать аннотации к антацидным средствам с соединениями этого металла. Проалюминенные люди забывают даже таблицу умножения. Ситуация убийственная: все ополчились на априори безвредные ГМО, но всячески защищают алюминий. Причем алогично! А как раз происходящие под крышкой кастрюли процессы невозможно просчитать на все мыслимые случаи. Фраза: "Нельзя хранить" — это SOS. В соответствующем центре контроля качества вам заявят: "Десять часов хранения извлекают меньше металла, чем час кипячения". Аналитики именно кипятят образцы, а не оставляют их в воде на ночь.

Часто производители вообще ничего не говорят о материалах. Иногда слово "алюминий" хитро заменяют словом "металл". Выкрутились. Есть еще одно повсеместное преступление изготовителей: одни и те же инструкции и коробки соответствуют разным моделям одного и того же наименования. Идентифицировать положенный в коробку товар невозможно. Если такие проблемы с типографией, то вообще ничего не надо выпускать. Сплошь и рядом так называе-

мые продавцы-консультанты не могут определить товар и только разводят руками. Или еще хуже — несут заведомую чушь.

А давление всего 60 — 75 кПа. Что это за извращение?

Голосовой помощник и "пикалка" (при нажатии кнопок) имеют шансы превратиться в надоевших гадов, когда выяснится, что их отключение не предусмотрено.

Воленс-ноленс перешел к рассмотрению перенавороченной техники, хотя она совсем не нужна.

"Кука", "Кукушка" (Мультиварка Cuckoo CMC-HE 1055 F) – хук, привет семье, смерть счетчику. У кукушек какая-то стандартная недоработка с индуктивными катушками. Реальный КПД товарных партий оставляет желать лучшего. Скорее всего, в "Кукушке" задействован импульсный режим. На него намекает диапазон потребляемой мощности: 100-14000 W. В обычном режиме такое невозможно. Верхние, боковые 3D нагреватели (а это обычные ТЭНы), обречены на поражение в силу неудобного размещения и тесноты, мало что дают, оказываются дополнительным отягощением. Роль более рекламная. Сверх всего, многие вынуждены увеличивать действительное время приготовления по сравнению с рекомендованным. Впрочем, масса других приборов с нагреванием за счет магнитной индукции прославлены преждевременно, вызывают радио- и электропомехи, особенно в импульсном режиме. Отсутствие собственной греющейся поверхности — часто оказывается недостатком, а не досто-

инством индукционных нагревателей[174]. Нельзя верить анонсам. При равной мощности приготовление на обычном нагревателе идет быстрее, чем на индукционном. Фактически энергия проваливается в тартарары. Проблема больше в том, что мультиварки с обычным нагревателем хуже по другим конструктивным особенностям. Но, ради справедливости, надо заметить: и рутинные тонкостенные котелки без индукции типа "в гостях у Марты" бывают того и не эко.

Некоторый плюс указанной "Кукушки": система мягкого выпуска пара. Менее значим 3D температурный контроль, но и он не зря.

Пришлось заинтересоваться приборчиками Element el'chef. На антиэко никто не жаловался. А возможность форсированного старта с помощью кнопки "Шеф-повар" сама по себе обещает быстрое завершение. Повысить температуру земного шара и его атмосферы при таком обороте дела не успеем. Разумеется, больше подходила мультиварка Element FWA 01 PB El (Black). Черный цвет удобнее во многих отношениях, меньше бросается в глаза, вписывается в любую обстановку и даже меняет ее к лучшему. Мы смотрим всякую палехскую цыганщину без раздражения только оттого, что противоречивые яркие и пасхальные оттенки сдобрены изобилием черного.

Здесь удачно попал в эпицентр рязанских страданий и всероссийских баллад, мировой тоски по лопнувшему ободу и держателю (крон-

[174] Достоинство в использовании индукционных нагревателей — бо̀льшая взрывобезопасность и пожарная. Электроника отключает нагреватель — и обогрев прекращен, обычные плитки с ТЭНами продолжают греть, невзирая на отключение.

штейну) внутренней крышки (экрана), а то и по самой разлетевшейся крышке. Плоха вся партия, а не покупатели. Не надо было применять пластмассу! Продавцы дипломатично утверждают об устранении недостатков. Но перечисленные детали всё равно дефектные, хотя производитель уже давно применяет другой пластик или металл. В чем дело? Догадайтесь сами.

Если есть старое изделие, новое никто не даст. А нужно брать изделие из недавно поступившей партии, а не той, что лежит два года. Как это сделать? Поменять цвет. Варки белого цвета гораздо новее. Баш на баш. Покупатель выбирает менее ценный цвет (в потребительском смысле), а продавец отпускает товар с упроченной и проверенной, а не сомнительной деталью.

Итак. Отвергнуто многое. Выбрал. Какая-то навязанная карточная игра. Партия новая. Надеюсь, вызывающий споры экран с пресловутым кольцом, ни на каком этапе не подменен.

Выявленные **МИНУСЫ**
Element FWA01PW el'chef (white)

Сильно насторожило приветствие под верхней крышкой коробки, ниже ручки: "Совместный проект швейцарской компании STH[175] Holdings..." И пошло, и пошло. Перечисляются: Гонконг (Times Development Limited), российские маркетологи из AVIRSA Holding, коллективный разум. А ведь по всем объявлениям и наклейке на дне самого прибора фирма должна быть корейской. В бумажной инструкции о Корее — ни слова. Аналогичная корова

[175] SIGMA TECHNOLOGY HOLDING AG, темна вода.

была у фирмы Рцы — "Рёнделл". Лучше бы эта фирма злополучных кастрюль[176] выпускала свою основную продукцию — диски для автомобильных колес.

Настороженность усилилась: во всех выданных документах отсутствуют данные о производителе, его адресе и сайте. А ведь конкуренты, изготовители "Кукушки", не играют в прятки и жмурки! А надпись "Made in Korea" — заводского изготовления, на самом корпусе, не на доморощенном стикере от "Underwood".

Со скрипом откопал фирму *Element*, но она выпускает скейтборды, одежду и подшипники. Ее основатель носит некорейское имя. При желании можно выяснить особенную деталь: у нас Element — это вовсе не организация, но стихия Огонь. Потому и коробка выкрашена в пожарный цвет.

Некоторые склонны к мнению: между Element и Cuckoo существует тайная или воровская связь. Да и сходство рассматриваемой продукции видно невооруженным взглядом. На самом деле есть удивительное сходство и с другими мультискороварками.

Некогда появлялся на форумах ник element.appliance, именующий себя официальным представителем. Кого? Возможно, только сервис-центра. Ныне этот ник исчез.

---

[176] Полагают, вместо 300-х марок стали использованы 200-е. В 200-х марках в десять раз занижено содержание никеля. Могут быть добавлены марганец, медь, азот. Такое максимум для тарелок, но не для кастрюль. А с "Рцы" все-таки сложнее: у них даже с титановым напылением на алюминий что-то не то. Избыток меди? Очень хитрый умлаут! Наверняка помогает против недовольных из инета.

Снаружи, на дне коробки приклеенная в России маленькая бумажка-липучка (чтобы никто не заметил):

Производитель: Магнус Энтерпрайзес ЛДТ. Гонконг.

Завод-изготовитель: Лихом Ко, ЛДТ. .....Чунчоннам-до[177], Корея.

Импортер: ООО в СПб.

Поставщик: ООО в Москве.

Целых четыре ООО. Плюс цепочка из продавцов. Не иное. Но не будем придираться. А производитель, надо полагать, важнее изготовителя, как проектант производителя.

Само устройство

Все-таки один из девяти слоев — алюминиевый (правда, внешний). Старую пластмассу в ободе и держателе заменили. Как вы думаете, на что? Царапать не стал, но на первый взгляд — это анодированный алюминий. Никак не могут отвязаться от неприятного металла, грозящего энцефалопатией, слабоумием и прочим подобным. От рабочего пространства эти детали изолированы силиконом, но пар есть пар, а с ним — разбрызгивание.

