

**# ДОКАЗАТЕЛЬНО  
О МЕДИЦИНЕ**





**Константин  
Заболотный**

**КАК  
химицит наш  
ОРГАНИЗМ**



**#ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА**

УДК 612.3  
ББК 28.707.3  
З-12

**Заболотный, Константин.**

З-12 Как химичит наш организм: принципы правильного питания / Константин Заболотный. – Москва : Издательство «АСТ», 2018. – 288 с. – (Доказательно о медицине).

ISBN 978-5-17-104024-6.

«Всё не от питания, а от воспитания»... Наверняка каждый из нас помнит эту озорную строчку, написанную Юнной Морниц. И, возможно, даже тайно с ней соглашается. Но диетология — наука намного более точная, и в данном случае она истерически вопит, что это — **НЕПРАВДА!**

От нашего питания зависит всё — состояние нашего организма, способность здраво мыслить и быстро реагировать, даже пресловутое поведение сообразно вырабатываемым в организме веществам и гормонам. Все наши пищевые стереотипы, пристрастия и страхи — вот именно их формирует наше окружение и образование. А по-настоящему правильное питание здесь абсолютно не при чём.

В этой книге автор безжалостно снимает с наших ушей лапшу диетологической неправды — быстро, доказательно, доступно. Все причины онкологических заболеваний, атеросклероза, диабета, инфаркта и других вещей, с которыми никому не хочется встречаться, будут подробно расшифрованы и объяснены. Вы поймете, что правильное питание всегда на границе между здоровьем и болезнью, какая ответственность лежит именно на наших плечах, а не плечах врача, как скорректировать уже имеющиеся заболевания.

**Человек — то, что он ест! И никак иначе!**

**УДК 612.3  
ББК 28.707.3**

ISBN 978-5-17-104024-6.

© Заболотный К., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

## ОТ АВТОРА

Много лет назад, будучи молодым доктором, я серьезно заболел, но медицина оказалась бессильной помочь мне. Я стал искать другие способы восстановления и сохранения здоровья. И, благодарностью Всевышнему, мне встретился Человек, направивший меня по пути, который был мне известен со студенческой скамьи медицинского института, но потом оказался забыт и стерт из моей памяти клинической практикой. За время работы врачом у меня было много учителей: педиатры, анестезиологи-реаниматологи и семейные доктора. Все они будут жить в моем сердце до тех пор, пока оно стучит. Но главного Учителя, прояснившего мне основные вопросы отличия здоровья от болезни, синтетического мышления от аналитического и фундаментальности физиологического и биологического подхода к человеку, приоритетности его перед патологическим и лечебным, я почитаю выше родного отца, давшего мне возможность родиться в физическом теле. Этого Мастера, Врача с большой буквы зовут Владимир Петрович Лазарев. Он живет в городе Тихвине, более 50 лет помогает больным и безнадежно больным людям. Ему я приношу глубочайшую благодарность за возврат в профессию из тяжелого душевного кризиса, ста-

новления себя как функционалиста и физиолога, «идущего параллельно с природой, а не поперек Нее» (как говорил устами профессора Преображенского наш великий писатель и врач Михаил Афанасьевич Булгаков). Он познакомил меня с передовым функциональным японским методом тестирования здоровья физического тела как единого Целого — учением доктора Йошито Накатани. Опираясь на фундаментальные законы Природы — единства и взаимодействия органов тела, алло- и гомеопатического принципов регуляции его дисфункций, определения причинного патологического процесса организма и поддержания здоровья воздействием на «слабое звено», он научил меня применять технологические биологически-активные добавки к пище — основу японского технологического чуда — для здоровья и качества жизни современного урбанистического человека, оторванного от естественного природного образа жизни.

Благодаря моему Учителю я выжил, выздоровел и приобрел технологию здоровья, о которой не смел и мечтать, работая врачом. А также стал обладать знаниями, которые известны более 5000 лет, и к которым современная медицина относится с незаслуженным пренебрежением, но которые вместе с современными научными достижениями создали Единство традиционного и современного подхода к лечению и оздоровлению человека. 20 лет практики позволили мне вырасти из рядового врача в одного из немногих в мире первых технологов здоровья — профессии третьего тысячелетия, раздвигающей узкоспециализированный, клишированный, зарегламентированный взгляд современного врача до горизонтов безграничных возможностей продолжительности и качества жизни без

лекарств и киберпротезов, без пересадок чужих органов и «механистического подхода» к человеку, как к автомобилю с заменой «запчастей» и «техосмотрами» в слесарно-хирургической мастерской.

