





**ДОКТОР ФИЛ**

| @dr.philipp

---

более 243 000 подписчиков

# **В ПОИСКАХ ВОЛШЕБНОЙ ТАБЛЕТКИ**

**НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СКАЗКА**



МОСКВА  
2020

УДК 613  
ББК 51.20  
К89

Художественное оформление обложки *Сергея Власова*

Оформление макета *Олега Лёвкина*

В оформлении обложки и макета  
использованы иллюстрации *Любови Тихоновской*

**Кузьменко, Филипп Григорьевич.**  
К89 В поисках волшебной таблетки. Научно-популярная сказка / Доктор Фил. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с.

ISBN 978-5-04-109509-3

Вам приходилось в жизни слышать фразы, подобные этим: «Делай по утрам то-то, будешь здоровым» или «съешь вот это, полезно для здоровья», «зачем ты это купил — оно же вредное, срочно выброси».

Попробуйте спросить у такого человека (или у себя): а что значит «полезно» или «вредно»? На самом деле все просто: полезно — это то, что жизнь продлевает, а вредно — то, что жизнь сокращает. Но разве от одного съеденного яблока или выпитого стакана воды натошак возможно прожить дольше?

Все эти советы проистекают из непоколебимой веры людей в «волшебную таблетку», которая должна уберечь от любого вреда.

Вместе с героями книги, отважным хомяком, который хочет прожить немного дольше, и мудрым змеем, который знает, как работает человеческий организм, примите участие в увлекательном путешествии и ответьте на вопрос: а существует ли «волшебная таблетка»?

Спойлер: да, но выглядит не так, как вы думаете.

УДК 613  
ББК 51.20

ISBN 978-5-04-109509-3

© Кузьменко Ф.Г., 2020

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## Оглавление

---

Предисловие. <b>Храбрый хомяк</b>	
<b>в поисках волшебной таблетки</b>	9
Введение	11
Знакомство	13

### Часть 1. **Что есть что?**

---

Глава 1. <b>Что значит «полезно для здоровья»</b>	21
Как же отличить хорошие исследования	
от сомнительных?	32
Глава 2. <b>Из чего состоят живые существа?</b>	34
Глава 3. <b>Из чего состоят клетки?</b>	44
Глава 4. <b>Что такое гены?</b>	57
Глава 5. <b>Из каких органов</b>	
<b>и тканей мы состоим?</b>	67
Что мы узнали из 1-й части?	88

### Часть 2. **Правильное питание**

---

Глава 1. <b>Что у нас в животе?</b>	93
Глава 2. <b>Как нужно есть?</b>	104
Глава 3. <b>Что нужно есть?</b>	110
Что насчет жареной пищи?	118

Глава 4. <b>Сколько нужно есть?</b>	121
Глава 5. <b>Толстота — хуже воровства</b>	128
Глава 6. <b>Как избавиться от лишнего веса?</b>	133
Глава 7. <b>Мифические мифы о питании</b>	158
Нужно ли есть БАДы и витамины?	169
Вредно ли молоко?	182
Сколько можно пить кофе?	184
Алкоголь	186
Что мы узнали из 2-й части?	190

---

### Часть 3. **Полезен ли спорт?**

Глава 1. <b>Что такое мышцы и кости (опорно-двигательный аппарат)?</b>	195
Миф про остеохондроз	203
Глава 2. <b>Как именно заниматься спортом?</b>	206
Глава 3. <b>Как правильно заниматься спортом</b>	215
Частый вопрос от пациента: «А как правильно набрать вес?»	219
Что мы узнали из 3-й части?	222

---

### Часть 4. **Полезно ли спать?**

Глава 1. <b>Что такое сон?</b>	227
Глава 2. <b>Как и сколько полезно спать?</b>	
<b>А сколько вредно?</b>	234

Частый вопрос от пациентов: «А как быть, если я не могу позволить себе столько спать из-за того, что приходится рано вставать на работу?»	237
Глава 3. <b>Когда лучше спать?</b>	239
Глава 4. <b>Мифические мифы про сон</b>	244
Что мы узнали из 4-й части?	246

---

## Часть 5. **Вреден ли стресс?**

Глава 1. <b>Что такое стресс?</b>	254
Глава 2. <b>Стресс — это абсолютное зло?</b>	264
Глава 3. <b>Как бороться со стрессом?</b>	269
Что мы узнали из 5-й части?	279
Эпилог	282





## **Храбрый хомяк в поисках волшебной таблетки**

**С**перва я хотел написать книгу, где просто бы рассказывал, что нужно делать, а что нет, чтобы продлить себе жизнь. Но так получилось, что я показал несколько глав своей племяннице. На тот момент ей было 13 лет. И я заметил, как быстро она заскучала, читая (как мне казалось) умные и нужные вещи. Тогда я пришел домой, пробежался по рукописи и решил переписать все по-другому. Так, чтобы это было понятно и интересно.