Цвет нового обода — темно-серый, геометрия аналогична забракованному черному (с удаленными от заклепок технологическими отверстиями). Есть вариант нового обода с пластиком — у него технологические отверстия расположены рядом с заклепками.

Покрытие обода тонковато, более смахивает на краску, чем на искусственный оксидный

[177] Ранее говорили: Чхунчхóн-Намдó (Южный Чхунчхон).

слой, в местах контакта с пазом уже блеститсеребрится внутренний материал. Рисковые парни могут ткнуть паяльником, проверить, что перед ними не баббит, и будет смешно, если потечет или зашипит пластмасса. Конечно, с дюралем или силумином не хотелось бы иметь дело.

На анодированный алюминий больше походит приводимый в движение от рычага блокировки тот обод, что расположен внутри внешней крышки.

В рядовых линейках котелков только два слоя. Соблазн: вытащить чашу из данного "Элемента" и вставить в простенькую, но хорошо управляемую скороварку-мультиварку с подходящими габаритами. Останавливает многое и прежде всего — недостаточность верхних значений температуры (давления) у других изделий.

При соблюдении всех правил, пресловутая внутренняя крышка нормально вставляется не всегда с первой попытки, то есть она вставлена, держится, закрывается вместе с верхней крышкой, но ручка блокировки оказывается застопоренной. Стоит придать наружной крышке вертикальное положение — ручка блокировки перемещается свободно. Единственная возможность исправить положение — перезаправить внутреннюю крышку. Критерий правильной вставки: шум выходящего, как из мехов, воздуха при опускании. Если этого нет, то нечего далее закрывать.

Объяснение простое: обращать внимание нужно не на указанный в инструкции паз, но на пазы, расположенные слева и справа от него.

Тогда крышка-экран будет вставляться без перекоса.

Теперь ясно, почему так часто ломались старые пластиковые кольца. А снимать и сушить (протирать) внутреннюю крышку нужно каждый раз, а не эпизодически, как рекомендуют. Особенно при работе с максимальным давлением. Зловоние никому не нужно. А вот снимать уплотнители при работе с большим давлением надо очень редко — давление надежно прижимает. Как раз съем уплотнителей обещает проблемы после их вставки. Мало этого, чаще всего обод ломался у несчастных пользователей именно при вынимании и вставке уплотнителя. Реже — при закреплении экрана в верхней крышке.

На дисплее — 12 часов в сутках. Однако здорово подставили! Такое у пластмассовых часов 80-х годов. Смешон привесок AM и PM, совсем стыдно ссылаться на "английскую систему".

Электрический шнур — коротышка. Похоже, скупердяи. Знаем эту старую и нелепую остапбендеровскую сказку с другими оправданиями. Удлинитель обязателен, а он противоречит безопасности.

Коротышка и прилагаемая лопаточка, а это не соответствует много раз прокламируемым требованиям безопасности. Изготовлена не из силикона, что рано или поздно отразиться на верхних антипригарных слоях.

Контейнер для конденсата малодоступен, так как расположен сзади, а не сбоку. Весь прибор нужно поворачивать на 140-180°. Ни одна вещь не любит, когда ее ворочают. Будут задевать за то и сё, а то и грохнут. Вывод: контейнер надо снимать не каждый раз. Заодно он

дольше прослужит. Его высота 26 мм, а воды обычно набирается на пять. Хватит не меньше, чем на четыре раза. Да и вода будет испаряться. Только вот проблема: про него будут забывать. Еще и зарастет плесенью. А расположенный сбоку, сам бы показывал уровень воды. А коли спрятан — меняйте электронику, делайте выход на индикатор или голос диктора.

Странная фраза в указаниях по ТБ: "Перед включением мультиварки всегда проверяйте, не засорен ли паровой клапан". Однако далее нигде не поясняется, как это сделать. Другая фраза: "Очищайте... паровой клапан после каждого использования". Как? Каким образом? Кроме того, не поясняют, о каком клапане идет речь, а их два. Ни один обычный пользователь не снимет весовой (задний) клапан давления для текущей (а не эпизодической программной) проверки и чистки парового отверстия. В инструкции нужная информация коварно пропущена.

Мы знаем, автор прибора — разбросанный по планете дыроскопический "коллективный разум", а подобная субстанция (те же няньки без глазу) никак не может иметь ума и сознания, они — принадлежность индивидуума.

Вместо защелок в колпачке находится резьба. Однако отвернуть деталь можно, только подняв колпачок до предела вверх и вращая против часовой стрелки. Хитрость в том, что держать пальцами нужно металлическую часть, а не пластиковую верхушку. Проводить такую манипуляцию легче при закрытой ручке блокировки и снятой крышке электрического (переднего) клапана. Почему нужных фраз нет в мануале? Вредительство, да и только.

Выпуск пара — громкий ужас, дикое облако на всё помещение. Подобное абсолютно недопустимо! В допотопных скороварках такого идиотизма нет. Зачем так быстро? Как здесь не вспомнить обиженную нами кукушечку Cuckoo CMC-HE 1055 F с опцией мягкого выпуска пара! А лучше пар вообще не выпускать. Зачем его выпускать, когда он сам превращается в воду? Заодно и блюдо держит подогретым. Содержимое не пересушивается. А ненасытные утробы, которым сразу вынь и подай, пусть идут другой дорогой. Пар — это богатство, это — материальная ценность, а здесь его транжирят, да еще в автоматическом режиме. Можно было бы держать блюдо под паром, с выключенным нагревом и уменьшением общего времени готовки. Для индукционных приборов это особо важно — у них нет инерции, нагреватель холодный. Зато потенциал энергии запасен в накопленном паре.

Разработчики товара — владельцы газовых плит и не умеют готовить на электрических? А еще объявили себя коллективным разумом. Шаттловский дизайн варке не поможет.

Как же убрать чертов выпуск пара перед окончанием? Пусть пар превращается в воду под крышкой, а не в помещении. Как разработчики до такого не догадались?

Когда-то ускоренный выпуск пара был дополнительной и необязательной услугой. Будучи искусственно навязанной, она превратилась в медвежью.

Интуиция говорит: "Кто-то стоит в кустах и ударяет нас если не пыльным мешком, то — ржавой трубой". Да кто это? Как кто! Газпром.

Наш и чужой. С одной стороны дороги это — горе-инженеры и фикс-маркетологи, с другой — ругающие новейшую "Кукушку" домохозяюшки в комментариях. И те и другие привыкли к газу. Наверное, совсем отравились им. Наверняка, и с будущими Cuckoo 999999 будет не то. Мы — не корейцы, не швейцарцы и только частично азиаты. Привычки другие. В дополнение — каждый сам по себе, а программная сетка-клетка тесновата. Почти узилище.

Вопрос и в истории. Мультиварки произошли из рисоварок, сохранили традиционные "рисовые" пережитки. Рис варится отдельно, рис не портится при заблаговременной закладке, готовый рассыпчатый рис хорошее время может стоять вне холодильника, рис, рис, рис.

При отключении электроэнергии происходит выпуск пара, да еще с возможным вытеканием содержимого чаши через паровой клапан. Зачем это? Наоборот нужна устойчивость к колебаниям в сети и удовлетворение разумного желания пользователя обесточить прибор.

Производители спят и думают, как бы превратить скороварки в долговарки. Вы хотите, не готовить ничего более 12–24 минут: проварили в течение этих минут, полностью отключили прибор, пусть всё доходит само. А вам показывают неприличное: де выпустим пар, де еще 12 часов подряд будем заниматься подогревом. Да еще навязывают отложенный старт: заложите продукты, а через 12 часов начнется активная фаза приготовления. О порче ингредиентов задумываются мало.

Еще один ляп инструкции, уже на случай аварийной ситуации: "немедленно выключите

мультиварку и отключите ее от электросети". А там есть выключатель? Если подразумевается другая кнопка, то именно ее следует назвать. Где гарантия, что это не всегда срабатывающая ленивая кнопка "Отмена"?

На редкость интересная мера сыпучих и жидких тел: "чашка".

1 imp. Cup = 0,284130642624681 литра.