Благодарю тебя, мой Учитель! Тебе посвящаю свой первый печатный труд.

Теперь настал мой черед делиться нашими общими познаниями. Я благодарен тем людям, которые поддерживали меня долгое время и без которых я не смог бы стать тем, кто я есть сегодня. Во-первых, это моя верная спутница жизни, супруга и единомышленница Татьяна. Без нее я не смог бы расти и развиваться, пережить предательства «попутчиков» и разочарования реальной жизни. Я всегда ощущал ее поддержку и внимание к моему Делу жизни. Спасибо тебе, Танюша, за терпение и понимание, чуткость и самопожертвование! Теперь уже мои ученики и помощники — семья Берлинских в полном составе, включая всех их 4-х деток, — на практике начали реализовывать мои задумки по внедрению в широкие массы технологичного, физиологически правильного поддержания здоровья при помощи питания и БАДов к пище. Это единственные из подошедших не с очередным советом, а с вопросом «Что надо делать?». Именно с ними на совместные средства был создан и развивается Фонд Изучения Технологий Здоровья и первый городской «Центр Технологий Здоровья». В результате двухлетних трудов сейчас готовится к производству первый в мире пользовательский прибор RaDoTech, основанный на методе И. Накатани. Это позволит «приблизить» поиск причинного патологического процесса и даст возможность каждому тестировать организм в домашних условиях, получая

полную информацию о состоянии здоровья в любой момент времени. Это устройство позволит предупреждать любое заболевание на начальном этапе его развития. Оно позволит не доводить начинающийся патологический процесс до болезни, а технологично его корректировать и возвращать тело в «пограничное состояние».

Особую благодарность хочу выразить Екатерине Берлинской, родившей четвертого мальчика, которая, несмотря на обязанности матери огромной семьи, вместе со своим мужем помогала мне в работе над переносом моих знаний в книги, первую из которых вы держите сейчас в руках. Кроме того она направляла огромный поток организационной и методологической работы наших проектов. Сил тебе и терпения, Катерина! В ближайшее время выйдут в свет еще несколько книг, как продолжение данной, так и посвященные отдельным темам здоровья. Личная признательность моему коллеге — педиатру Ягодкину Владимиру Николаевичу, за написание комментариев и сносок, создание приложения с информацией для пытливых читателей, ищущих авторитетные и признанные экспертные источники, а не сомнительные сведения из «Википедии» или телевизионных реклам. Выражаю глубокую благодарность всем моим друзьям, моим последователям — будущим технологам здоровья, всем тем, кто помогали мне на пути формирования нового понимания и технологического подхода, а также отношения к своему здоровью как личному и коллективному ресурсу дальнейшей эволюции человека.

*С огромной благодарностью и любовью,  
ваш Константин Заболотный*



## ВСТУПЛЕНИЕ

Добрый день, уважаемые читатели! Мне очень приятно, что мы собрались вместе для того, чтобы изучить вопрос, очень важный с точки зрения технологии здоровья. Так как же надо правильно питаться?

Каждый из вас уже имеет свой опыт. Когда-то мы были детьми, и эти вопросы решались очень просто: мы ели то, что есть в холодильнике, что принесли из магазина родители. Может быть, кому-то хотелось арбуза, а ему все время давали свиной хрящик, или хотелось мороженого, а мама все время говорила: ешь квашеную капусту, она полезная, от нее мозг развивается. Все наши привычки, все наши пищевые пристрастия формировались окружением.

С течением времени мы стали взрослыми, оторвались от родительского влияния и стали питаться по своему разумению. У всех разные пищевые прихоти: кого-то тянет на солененькое, кого-то на сладенькое, а кого-то на гороховый суп с вареньем.

В определенном возрасте у человека всегда возникают вопросы: как правильно питаться? Что такое здоровье? А что такое нездоровье, и где граница между ними? Правильно ли я питаюсь или что-то делаю не так? И если не так, почему «так» — нельзя? Часто возникает огромное количество вопросов.

По первому образованию я — детский врач, педиатр. Окончил Санкт-Петербургский педиатрический институт в 1996 году. На приеме в поликлинике мамочки все время мучали меня вопросами: как кормить малыша, а как кормить старшего ребенка? Половину времени приема зани-

маешься консультацией по питанию. Потом я стал лечить взрослых, и заметил, что врачи редко говорят с пациентами о вопросах питания. Все мы неоднократно ходили к врачам, но редко кого доктор спрашивал: «А что вы, дорогой, ели?» А таблетку выписать — это святое, или какую-то пилюльку назначить, даже укольчик сделать или капельничку поставить. На самом деле это неправильно, потому что если врач вас не спросил: «А что же вы кушаете?», если врач, ставя вам диагноз «язвенная болезнь» или «панкреатит», не спросит, как вы питаетесь, это, конечно, неправильно.