И тут мне пришла интересная мысль: а что, если написать научно-популярную сказку, чем составлять скучную инструкцию для владельцев организмов? Сказку про существо, которое познает себя под руководством более мудрого старшего товарища.

Так родилась идея про маленького хомяка, который пришел за советом к мудрому змею. А тот великодушно решил провести с ним целый день и все объяснить. Не знаю, какой у него был мотив, но давайте представим, что он был и что такая ситуация произошла.

## Предисловие

---

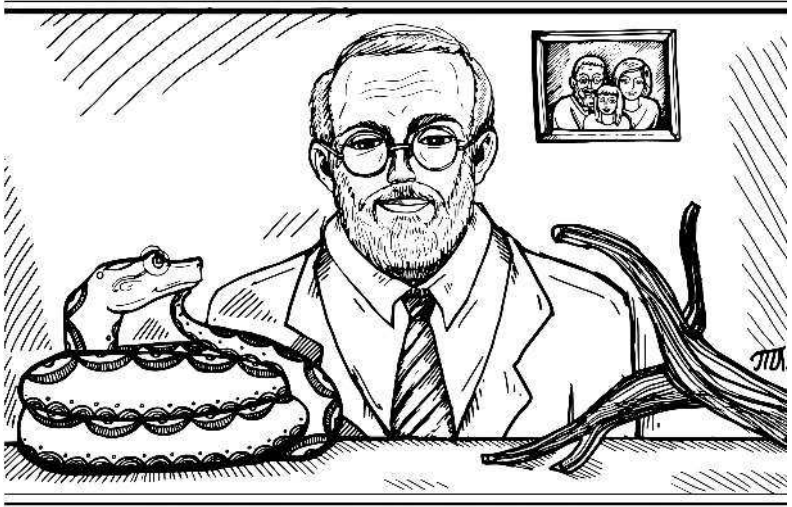
Результаты моих трудов вы держите перед глазами. Надеюсь, вам понравится чтение. Данная книга писалась с расчетом на то, чтобы быть интересной не только для взрослых, но прежде всего для детей. И тем и другим важно понимать, из чего состоит их собственное тело. Важно понимать (хотя бы примерно), как и по каким законам оно работает. На мой взгляд, это гораздо важнее, чем знать наизусть, пусть и гениальные, но совершенно бесполезные в современном мире сказки про лукоморье или волшебную щуку. Подобные знания, написанные в простой и доступной форме, я надеюсь, сильно улучшат качество вашей жизни.

В то же время я позволю себе вставлять комментарии, которые будут подытоживать главу и раскрывать тему еще лучше. Таким образом я, надеюсь, смогу в игровой форме донести до вас знания, которые действительно пригодятся в жизни. Благодаря этим знаниям вам больше не придется слушать советы о здоровье от старшего поколения (или соседей) о пользе и вреде различных вещей. Моя главная цель — чтобы после прочтения вы сами могли определять, что полезно, а что вредно для вашего организма. Приятного вам чтения!

Эта история берет свое начало в светлой и уютной квартире врача Владимира Алексеевича Журавлева — очень умного, порядочного человека. Была у Владимира Алексеевича красавица-жена, умница-дочка, удав и небольшая колония джунгарских хомячков.

Хомяки располагались в детской, а удав жил в кабинете доктора, в специальном аквариуме. Змей любил лежать в своем аквариуме после обеда и подолгу смотреть немигающим взглядом на своего хозяина, предаваясь, очевидно, каким-то своим змеиным размышлениям.

Как большая и широкая река, текло вперед неумолимое время. Владимир Алексеевич овдовел, дочка вышла замуж и покинула родительский дом, хомяков отдали, и доктор и удав остались одни в опустевшей квартире. Вместе они подолгу сидели в кабинете и беседовали о многих вещах — о жизни, о науке, о времени. Хотя правильнее будет сказать, что беседовал один Владимир Алексеевич, а мудрый змей его внимательно слушал, смотря на хозяина своим гипнотизирующим, немигающим взглядом.