Кому, кроме британцев[178], подобное нужно? У российских хозяюшек кофейные чашки не такие. Давайте, подобно англичанам, не будем смывать мыльную пену с кожи и сразу вытираться полотенцем.

Нет полного отказа от автомата и перехода на 100 %-е ручное управление. А в шаттлах (с какими сравнивают белые модели навороченных скороварок) и "Союзах" есть.

5 литров (заполнять можно до риски 3 литра) для работы при давлении больше дополнительных 0,8 кгс/см^2 маловато, а потому рискованно для клапанов. Пена! Выход: есть надо два, а не три раза в день.

Для корпуса больше бы подошел нержавеющий металл или сплав, а не пластмасса. Ведь объявлена температура 130 °С, отсюда и давление соответствующее. Хотя вопрос спорный, поскольку металл будут так или иначе утонять, а здесь еще потребна термоизоляция.

Не выяснить все условия, соответствующие заданным режимам. Глубокая тайна? Динамика

---

[178] У фирмы Philips и в Европе — 250 мл; США обычная — 236,5882365 мл; США по новому закону — 240 мл; США кофейная — 148 мл.

набора и спада температуры на дисплее не отображается.

Манометра нет — о максимуме давления судим по выпуску пара. Но отчего дисплей все-таки не указывает температуру в процессе? Она может не набраться за расчетное время. Будто варится кот в мешке. Датчики-то есть!

Нет индикатора включения, выключения, частичного включения индукционного нагревателя.

Даже вульгарные скороварки-кастрюли дают больше информации о своей работе: то выйдет поплавок, то покажется зеленое или красное кольцо, а на электроплите то загорится, то погаснет соединенный с автоматическим терморегулятором индикатор включения.

А мультиварки? Это — дикий кот в мешке, некогда пойманный на рисовом поле!

Нет непосредственной произвольной регулировки уровня нагрева.

Время набора температуры, время готовки в основном режиме в описании и рекомендациях не различаются. Не отнимается и время сброса и время после сброса пара. Еще раз повторю: лучше бы пар оставлять с выключенным нагревателем. Потеряли эко-лазейку. И еще одну: нельзя выйти из режима подогрева (поддержания температуры) заблаговременно. Система и так не сразу остынет.

Медицина медициной, а на практике блюда готовят не для поедания, но для помещения их в холодильник. Через какое-то время достают оттуда 1/3 — 1/4 часть и разогревают в микроволновке. Дом всё-таки не ресторан. Повара и поварята здесь на самом деле не положены.

Функция насильственного подогрева (медвежья услуга номер два) в мультиварках? Многие желают от нее отказаться вообще.

Голосовой помощник прекрасно отключается, но звук пищалки (сигнализирующий о нажатии кнопок) никак не убрать! Какая-то детская игра. Такое неотключение — в примитивных часах. Не разбирать же и не портить схему у динамика. Тем более есть случаи, когда необходимы предупреждающие сигналы. Пищалка потребна только кнопке "Отмена". А здесь как раз ничего не пищит! Не-по-нят-но ве-е-сьма!

Гм... Кх-хх, кх-хх. Зачем? При хорошем паре диктор начинает лопотать вроде бы не по-русски. Не справляется с баней. Уж не попадает ли парок (микровлага?) в зону электрической платы? Задолго до выпуска. Очень не хочется нести в ремонт. А эпизодическое проникновение пока молекул воды — намек на будущий карачун электроники. Пищать будет некому. Но здесь, может быть, повинно иное: помехи работе электроники, в том числе возникающие внутри. Есть иной ответ: при максимуме температуры и давления схема просто перегрета. А здесь еще валит пар, как от паровоза. Однако такие режимы не являются повседневными — только для предварительных прикидок чего-либо. Сверх того, в этих режимах нужна установка на максимальную громкость. Эта "простуда с кашлем" больше не повторялась.

Странная небрежность. В цветном вкладыше отчего-то дважды повторен пункт о крышке клапана, первое предложение повторяется еще раз.

Небрежность более серьезная. Забыли указать в инструкции: внутреннюю крышку нельзя

снимать, если чаша изъята, т. к. конденсат попадет на нагреватель.

Вообще большой съемный экран (эта вечно больная внутренняя крышка) кажется с первого взгляда не лучшим решением, и без того много времени затрачивается на уход. Другой вариант, снятие всей наружной крышки, может не подойти из-за подвода к ней электрических проводников. Больший минус — плохо просматриваемое расположение пазов снизу. Вот люди и ломают. Подсвечиваю фонариком! Лучше бы расположить механизм крепления "отбойника" наоборот.

Колпачок клапана реально сильно качается, но не вращается, даже если пар вырывается со страшным ревом (еще до программного выпуска). Это можно видеть и в рекламных роликах.

Нет памяти на дежурные блюда в режиме шеф-повара. А какие-то примитивные индукционные плитки помнят! А память о былом режиме лучше стирать, поскольку при включении требуется выходить на режим ожидания. В противном случае страшная кнопка "Отмена"[179] подведет в самый ответственный момент. Фактически память сохраняется только при выдергивании вилки из розетки, до выхода из основного режима.

Нельзя отключить заранее функцию автоматического подогрева после окончания варки.

Наличие сенсоров. Они гигиеничны, но делают установки нестабильными по отношению

[179] Этой важной кнопки нужно касаться мизинчиком, причем самого ее центра. Зато с ее сестрами можно обращаться тяп-ляп — внести правку не поздно.

к случайным колебаниям тока или электромагнитного поля. Где-то щелкнул холодильник, строители что-то подключили или выключили (например, сварочный аппарат) — и всё, как правило, едет в неизвестную степь. Аналогично во время грозы. Хотя предыдущие подобные схемки так себя и вели, в отношении всякой новой — dum spiro, spero. Когда нажатие пальцем не слишком гарантировано действует, применяют другие приспособления, скажем, связанные с отрицательным электродом элемента питания. Неудобство рассматриваемой модели — беганье включения режимов по кругу от кнопки "Меню". При случайной остановке на ненужном режиме прибор ведет себя соответствующе, например, выпускает пар.

Отдельные покупатели жалуются на непрочность сенсорной панели. Воды для ее протирания — не всегда достаточно, но моющие средства никому не советую. Требуется то, что мягче шампуня, нечто для новорождённых.

Возникли мысли: "Как только найду обычную вульгарную скороварку с хорошим антипригарным покрытием и без алюминия, превращу "Дискавери" в "Буран" и поставлю в пыльный угол. Либо подарю сию забаву знакомым. Использовать далее только как мультиварку в режиме 100 °С? Такое не требуется".

Но пришло в голову решение иное. Нужно превратить этот "Буран" в лохань и заставить тем самым летать на требуемой орбите. Как быть? Работать следует с кнопкой "Шеф-повар". Задать то, что нужно, скажем, для дежурного блюда и далее первое время всё протоколировать для данного случая: ваши действия и ответные действия электронной схемы. Цель — не

допустить выпуска пара и тем самым предельно ограничить время работы индукционной грелки и работу электросчетчика.

Пример 1. После нажатия на кнопку "Отмена" сразу нажать на кнопку "Меню", пройти по кругу и опять вызвать "Шеф-повар". Выставить повторно время прошедшей короткой готовки (но не более 20 минут) и 50°С. Это даже меньше температуры подогрева. При сохранении пара за указанное время нагрев не включится.

По прошествии достаточного времени можно пользоваться указкой не короче 60 см и ею проверять колпачок весового клапана.

Если надоело ждать, нажмите еще раз кнопку "Отмена". Добьетесь выпуска пара гораздо более мягкого, чем в последней Кукушке.

О закладке в чашу. Индукция индукцией, но для ускорения процессов лучше вместо воды использовать кипяток из чайника.

Пример 2. Режим "Тушение" После его прерывания, надо действовать еще быстрее, поскольку начнется выпуск пара. После перехода в режим шеф-повар, паровой клапан закроется.

Режим "Тушение" менее экономичен и займет больше времени.

