

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ	9
Основной инстинкт.	9
Мясо полезно или вредно?	12
Жир жиру рознь.	14
Знакомьтесь, микробиом!	16
Готовим, как доктор прописал	18
Пернатая диета	21
Совсем не мясо.	24
Растительная жизнь.	26
Полезное вредное молоко....	28
Рыбный день	30
Спрашивали? Отвечаю!	31
Чашечку кофе?	32
Про нормы потребления воды	36
Роковые яйца.	37
Ешьте на здоровье!	41
Не выходя за рамки	43
Глава 2. О ФИГУРЕ, КРАСОТЕ И ЛИШНЕМ ВЕСЕ	45
О фигуре, красоте и лишнем весе.	45
Десять постулатов доктора Мясникова	49
Враги фигуры	52
Расходуйте с умом	57
Без паники	59
Не жалея живота	66
Укрепляем тело с помощью....	68
Упражнения для укрепления мышц и уменьшения объема живота.	69
Удар по ягодичам	71
Как привести себя в порядок к празднику	73
Боремся с отеками	74
Праздник на носу	75
Когда сохнет кожа.	78

О влажности воздуха	79
Косметическая проблема или болезнь?	81
Вся правда о возрасте.	85
О доказанной пользе объятий	89
Верные друзья	93
Глава 3. КАК ПРАВИЛЬНО РАСПОЗНАВАТЬ	
БОЛЕЗНЬ?	94
Устаревшие методы исследования	94
За что боролись...	97
Плоды всеобщей диспансеризации	100
Привет из прошлого	105
О небезопасных исследованиях	107
Анализируй это	108
Глава 4. КАКИЕ СИГНАЛЫ ПОСЫЛАЕТ НАМ	
НАШЕ ТЕЛО И КАК ПРАВИЛЬНО	
ИХ ОЦЕНИТЬ?	117
Такие разные симптомы.	117
Дефицит железа в организме	119
Судороги ног	120
Выпадение волос	122
Увеличение лимфоузлов.	125
Отеки	130
Посмотреть в глаза	133
Ириодиагностика	136
Покажите язык!	137
Проблема налицо	139
До кончиков ногтей.	140
Кожа пациента — зеркало его здоровья.	143
Родинки опасные и неопасные.	145
Стул стулу рознь	152
Когда все зудит.	153
Ошибки гипертоников.	155
Послесловие	160

ПРЕДИСЛОВИЕ



Часто меня спрашивают: «Так вы все-таки кто: врач или телеведущий?», высвечивая кажущуюся двойственность моего положения. Кажущуюся, потому что как телеведущий я интересен людям именно как врач. Ну а чтобы люди к врачу прислушались, он должен быть, безусловно, грамотным и честным со своими пациентами (в данном случае зрителями и слушателями). Это требует постоянного труда и непрерывного самообразования.

Давно подсчитано: чтобы современный врач оставался «своим» в высокопрофессиональной среде, ему необходимо читать не менее трех часов в день. Ежедневно выходят сотни статей в сотнях источников, и современному врачу надо быть в курсе всего. Совершенно необязательно, чтобы все эти статьи были высокоинформативными или хотя бы добросовестно написанными. Но ориентироваться в происходящем надо обязательно! Это как воспитание ребенка: родитель обязан знать все его интересы, мечтания, пробелы и слабые места в обучении, выслушивать его фантазии, улыбаться наивным попыткам обмануть и знать планы на будущее. Воспитание в себе врача точно так же подразумевает постоянное погружение в надежды, успехи, неудачи, поиски правильных путей развития современной медицины.

К сожалению, у нас в стране пока очень мало кто из врачей понимает необходимость такого подхода к профессии. Да и только понимать — мало, тут надо и английский язык знать (английский в среде врачей занял место средневековой латыни и немецкого языка, без знания которого был немыслим врач начала XX века) и организовать свой день так, чтобы выделить эти несколько часов. Более того: такой подход у нас пока и не востребован! Я знаю много примеров, когда международно образованные врачи не могут найти себе работу, и понимаю главврачей, которые им отказывают: очень хлопотно с такими специалистами! Они знают, как надо, а приходится работать как есть, и это — источник конфликтов и противоречий. Вот и ждем годами, чтобы работали наши больницы как надо, но ведь само это не делается!