А что же правильно? Где золотая середина, чтобы было и полезно, и не случались болезни, а также не возникло чувство вины за неправильное отношение к своему организму? Но вот мы приходим к соседке, и она говорит, что вчера прочитала статью о том, что помидоры есть нельзя и молоко тоже пить нельзя. После тридцати лет образуется какая-то слизь и перестают вырабатываться какие-то ферменты, поэтому молоко пить нельзя.

Что делать, ведь у каждого свое мнение и все любят давать советы... И нужно понять, что это — нормально. Теории будут возникать и исчезать, будут появляться всевозможные теоретики. Они тоже заканчивают институты, учатся, защищают диссертации, потом пытаются оправдывать свое существование. Какую-нибудь теорию придумать. Умно и красиво назвать ее, защитить, продвинуть в массы и свою значимость приподнять. Появляется теория. А если она неправильно продумана или просто высосана из пальца, то как к ней относиться?

Сразу хочу всех успокоить, что все не так сложно. Прочитав эту книгу, вы будете понимать, откуда, что бе-

рется. Что правильно и хорошо. Мы с вами разберем весь механизм пищевого конвейера.

Мы увидим, какие органы за что отвечают в процессе работы пищевого конвейера. Какие бывают поломки в организме. Это не значит, что я учу вас медицине. Никто из вас не станет врачом после прочтения этой книги. Но знать и понимать вы будете больше некоторых врачей.

«Технология» — это наше главное слово. И оно должно быть вами понято абсолютно правильно. Потом будут практические занятия. Лет на пять... Проверять верность теории будете практикой.

Единственный недостаток всех технологий питания: это медленный процесс. Нельзя получить результат по щелчку. Мы не можем открыть вам какую-то чакру и увидеть там божественный и истинный свет. Поверьте, восстановление через питание — это медленный процесс. Первый месяц — это только первый шаг. Поэтому будьте готовы к тому, что трудиться придется долго. Придется менять свои внутренние механизмы. Но через полгода все будет намного яснее.

Дальше можно будет что-то подкорректировать, обсудить и двинуться дальше. Я бы рекомендовал вам поступать именно так. И главное — ничего не бойтесь! Ваше здоровье — в ваших руках.

На этом пути кому-то будет страшно, многое будет непонятно — что, почему, как? Могут возникать неприятные ощущения в организме. У кого-то утром, у кого-то по вечерам. Для того, чтобы помочь вам разобраться в своих ощущениях, и был создан «Фонд Изучения Технологий Здоровья» ([HealthFond.ru](http://HealthFond.ru)), в рамках которого существует «Клуб Технологий Здоровья» ([HealthFond.ru/club](http://HealthFond.ru/club)), где

проходят мои встречи с людьми. Вы можете задавать свои вопросы в Интернете, и я вам обязательно отвечу. Очень важно, что в клубе создается база знаний из вопросов участников и моих ответов, к которым вы будете иметь доступ, и можете в любой момент найти ответ на свой вопрос, если он уже был кем-то задан. По индивидуальным вопросам мною ведется прием в «Центре Технологий Здоровья» (CeTeZ.ru).

Когда мы будем изучать технологию, я буду приводить примеры из собственного опыта работы педиатром. Потому что на самом деле единственными экспертами в питании являются здоровые дети. Потому что они пока еще поступают по законам Природы, не испытывая влияния взрослых.

Нормальному здоровому ребенку можно все, потому что в этом мире действительно возможно все. Когда дети здоровые, их тип питания самый правильный, самый здоровый — они и есть настоящие эксперты. Но как только человек начинает учиться и у него появляются знания, он входит в коллектив, который начинает влиять на все стороны его жизни, то тут начинаются проблемы. Все наши пищевые стереотипы, пристрастия и страхи — это все формирует наше окружение и образование. Поэтому для того, чтобы правильно питаться, не надо ни особого окружения, ни особого образования.

## *Глава 1*

# **ЗАКОН КОРМОВОЙ БАЗЫ**

Разберем первый и основной, главный закон питания: **закон кормовой базы — основа биологической жизни.** Начнем с основных тезисов этого закона.