Замечание. Неплохо бы поручить кому-то подобрать подходящий по всем параметрам предмет-медиатор, наподобие стилуса для планшета. Медиатор будет и точнее и безопаснее. Скорее всего, внутри медиатора придется держать электронную плату с батарейкой. Однако на чрезвычайный случай можно использовать отрицательный полюс тонкого элемента питания. Элемент питания привязывают к концу жезлика. И все же нужно, чтобы волшебная палочка

действовала на расстоянии 3-5 мм, то есть дистантно или была бы с мягким терминалом.

Панель настолько неудобна, что для быстрого и экстренного пользования ею (пробегания по дурацкому кругу от Element) нужна специальная тренировка, поиск ноу-хау. Палец вообще не надо отрывать от поверхности, его нужно сдвигать вбок, а затем возвращать. Мало того! Перед каждым пользованием требуется разминка, иначе Element вас обманет, а не вы его.

Помните: прибор считает число отмен. На вторую включает электрический (передний) клапан. Надо протоколировать: что подходит лучше для нажатия кнопки "Отмена": момент до объявления "начинаю выпуск пара" или после него. Перед началом работы программы нужно обнулить.

Особенность конструкции: внутри верхней крышки имеется полость, частично общая для обоих клапанов и тонких ходов (принадлежность контуров безопасности) из внутреннего пространства. Тем не менее народные умельцы, конечно же, приклеят к внутреннему отверстию переднего (электрического) клапана силиконовую заплату, либо перережут идущий к регулятору заслонки провод. Более продвинутые пожелают использовать лишнюю дырку в корыстных целях. Например, вставят в нее снаружи неметаллические затычки или штифты, штуцера, найдут способ надежного надевания на них второго весового клапана[180]. Да так пристраху-

[180] Замечание. При блокировании только выхода, пар от открытого соленоидного клапана пройдет в полости крышки к весовому клапану и сможет его частично преодолеть. Но при разности давлений в полости и котелке может сработать система, расположенная в крышке справа от датчика температуры.

ют, что тот не будет слетать при колебаниях и постановке крышки в вертикальное положение. Тем самым одновременно повесят на себя ответственность за возможный материальный ущерб, ожоги, ранения и летальный исход. Недоработчики будут спать спокойно.

Нужна масса переделок! Даже пресловутый шнур-коротышка беспрерывно путается в ножках, его приходится специально фиксировать на более высоком уровне. Особенно, когда техническое чудо работает на одном месте, а обслуживается на другом.

Дикость: нажатие кнопки "Установка" после кнопки "Отмена" или в режиме ожидания вызывает самоочистку (в инструкции о подобном варианте ни слова). Возникает подозрение о возможности тайных сервисных нажатий, например несколько кнопок сразу после фиксации какой-то кнопки в течение определенных секунд. Однако подобные эксперименты принято делать, когда вполне работоспособный прибор по какой-то сторонней причине... уже отпели.

Итого главные недостатки:

1) выпуск пара перед окончанием (когда нужно просто подождать (в том числе за счет времени уменьшения основного нагрева), крышка и без того заблокирована;

2) нет системы РУЧНОГО мягкого выпуска пара и отмены выпуска;

Заслонка на ее отверстии покрыта силиконом с манипуляционным знаком пара. Этот же знак означает "самоочистку".

3) неудобство копки "Меню" (нет непосредственных кнопок режимов, нет движения "вправо — влево" или двустороннего движения по кругу);

4) малый объем — 5 л (при максимальном давлении лучше заполнять не на 2/3, а на 1/2;

5) странности в инструкции с визуальным или иным текущим контролем отверстий клапанов;

6) странности в инструкции с возможностью ручной превентивной чистки;

7) на дисплее не отображается измеряемая датчиком температура;

8) пробуксовки кнопки "Отмена".

Плюсы (достоинства).

Перечислил, когда говорил о долгом выборе из многих вариантов. Это возможность отключения голосового помощника (I), многослойность антипригарного покрытия (II) и относительно приемлемые параметры внутри: максимальное давление 170 кПа, то есть 270 кПа в сумме с атмосферным давлением, максимальная температура (даже в установках) — + 130 °С (III). У Cuckoo CMC-HE1055F этот показатель заметно хуже, невзирая на официально бо̀льшие мощности, расходуемые катушками индуктивности. У пользователей товарных партий Cuckoo CMC-HE 1055 F к этим деталям еще больше претензий (какой-то разброс в комплектующих, словно имеет место санкционированное нарушение регламента сборки, сверх того много ахинеи в описаниях в духе наколки о

жене Бойля — Мариотта, хотя нарушают они как раз закон Шарля, таблицы соответствия суммарного давления температуре).

Нет книги рецептов. Это хорошо. Не надо еду превращать в культ. Есть вредно. (IV). Недовольные пусть посмотрят на расстроенные физиономии владельцев кукушкинской книги рецептов, написанной от фонаря или слизанной с других моделей и версий. И кто будет ею заниматься?

Практическая возможность устранения главных недостатков 1 и 2 с помощью описанной в данном тексте манипуляции обмана электронной схемы. Устранение недостатков 5 и 6 путем внесения корректировок в написанный пяткой (или пятой точкой) мануал. (V)

Наличные индукционные катушки не создают электрические помехи другим приборам. Радиопомехи на средних и коротких волнах либо отсутствуют, либо значительно меньше, чем от работы Wi-Fi роутеров и светодиодных светильников.(VI) Следовательно, проверенные опции не включали нежелательный импульсный режим.

В отличие от продукции прочих шарашмараж/монтаж СП фирм от "коллективного разума", есть список сервис-центров по гарантийному ремонту. Даже две мастерские в Петербурге. Это "Пионер Сервис" и "Евросервис XXI". (VII)[181]

[181] Хе-хе! Кто проверял, что с ними заключен (продлен) договор?

Ни с того ни с сего отхватили отметку "семь". Не ожидал. Поаплодируем.

Хотите "десятку"? В ближайшие 100 лет такого не будет, благими намерениями что вымощено? Как раз могут ухудшить (как уже накосячили с обязательным принудительным выпуском пара) и мало того — очиповать вдоль и поперек. Тогда либо кувалда, либо нудный сервис-центр при каждом выпадении какого-нибудь NN на дисплее, а спасительные проги будут появляться с запозданием. Организуйте собственное производство и выпускайте так, как вам нравится. А чтобы не тратить драгоценное время на разработки велосипеда, прикупите больше лицензий.

В плане достоинств и недостатков сопоставима с прибором Bork U800[182], но можно предположить за U800 бо̀льшую энергоэффективность при правильном обращении, например достижение температуры пара 140 °С, бо̀льшую скорость в смене режимов благодаря механическому (а не сенсорному!) кольцу-регулятору, но меньшую пригодность для улучшения народными умельцами из-за геометрии. Инструкция к Bork U800 похожа на отписку. Жалоб немало (даже на тот самый лопающийся пластиковый обод!), а какие программные "подарочки" прячет Bork и насколько они преодолимы — заочно судить трудно. Заодно почитайте интересные разоблачения ФАС. В связи с главной проблемой Bork возникает крамольный вопрос о взаимозаменяемости внутренних крышек (экранов) у близких моделей.

---

[182] Младшая модель Bork U801 — довольно рядовая. Невзирая на индукционный нагрев, не имеет высоких значения давления и температуры.

Еще важные замечания тем, кто желает потрогать товар руками, выбрать вариант и не получать с курьером неожиданную неведомую зверушку.

Магазинчик-склад, хотя и расположен рядом с Пулковским шоссе окружен болотами и проволочным забором. Тот, кто перейдет болото вброд, как раз упрется в забор. Тропинок не проложили. Увы, и пешеходу нужно пользоваться транспортной схемой движения. На царской метке-столбике указан девятый километр, а не 16-й. Водители и кондукторы слыхом не слышали об объявленной сайтом продавца остановке с названием "16-й километр". Выходить нужно за одну остановку до "Метрики". Кто выйдет у "Метрики" упрется в болото и заплачет.

На обратном пути, напротив склада (точнее, правее болота) не нужно тормозить маршрутки — они не остановятся, так как рядом — пост ДПС.

Склад работает без выходных, но вернее делать покупки в будни. Легче будет вызвать дополнительного специалиста или дозвониться до него, в случае каких-то затруднений со знанием технических тонкостей у обычного обслуживающего персонала.