## **Знакомство**

— Дяденька Удав! — раздался тоненький писк. Удав открыл глаза и посмотрел по сторонам. Возле дверцы аквариума он увидел Хомяка, который махал ему лапкой.

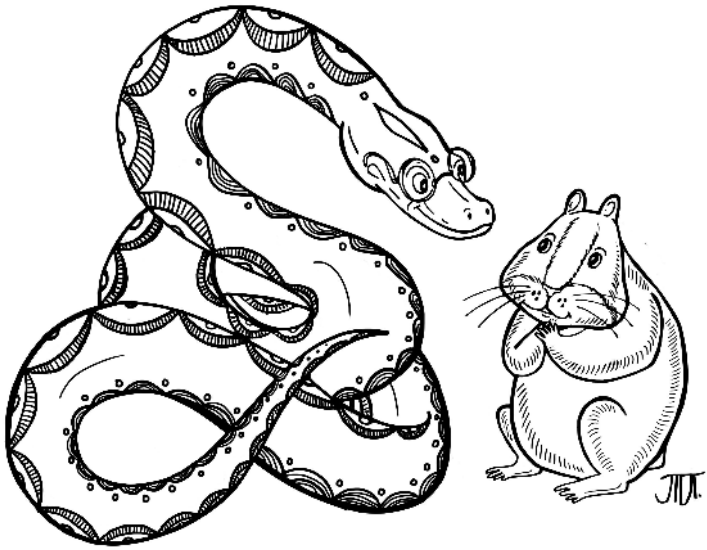
Да, раньше в квартире жили джунгарики, которыми занималась профессорская внучка, потом хомяки куда-то пропали, и змей забыл о них. Интересно, откуда же он взялся? Неужели сбежал и живет теперь в пустой профессорской квартире? И такой смелый — не боится целого удава!

Змей открыл дверцу, и хомяк с опаской зашел в аквариум. Он, конечно, был напуган, ведь удав запросто мог бы его съесть. Но, во-первых, удав был сыт, а во-вторых, по понятным причинам он не мог поговорить с профессором и поэтому был рад весьма новому собеседнику (хотя виду и не подавал).

— Не бойся, заходи и рассказывай, что тебя привело в мой дом, — сказал мудрый Удав.

И грызун начал свой рассказ.

Он был обычным глупым хомяком — ел зерно, крутил колесо, бегал по клетке, у него было много друзей и так много детей, что Хомяк и со счета сбился, не говоря уже о том, что, конечно, мало кого из своих чад он помнил по именам. Внешне наш Хомяк ничем не отличался от своих сородичей, но одно отличие все же было — он был очень любознательным и обладал пытливым умом. Ему было скучно с сородичами, которые только и говорили



что о запасах зерна (которые были неиссякаемы), о том, как правильно крутить колесо и как назвать своих многочисленных детей.

Нашего Хомяка занимали совсем другие вопросы — откуда-то он узнал, что век джунгарика короткий — максимум три года, из которых он прожил уже добрых шесть месяцев. «Почему так мало, — думал он. — А нельзя ли прожить подольше?» Никто не мог ответить на его вопрос.

Хомяк научился открывать дверцу клетки и незаметно стал покидать свое жилище и путешествовать по квартире. Так он забрел в профессорский кабинет, как раз в то самое время, когда профессор и Удав обсуждали последние достижения медицины. (Читатель помнит, что Удав, конечно, ничего не отвечал профессору, а только внимательно слушал.) Хомяк тоже слушал, незаметно притаившись за занавеской на подоконнике. Так он часто начал бывать в кабинете у профессора и присутствовал на многих таких «беседах».

Но вот колонию джунгариков было решено насовсем отдать внучке профессора. Это никак не входило в планы нашего зверька — он уже не мог позволить себе жить обычной хомячьей жизнью, поэтому решил убежать из клетки, прихватив с собой внушительный запас зерна.

Так он продолжил бывать в профессорском кабинете и жадно слушать уважаемого Владимира Алексеевича. Но Хомяк был всего лишь хомяком, а умственные способности, пусть даже и таких неординарных грызунов,