Закон кормовой базы провозглашает очень простые вещи. Он говорит, что все мы, рождаясь в материальном мире, становимся физическим (биологическим) телом. Потому что я — это не только душа, но и биологическое тело. Все мы имеем биологическое тело и в нем живем. Для того, чтобы биологическое тело выполняло наши команды, команды нашей души, нашего бессознательного, оно должно иметь материальные структуры и обеспечивать себя материальными ресурсами. Если все эти материальные ресурсы поступают, то биологическое тело выстраивается по имеющемуся у него генетическому плану роста.

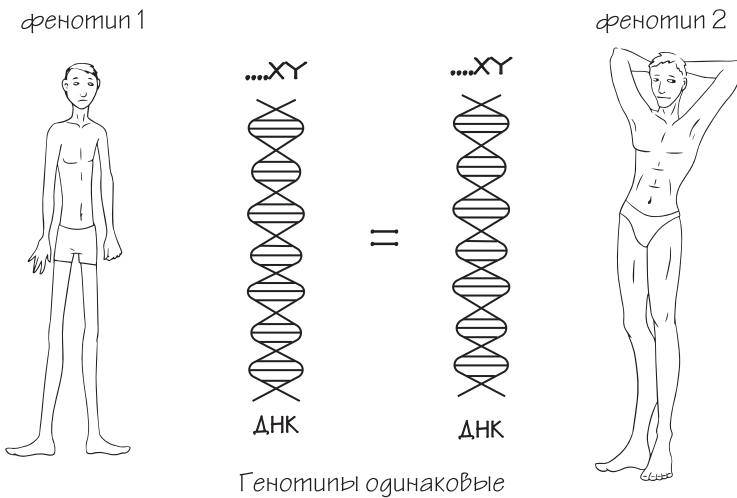
Генетический план роста есть у каждого биологического тела, он заключен в хромосомах, в ядре клетки, в наследственном материале, в котором заложены все наши параметры как биологического тела.

Все мы еще из школы знаем о ДНК, РНК, хромосомах, генах и так далее. Вот этот генетический материал и определяет, каким будет наше тело.

Каким оно будет? Если мы изучим генетику, то можем, посмотрев генотип человека, выявить, что это за человек. И спрогнозировать его будущее. Мы можем запомнить с вами знаменательную дату: август 2004 года, когда американские исследователи, генетики, молекулярные биологи полностью расшифровали геном человека. Сейчас для технологов и генетиков геном человека не представляет собой никакой загадки. Известно, например, какой участок хромосомы, какие гены за что отвечают. Одни ответственны за цвет глаз, другие — за цвет волос, а эти — за мышление. Все обусловлено генотипом. Это и есть план развития.

Теперь рассмотрим материальные ресурсы. Берем два случая. Два однояйцевых близнеца. То есть идентичность их генетического плана 99,99%. От одной клетки мамы и одной клетки папы. Так сложилось, что эти клетки разделились, генетический план у них совершенно идентичный, но они воспитываются в разных условиях. Один живет в хорошей, богатой, обеспеченной американской семье. Помните индийские сериалы, например, «Зита и Гита»? А второго близнеца жизнь забросила в глухую нищую индийскую деревню. Один живет нищим, а второй стал принцем. Мы рассматриваем их развитие с точки зрения кормовой базы. Один из них питается соловьиными язычками, другой — тем, что найдет на помойке.

Близнецы растут. Генотип у них одинаковый. Как вы думаете, через 15–20 лет, когда по режиссерскому замыслу они должны будут встретиться друг с другом, каким-то образом совпасть во времени и пространстве, мы увидим двух одинаковых особей? Что вы думаете об этом? И узнают ли они друг друга? Увидим ли мы двух одинаковых людей? Нет, не увидим, и вы абсолютно правы.



Когда был расшифрован генотип, американцы пришли к совершенно феноменальному выводу, что 80% людей с изученным генотипом выглядят не так, как должны были бы выглядеть. То есть генотип берут, например, у Константина Борисовича, а по генотипу он — 195 см, косая сажень в плечах, орлиный взор, в общем, гренадер или Аполлон. А смотришь, на Константина Борисовича, который при советской власти с мамой-инженером рос в ленинградской коммуналке — и что видим? Рост — средне-статистические 170 см, слеповат, глуховат, периодически не понимает вопросов или задерживается с ответами, хотя можно было бы ответить одним словом.

Мы видим, что генотип и так называемый фенотип не совсем совпадают. Фенотип — это то, что мы видим перед собой, то, что выросло из генотипа. Они совершенно разные. И хорошо, если разница будет в 5–10%, а иной раз она вообще намного больше.