Из-за перечисленных географических проблем некоторые будут попадать в расположенные рядом склады... конкурентов. Благо они ближе к автобусным остановкам и ассортимент — почти тот же.

P. S.

Общий вывод: варит долго. При этом недоваривает. Вспомните претензии к Cuckoo. Для

контроля заново была проверена дееспособность устройства на 560 мл воды. Колпачок пришел в движение через 6 минут, а через 7 минут — в буйное. После удачной отмены выпуска пара пар держался в течение 3 минут. При обычных рабочих закладках колпачок недвижен всегда.

Для создания эффективного давления нужно добавлять воды гораздо больше, чем это допускают инструкции по безопасности.

Возможно применение с заполнением менее двух литров: 0,9 л продукт + 0,9 л воды.

Конечно, никто не мешает дополнить до отметки 3 л кипятком[183]. Смешно! Это будет 40 мин варки при формальной установке 130 °С (на самом деле достигается к концу названного срока) плюс 30 мин выдержки при ручной установке на дисплее 50 °С, но под остаточным паром. Разварит прилично, диетично и лечебно. Но какая же это скороварка? Плюс ухищрение по обману процессора. А то и модернизация крышки.

Замечания. В обычной обстановке варить что-то с прыгающим колпачком не рекомендую. Вполне можно заканчивать за 10 минут до этого предварительно прикинутого момента. Если не спешите, лучше не выключать прибор сразу. Пусть поработает вентилятор при установленных 50 °С (на самом деле температура внутри

[183] Набухающие продукты (скажем, крупы) желательно предварительно замачивать. По окончанию закладки сверху добавляют 1 мл рафинированного оливкового масла горячего отжима в качестве пеногасителя.

за 100 °С) и несколько побережет электронную схему от перегрева.

Альтернативные варианты:

1. Почти любая обычная скороварка из нержавеющей стали на 7 литров на неиндукционной конфорке 1,5 кВт. Заполнение на ½ и менее. Наличие у посуды электронных регуляторов, дисплеев, другой электроники недопустимо. Только у автономных ТЭНов.

Вместо антипригарного покрытия соблюдать правила закладки, например применять подушку из свёклы или моркови. Не перемешивать. Знать те ингредиенты, которые вызывают пригорание (кабачки, дробленая крупа, животный белок). Всегда обрабатывать поверхность, натирать оливковым маслом (рафинированным горячего отжима).

Один из алгоритмов: греют до состояния относительно упругого пара, перекрывают заслонку. По достижению максимального давления ток выключают или в течение 3-5 минут оставляют при минимальном обогреве. Затем идет обогрев по инерции. Всё.

Пример. Eureka Series VITESSE[184] 7 л (КНР, как обычно, механическое устройство не соответствует прилагаемому описанию и надписям на

[184] Материал дна и толстеньких стенок котелка этой модели оставляет желать лучшего — анодированный алюминий. Эту скороварку взял в пример за стабильную работу — в достаточно хорошей крышке из нержавеющей стали находится надежный весовой клапан. Всевозможные модели с пружинными клапанами (в том числе двух-, четырёхпозиционные) весьма капризны и являются на деле дохлятиной. Сейчас даже итальянские и немецкие предприятия стали брать пример с великого востока, скрывают не только свои истинные наименования, но и наименования моделей, занимаются приписками, то есть завышают характеристики приборов. А если и дают работающий сайт, то всячески ограничивают вход на него.

коробке: на ручке крышки нет никаких громко восхваляемых кнопок; объявленного сайта не существует — читай разоблачения ФАС).

Котелок долит до 3,5 л холодной водой. Через 22 мин появился пар. Через 24 мин намеренно перекрыт поплавок заслонки. От этого он поднялся и перекрыл выход пара. Через 34 мин (от нуля) — буйное движение весового клапана. Ток отключен. Можно уходить. Скороварка остается на горячей поверхности неопределенно долго. Движение клапана прекратиться минут через десять. Остаточный пар будет сохраняться.

2. Кастрюля из нержавеющей стали с современным антипригарным покрытием на той же конфорке. Три проходки, то есть алгоритм:

1) доводят до кипения на максимальном обогреве — и выключают подвод тока путем полного поворота регулятора против часовой стрелки;

2) после прекращения кипения или чуть позже — регулятор поворачивают по часовой стрелке до зажигания индикатора, доводят содержимое до кипения на минимальном обогреве — и выключают подвод тока путем полного поворота регулятора против часовой стрелки;

3) повтор процедуры 2);

4) стояние до охлаждения 70-80 °С на обесточенном, но горячем нагревателе.

Даже это гораздо лучше и экономичнее, чем мульти-пульти. Индукционному нагреву такое и сниться не может. Кстати, и в бомбу не превратится. В специальный противовзрывной бокс[185]

[185] Существуют гвозди к крышке деревянного бокса. Кому-то страшнее взорваться изнутри. Бомба снаружи может несколько отсрочить закорачивание, вызываемое биологическим тикающим механизмом. Куда деваться жертвам новорусского (непальского и др.) общепита? Сборно-щитового гастронома? А

ставить не надо. Можно особо не следить и заниматься другими делами. А зазеваетесь — спасет шум, датчик на ТЭНе или запах.

Лечебно-профилактический эффект? Кто-то его может вернуть, пропуская большую часть ингредиентов через терки, шинковки, мультирезки. Нельзя рекомендовать овощерезки с байонетом на передней кольцевой гайке (например Russell Hobbs) — они быстро выходят из строя[186]. Ножи со средними отверстиями при смене продукта приходится менять на ножи со щелями. Недостаток мультирезки Maxwell MW-1303 G — люфт между подвижными и неподвижными рабочими частями. В лишнее пространство попадает часть продукта, минуя ножи или терки. Возникает малоприятное расклинивание, затрудняется разборка. Зато одну и ту же насадку с отверстиями можно использовать почти для всего.

Электрические терки ломаются в срок от нескольких недель до нескольких месяцев. Дистрибьюторы оправдываются тем, что техника не предназначена для промышленного использования. Однако причем здесь это? Бытовые приборы должны быть заведомо непрочными?

Вот другие принципы. Без прямого или усиленного рычагом давления на ось привода или байонет.

энтерит с колитом еще в перестройку дружно побежали к гомеопату, а не к обычному эскулапу. Ныне массово добавились в медицинском отношении совершенно бесполезные (невзирая на агрессивную рекламу), но для некоторых опасные бифидопродукты. О многочисленных восстановителях микрофлоры в желатиновых капсулах можно промолчать. Об их побочном действии либо умалчивают, либо оставляют только намеки на него.

[186] Конструкторский ляп — паз вверху гайки. Ее прочность ослабляется. Однако есть возможность преодоления этого недостатка даже после поломки. Нужно устанавливать гайку лотком, не вниз, а точно от себя. Обязательно защелкнуть. Продукт прекрасно попадет в посуду и без лотка. И все же случай для бедных: не исключено, в лотке придется пропиливать паз для страховочного контура.

Измельчитель SCARLETT IS-HB44K03 с функцией нарезки кубиками.

Не внушает доверия пластик рабочих части редуктора. Да и прочие шестерни и передачи пластиковые. При хороших скоростях. Пластик оси не только стирается, но и отслаивается, попадает в продукт. Нужно изыскивать тонкие контактные шайбы (некорродирующие!), одну наклеивать на дно чаши, а другую — на торец оси. Положительное обстоятельство — бóльшая независимость нагрузки на передачи от силы, прикладываемой пользователем, чем в случаях описанных выше.

Кубики крупноваты (для кабачков и картофеля, а не тыквы или моркови). Терку лучше назвать шинковкой. Кстати, она в одном экземпляре — никаких вам вариантов. У сходного устройства Redmond RFP-CB 3910 набор больше, но есть иные недостатки: вообще нет кубикатора, а рабочий объем чаши 1200, вместо 1750. Последнее весьма важно и существенно. Какое тогда дело до того, что у Redmond "регулятор скорости и кольцо фиксатора имеют премиальный бронзовый цвет, а металлическая декоративная накладка – актуальный чёрный хром"?

Двойной диск для кубиков. Из-за многочисленных ошибок в инструкции наверняка многие неправильно его вставят в чашу, а затем не защелкнут привод. Можно представить, как поведет себя не там накопившийся продукт.

Есть противоречия в положении оси кубикатора в иллюстрации и описании. Явная ошибка в описании. Вначале вставляют диск, а затем — ось. Не наоборот, как в инструкции.

Следующая ошибка: "Собранный диск установите в чашу... таким образом, чтобы выступы на диске вошли в пазы чаши". Вставлять при-

дется бесконечно долго. А смотреть надо в другую сторону. На диске много пазов. Не менее сложен рельеф чаши. Нужно увидеть два небольших, рядом расположенных паза на диске и посадить их на выступы чаши вблизи ручки.

Ранее допущена ошибка в правилах вставки привода (редуктора): "Поверните привод чаши таким образом, чтобы выступ на ручке чаши вошел в паз на приводе, привод зафиксируется". На самом деле паз привода (точно напротив посадочного места моторной части) надевают на выступ чаши и поворачивают привод против часовой стрелки. Только тогда наступает фиксация.

В инструкции есть другие недочеты. Двойной диск с ножом и решеткой дается в уже собранном виде, но нет ни слова о необходимости сдвигать скобки-держатели для разборки. Кто не собирал — не сразу догадается, что держатели подвижны.

Фактически нельзя превращать в кубики сыр и мясо кальмаров: достаточно двух-трех застреваний с непреднамеренной остановкой, как проскальзывающие пластиковые шестерни сотрутся — и прибор досрочно выйдет из строя. А выйдет из строя он обязательно и скорее за первые месяцы работы. Кого-то вдохновит то, что функций у прибора масса и обычно они исчезают не все сразу. А кому-то 2/3 из них не требуются. Заметим одно: водянистый продукт, прошедший "мини-измельчитель" (то есть вращающийся нож без дозирования) хранению не подлежит. Проблема не в неоднородности на выходе (и пыль, и огромные куски одновременно), но — в образовании пыли. Не менее плохо непреднамеренное отжимание сока.

Мясорубки из нержавеющей стали с насадками для овощей? Как раз многие детали этих наса-

док будто нарочно делают из непрочного пластика. В мясорубке Vitek VT-3513 BN стальные втулки, но неудачен толкатель насадки. Он вполне вставляется не только поперек оси, но и вдоль. При полной вставке неизбежна авария с обгрызанием пластиковых выступов толкателя. Обязательна самодельная наклейка на верхнюю часть толкателя с манипуляционным знаком для уменьшения числа неправильных вставок. Таким знаком может быть параллельная прибору обоюдоострая стрелка, показывающая два из четырех вариантов вставки. Неудачна пластина для закрепления ножей: под ее выступами — отверстия, в которые набивается продукт. Тыловая часть насадки рано или поздно разламывается. Не всякий отважится ее склеивать. А вклеивать придется как раз ту муфту, в которой вращается странно разрекламированная металлическая втулка.

Овощная насадка к мясорубке Polaris PMG 2034A Crystal. Конструкция якобы США, пластик — китайский. Опять нет манипуляционного знака на толкателе, но дело поправимо. Могут возникнуть трудности с присоединением насадки к двигателю. Этому мешает пружина. Просто нужно сильнее давить вдоль оси. Этого в инструкции нет, а из рисунка неясно и на какой угол надо смещать насадку при соединении. Он гораздо меньше, чем у прочих мясорубок.

Где-то на 6—8 использовании реверса ось насадки может развалиться. Хорошо, не сломаться. Отваливается тот пластиковый колпачок на оси, на который надевают стаканчики с ножами. Кто-то и здесь попытается клеить. А можно поставить конец оси, соединяемый с осью двигателя, на твердую поверхность, надеть названный колпачок, упереть в него деревянный стержень и слегка постучать по дереву небольшим молотком. После такой процедуры в

обозримое время насадка не разваливается при обычной работе и при реверсе. Если клеить, то лучше не мгновенно затвердевающими клеями, так клей может схватиться до того, как колпачок будет доведен до конца. Намазывание клеем только торца оси не слишком надежно.

Упомянутая пружина — преимущество. Благодаря ей и более глубокому проникновению насадки в корпус двигателя, оси соединяются жестко, фатальных прогибов при нажатии на толкатель не происходит. Должен заметить, повышенное усилие при вставке насадки никак не передается проблемному колпачку, упор идет в выступы на уровне середины оси. Опасный момент возникает при неосторожном снятии насадки (не нужно вообще двигать ее параллельно станине двигателя от двигателя, при повороте после включения и выключения реверса она снимется сама). Выступающую ось двигателя имеет смысл изредка смазывать небольшим количеством машинного масла. А часть насадки, соприкасающуюся с приводом, особенно металл, лучше не мочить в воде. В противном случае снятие насадки рано или поздно затруднится из-за коррозии.

Года через полтора могут появиться сколы и трещины на задней части насадки. Здесь уже без современных эпоксидных шпатлевок и клеев не обойтись. Риск попадания затвердевшей токсичной композиции в продукты невелик, но существует.

Отвалившийся колпачок обычно попадает в продукт и его легко найти. О существовании пружины можно вообще забыть, особенно если она оказалась в отходах. Изготовить новую пружину непросто.

Опять мультирезка. MT-KP2008A (Marta). Формально Британия – Китай (а не СПб — Китай на

самом деле?). В анонсе дилера: опция дробления орехов. Это дало надежду на прочность. Насадка для орехов действительно есть. Это крупная терка, у которой вместо части ножей-отверстий – шипы. Втулка, увы, пластиковая. Тонкой шинковки фактически нет. Только две крупные. Сдается, что они идентичны, но у одной из них вручную раздвинута-оттянута ножевая сторона щелей. Зеленый пластик насадки (снаружи) и прозрачный съемного блока (внутри) основательно прокрашиваются каротином. Особенно интенсивно насадки. Мойкой каротин полностью не убрать. С первой же пробы на насадке и вставке четкие следы истирания.

Под передние ножки прибора приходится помещать подставку, но насадка всё равно часто выпадает. Иногда её заклинивает. Зато механизм три месяца не ломался. Затем появилась трещина впереди-низу съемного блока. Надолго ли помогут клей и скотч? Надо ещё стянуть переднюю часть блока проволокой. Вредительство производителей беспримерное! У них нет металла по имени титан? Без реверса. Чтобы вытащить из съемного блока насадку, втулку вставляют повторно и прокручивают вхолостую. Через полгода отломались защелки съемного блока как верхние, так и нижние. Вернуть назад (приклеить) удалось только нижние. С учетом этого усложнилось обслуживание (необходим прижим в сторону привода во время работы).

Разумеется, выигрыша во времени вся эта техника по измельчению не дает. Нужно учесть подготовку, сборку, разборку, мойку, сушку, дезинфекцию et cetera.

Зато почти всякая так называемая тяжелая пища превращается в легкую и воздушную. Именно это и требуется.

Правда грубое и тяжелое периодически должно быть (хотя далеко не у всех), но его порции нужно уменьшать в три-четыре раза.

Возвращаемся к скороваркам. Есть многое, Горацио... Не надо зацикливаться на чем-то одном. Нет ничего идеального. Персонально для кого-то конкретная нержавеющая сталь и конкретное антипригарное покрытие может содержать вредности, ощутимые сразу, либо долгое время неощутимые, или приобретать их в процессе использования.

Человек фактически съедает все покрытия и сплавы, какими бы они ни были.

Возможности использования рядовых тэновых мультискороварок на 6-10 литров пока отвергнуты из-за слабого нагрева (менее 1,2 кВт), сомнительной двухслойной чаши, введения функции неотключаемого автоматического выпуска пара к концу варки, отсутствия режима "Шеф-повар". Так называемый "свободный режим" предусматривает в них только изменение времени, но не температуры. Керамическое (белое) покрытие через полгода использования (если не раньше) может оказаться ульцерогенным. Смешны жалобы пользователей на чрезмерную тяжесть действительно пригодных к использованию чаш. Хорошая тяжесть, наоборот, должна быть приятной.

Несколько слов о традиционных (не буй) скороварках

. В двухпозиционной скороварке Premium 6,0 (на гравировке "B/R/K" — не производитель, только дистрибьютор), с плавной регулировкой,

вторая позиция существует как бы не для того, чтобы на ней работать. Когда пару идти больше не надо (индикатор показывает одно зеленое кольцо вместо недавних двух — третье красное критическое и не появлялось), застрявшему клапану-регулятору надо помогать — чуть пошевелить. Сам он в чувство не приходит. Тот, кто выставит требуемую большинством рецептов позицию 2, будет дышать непрерывным облаком пара и всё пересушит. Однако у этой скороварки есть аналог манометра — индикатор давления. Спасибо и на этом. Ведь даже с мультискороварками мы работаем вслепую. Из-за такой радости кто-то захочет внести коррективы в жизнедеятельность кривого выпускного клапана: по выходу поплавка (работает почти нормально) надо чуть уменьшить нагрев, по выходу первого зеленого кольца еще чуть уменьшить[187]. А как только наметился выход второго зеленого кольца — сразу обесточить систему. С нелепым подшипением кособокой пробочки в штуцере (до выхода красного круга далеко) можно бороться с помощью жезла-указки — поправлять. А ведь двести лет назад прекрасно обходились без рваного бракованного пластика, с помощью надежных зубчатых колес, стальных цепей и гирь. А сегодня и не надо было ставить много позиций, раз это так сложно — можно было бы обойтись двумя весовыми клапанами (один легче, другой — тяжелее) с одним штуцером. Компания заранее чувствовала несостоятельность модели — придумала вывод конденсата из-под ручки. Теперь этот конденсат появляется и при выхождении блокирующего ручку поплавка. Premium 6,0 имеет еще один недостаток: обязательное пригорание на некоторых ТЭНах (в отличие от

[187] Правда, некоторые ТЭНы с автоматикой делают подобное за пользователя.

Eureka Series VITESSE). Пусть в большинстве случаев оно незначительно и относительно тонко. Многослойное дно, оказывается, не всегда приятно. Как бороться с очередной незадачей? Нужно снять металлическую крышку[188] с подходящей по диаметру пароварки и положить ее на дно (или положить некий теплопроводящий диск под скороварку). Можно использовать ТЭН с другим типом автоматического регулирования (отключения происходят чаще). В итоге массы дополнений и поправок (включая кольцо-уплотнитель под рычаг регулятора и др.) можно добиться преодоления большинства недоработок. Описание процесса на часто самоотключаемом ТЭНе: легкий пар через 39 мин после старта, затем через 1 мин появился блокирующий колпачок. Через 9 мин появился край второго зеленого кольца. Ток отключен. /2-я позиция? Не нужна. Все ингредиенты, кроме крупы, для половины пользователей были бы съедобны и в сыром виде. Однако требуемое размягчение самых твердых продуктов — налицо./

Недостатки прибора Bierhof 7 л: неудобный способ закрывания крышки (с хелатами), отсутствие нормальной инструкции, невозможность внятного контроля и надежной чистки клапана. Штуцер не сквозной, сам клапан снимается вместе со штуцером. Конечно, в положении "Открыто" в канал снятого клапана можно свистеть или пытаться засовывать туда леску в 1 мм, но насколько это надежно — неизвестно. В манерах производителей полагается молчать. В крайнем случае, кто-то посоветует промыть ды-

[188] Это крайний случай. Сталь решеток пароварки, скорее всего, окажется хуже, стали котелка или его крышки.

ру под краном. Однако для забитого канала клапана этого, разумеется, мало.

Mallony XPC-7B 7 л. Инженерный недоносок. Весовой клапан негерметичен. Об этом нам радостно вещает сама инструкция. Как известно, в противоположность сему привету при отсутствии завышенного давления нормальные клапаны не фырчат, не пыхтят и ничего не выпускают. Величина рабочего и максимального давления в инструкции не указана. Силиконовая прокладка закреплена среднежестко (пазы за крепкозакрепленным силиконом не пачкаются, пазы слабозакрепленного — очищаются парами), а потому ее мойка обязательна всегда. Запасной, увы, нет. Материал кастрюли и крышки. Нам говорят о стали 18/10. Хорошо, если близко к этому[189]. Описание процесса: брызги из штуцера через 32 мин после старта, надет колпачок-груз; через 14 минут появляется выраженное шипение, электрический ток снимаем. /Использован груз-колпачок на те же 80 kPa, но более функциональный — от другой скороварки. Дело здесь не в задержке шипения на 1 мин, но в удержании пара под крышкой после окончательного обесточивания системы. Напоминаю: ответственность за последствия любой модернизации автор на себя не принимает. Каждый имеет на плечах собственную голову. Есть еще один фактор: и воды и продуктов должно быть около половины объема посуды. Загрузка больше 2/3 объема приводит к непредсказуемым последствиям./

---

[189] У самых "честных производителей" содержание никеля в посуде 8 % вместо объявленных 10. На прочих предприятиях дело обстоит значительно хуже. Содержание никеля может быть понижено до 1 %, а содержание меди быть свыше 1,3 %.

Вот пример использования той же скороварки, шестью годами позже (стояла без применения). Взят родной колпачок на клапан. Параметры клапана за это время несколько изменились. Однако и технология другая. Нагреватель — Galaxy на 1,5 кВт с самоотключением. Крупы предварительно замачиваем на 20 мин. Технологической воды около 0,1 л. Доливаем кипяток 0,6 л. При этом вода выше уровня продуктов почти не поднимается. Устанавливаем 1,5 кВт. Через 25 мин — первая капля из открытого клапана. Надеваем колпачок и уменьшаем мощность нагрева до 1,2 кВт. Через 5 минут — шипение клапана. Поправляем его сверху один раз давлением указки и через 2 минуты отключаем ток. При стоянии на разогретом ТЭНе внутри емкости выравнивается давление, а затем образуется вакуум. Где-то через 35 — 70 минут можно услышать свист входящего в скороварку воздуха.

Проверял разные промежутки времени и разные продукты. Идет достаточное проваривание даже если некоторые продукты (1/8 часть) помещены в замороженном состоянии в 2 см от дна по центру емкости. Больше нужно бояться переваривания и запаха копчености, чем недоваривания. Собственно варка до отключения тока обычно не превышает 5—7 минут. Если почему-то клапан не зашипел, то в срок 7—9 минут ток лучше отключить. При отсутствии уверенности в творящихся внутри процессах, шевелят колпачок указкой. Но при этом может потеряться драгоценный пар.

Поскольку работа клапана часто нестабильна, нужно обращать внимание: на наличие запаха из клапана, на исходящие из отверстия в колпачке пузыри, движение колпачка, на силь-

ные отличия по времени начала этапов от предыдущих варок.

Отверстия в штуцере и колпачке до и после использования проверяют струей воздуха или жидкости. Прочистка скрепкой (крайний случай) нежелательна. Перед запуском закрытую скороварку ставят на твердую устойчивую поверхность и движением ручки на крышке вверх-вниз убеждаются в отсутствии люфта (крышка должна оставаться недвижной.

Еще пример (варка № 13). Долили 0,8 л кипятка. Объем жидкости с продуктами в итоге составил ½ объема емкости. Через 23 мин — вторая капля из штуцера. Надели колпачок и установили на ТЭНе 1,2 кВт. Через 10 мин — слабое шипение. Через две минуты — усиление запаха. Через минуту — небольшой пар. Ток отключен[190]. Через 31 мин свист внешнего воздуха, компенсирующего образовавшийся вакуум.

Теперь пример отработанной технологии, нацеленной на предотвращение запаха копчености и на компенсацию случайных отклонений. Режим "полутушения". Всё рассчитано по времени. До шипения и танцев колпачка дело не должно доходить. Предотвращается и приставание продуктов ко дну. Добавление минимального количества питьевой соды (для повышения pH) иногда вызывает преждевременный выброс брызг из штуцера. Это нужно учитывать.

Замачивание круп 1 час. Их размещают ближе к крышке. На дне сильно измельченные грибы, морковь, немного обезвреженной свёклы. Загрузка полная. Сокращаем промывную холодную воду до минимума. Доливаем 0,5 л кипятка (на объем 7 л!). Обогрев 1,5 кВт.

---

[190] Не только регулятором!

Через 30 мин после старта начинаем следить за штуцером и прочими признаками процесса.

Через 5—7 мин из штуцера появляется капля. Уменьшаем обогрев примерно до 0,85кВт

Через 18 мин отключаем ток.

Через 30 мин снимаем скороварку с ТЭНа и ставим на металлическую поверхность для охлаждения дна.

Через 30 мин (для эффективной очистки дна лучше через 90) можно освобождать емкость.

Общий вывод. Пользование любыми скороварками и мультиварками чрезмерно обременительно из-за бо́льши́х затрат времени на дополнительное обслуживание и присмотр. Неизбежны и всевозможные другие затраты. Для каких-то профилактических или лечебных целей ими можно пользоваться не дольше 3-4 месяцев. Отдыхать от них нужно около года. Мультиварки — хуже всего, поскольку, невзирая на дисплей и датчики, не дают отчета о творящихся внутри них процессах и сверх всего являются практически неуправляемыми. Отчетность и возможность вмешательства в любой момент резко увеличили бы количество рекламаций. Скрытость происходящего защищает нерадивых изготовителей. Поэтому на деле возникают долговарки.

Чисто теоретический вариант со вставкой в скороварку на 7,0 л (Eureka Series VITESSE) чаши от мультиварки можно проверить так: верх чаши обертывают лентой ФУМ[191], ниже для улучшения

[191] Если уплотнение негерметично, то, по крайней мере, оно должно быть таково, чтобы за весь процесс в щели между стенками не образовывалось более 3-4 мл конденсата. В противном случае на первом этапе внизу возникнет тормозящий эффект водяной бани, а на втором — расположенная на крышке арматура будет неверно работать.

теплопередачи чашу обматывают большим числом витков из фольги. Дно остается свободным. Ручку-дужку делают из капроновой лески 1,2 мм. Она держится не в дырочках (сверление недопустимо!), но за счет контура вверху чаши.

Итог: до выброса поплавка проходит не 20 минут, а 40-50, обогрев нужно не уменьшать после выброса поплавка (он и так сильно уменьшен!), а полностью снимать с началом отчетливого шипения клапана. Поэтому названный вариант хуже как мультиварки, так и обычной скороварки. Однако выигрыши есть: по сравнению со скороваркой — уменьшен контакт продукта с металлом, нет пригорания; по сравнению с мультиваркой: нет ненужного выпуска пара, нет необходимости обманывать программу и держать продукт во время конденсации пара при температуре 50 °С, а загружать можно выше риски 3,0 л.

СОДЕРЖАНИЕ

I Парадоксы для разминки……. 6

II Чем вредны и чем полезны……. 18

Чем вредны фрукты и овощи…… 19

Чем особенно полезны фрукты и овощи…… 47

Зерна, семена……. 51

Молочные продукты. Яйца……. 61

Мясные продукты, рыба……. 78

Чем вредны лекарственные растения…… 90

Чем все-таки хороши лекарственные растения…… 105

Витамины…….. 107

Немного о сахарах…….. 115

Предрассудки о таблетках…… 120

а) В чем правы люди, имеющие такие предрассудки…….. 120

б) В чем заблуждение этих людей… 121

"Парадоксы" медикаментов…… 123

Спортивное питание…… 124

III Мозаика *(важные мелочи)*…… 127

(1.Пластиковые стаканчики — 127. 2. "Горячие собаки" из микроволновых печек — 128. 3.Три, три, три... — 129. 4. Мороженое и охлажденные напитки — 136. 5. Сухое красное вино — 136. 6. Грибы — 140. 7. О солях— 141. 8.Чай и кофе — 142. 9. Орехи — 153. 10. Какао и шоколад — 154. 11. Ванилин — 163. 12. Продукты, канувшие в лету — 164. 13. Общественное питание— 167.

14. К проблемам начинающего диабетика — 169. 15. "Генетически модифицированные продукты" — 171. 16. Существуют ли "шлаки"? — 179.

17. Научен ли термин "энергоинформационный"? — 178. 18. Знания о сбалансированной диете... — 181. 19. Советы алкоголику...— 180. 20. О голодании — 188. 21. Вода —194. 22. Облысение — 202. 23. Чем вредна методика улучшения зрения по Бейтсу в модификации Хаксли? —206.

24. Оптические фантомы — 207. 25. "Тренировка" глаз...— 207. 26. И все-таки почему столь популярен Бейтс? — 208. 27. Противосолнечные очки — 209. 28. Световые ожоги — 211. 29. Источники света — 211. 30. Половые перверсии —215. Смысл зодиака — 219. 32. Об *экстрасенсах —221. 33. Школьная программа — 223.)*

IV Почти избранные средства……. 225
V Фармацевтические перевертыши.. 253
VI Хитрости менеджмента……. 258
VII Некоторые интересные растения.. 277
YIII Другие виды природного сырья…. 304
IX Запретный город…….. 310
X Философия и эта книга……. 323
XI Утверждения нейробиолога Сергея Савельева…… 340
XII Загадки…….. 347
XIII Некоторые распространенные заболевания…… 357
1. Об изменениях в межпозвонковых дисках…….. 357
2. Сердечные и сосудистые заболевания….. 373
3. Гастриты, дуодениты, язвенная болезнь и прочее……. 383
XIV Вторая мозаика… … … … … 396
4. "ОРЗ и ...ХРЗ", ОРВИ (дополнение)..... 396
5. Насморк-22…….. 407
6. Чуть-чуть об онкологии…… 412
7. Заболевания желчных путей и печени (дополнение)……. 415
8. Заболевания мочевых путей, некоторые "новомодные" болезни, передающиеся половым путем и Маркизова лужа (дополнение)…… 415
9. Шпора о шпоре…….. 427
10. Подагра…… 428
11. Артриты, начальные стадии артрозов… 430
12. Аквариум…… 436
13. Болезни общественной телефонной трубки…… 438
14. Понижение настроения, понижение работоспособности……. 439
15. Чудо с медицинским термометром…….. 441
16. Компьютер: "О-ох!"…… 443
ПРИЛОЖЕНИЕ. Буй скороварки (очерк) 449

Некоторые произведения автора

1. Буквы философии. Т.1: СПб., 2001; Т.2: СПб., 2003. Третье издание. СПб., 2017.
2. В поисках беспредметного. Стихотворения. СПб., 2002; 2016.
3. Послание вундерменам. Проза. СПб., 2003; 2010.
4. Чай с мандолиной.Роман.СПб., 2006;2010.
5. Скважина. Статьи по литературной критике, философии, культурологии. СПб., 2009.
6. Плазма. Проза для высоколобых. СПб., 2012. 3-е изд. СПб., 2022.
7. Камень от входа, или Попытка мощи. Литературная критика, введения в философию. Торонто, 2018.
8. Нечетные страницы Петербурга. Альбом фотографий. Торонто, 2019.
9. Ключевая философия и её окрестность. — СПб., 2023.
10. Скобки икса. Литературная критика. Печатный элемент. СПб., 2024.

———————————————————————————————

Максимально вычитанные варианты — через поисковик. Ссылки на оригинальные файлы PDF (без нарушений графики и форматирования, с указанием даты сверки) — в низу (реже верху) доведённых до упора главных *авторских* страниц.

Научно-популярное издание

А. С. Акулов. Летящая стрела.(Хулиганские парадоксы здоровья, лечения, питания, или Кунштюки с дразнилками для ортодоксов.)

Формат 60х64/16. Цифровая печать.
Усл. печ. л. 30.
Отпечатано (база)
в типографии изд-ва АВ-студия.
191023, СПб., Гороховая ул., д. 40
07. 06. 2016.

УДК 615.83
ББК 53.54
А. 44

ISBN 978-5-905373-11-4