**Я НЕ МОГУ ПОМОЧЬ ВСЕМ ЖЕЛАЮЩИМ ЛИЧНО,
А МЕДИЦИНСКАЯ ПРОГРАММА НА ТВ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ
ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ МИЛЛИОНОВ ТЕЛЕЗРИТЕЛЕЙ,
КОТОРЫМ Я ИНТЕРЕСЕН ИМЕННО КАК ВРАЧ.
СОВМЕЩАЯ ЭТИ ДВЕ ИПОСТАСИ, Я РАБОТАЮ
ДЛЯ ВАС С ПОЛНОЙ ОТДАЧЕЙ.**

И вот тут мне, врачу, приходит на помощь положение телеведущего медицинской программы! Нашу инертную, неорганизованную, так и не определившуюся, какой ей быть по сути, медицину еще когда переделаешь, а зрители — вот они, перед тобой, их миллионы, и они тебе верят! Верят просто по факту,

что это — телевизор, средство массовой информации. «Работают все радиостанции Советского Союза!», «ТАСС уполномочен заявить» — кто тогда мог подумать, что телеэкран станет просто средством манипуляции людьми, направленным на внедрение в их мозг рекламы и ориентированным только на получение прибыли, и будет подчиняться «волчьим законам чистогана»! Но ты эту веру разменять на этот «чистоган» не можешь, не имеешь права, теле-студия теперь — твое рабочее место. Клятва Гиппократата и врачебная честь для меня — не пустой звук! Вот и приходится читать ежедневно, везде — в пробках, рано утром, пока все спят и в доме тихо, на совещаниях (иначе бы я на них не высидел!), в самолете, в перерывах между съемками... Спасибо интернету (незаменимая вещь в обучении, но, к сожалению, просто губительная при массовом применении для заполнения досуга и псевдообщения).

Вот так две мои ипостаси помогают друг другу работать для вас с полной отдачей и оставаться честным перед самим собой в том числе. Хотя судить о моей работе в конечном итоге вам!

За те несколько лет, что я еженедельно, по несколько раз появляюсь перед вами на телеэкране, прочно определился круг тем, которые вызывают у вас постоянный интерес и массу вопросов, сколько бы времени мы этому ни уделяли! Это: «Что бы такого съесть, чтобы похудеть?», «Как оставаться молодым и красивым?», «Как не заболеть, а если заболел, то что делать?» Самые частые вопросы:

- ① Надо ли чистить печень?
- ② Сколько воды в день пить?
- ③ Как выводить глистов?
- ④ Надо ли оперировать грыжу позвоночника?
- ⑤ Как часто проверяться на онкомаркеры?
- ⑥ Что делать, если на УЗИ обнаружили камни, кисту, гемангиому, узел и прочее?
- ⑦ Надо ли при гипертонии лекарства принимать постоянно?
- ⑧ Правда ли, что лечиться лучше травами?
- ⑨ Почему немеют пальцы рук, сводит ноги?
- ⑩ Что делать с моей головной болью?
- ⑪ Принимать ли статины?
- ⑫ Почему ничего не ем, но прибавляю в весе?
- ⑬ Как бросить курить?
- ⑭ Что делать с запором?
- ⑮ Как справиться с бессонницей?
- ⑯ Почему выпадают волосы?

И так далее, и так далее, и так далее...

Обо всем этом мы и поговорим в этой книге. Причем практически все это так или иначе описывалось в моих многочисленных предыдущих книгах. Поэтому здесь мы поговорим в формате именно телепередачи — коротко, доступно, без теоретических выкладок, так, чтобы чтение этой книги напоминало именно живое общение между нами!

Глава 1

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

В жизни не так много базовых удовольствий! Еда – одно из них! Но в том-то и состоит наша проблема, что из основного инстинкта мы сделали именно удовольствие! С палеолита повелось, что создание себе запаса калорий в виде жира определяло способность к выживанию. Времена давно изменились, но наш организм прочно хранит инстинкты, ставшие совершенно излишними! И если бы мы руководствовались только инстинктами. Мы ведь мало когда руководствуемся чувством голода самим по себе. Когда голоден, ты рад и яблоку, и капусте. Когда очень голоден, то и кузнечику!



Был у меня в Китае эпизод, когда на местном рынке я проспорил сыну кузнечика! Побились об заклад, что я смогу разжевать стручок красного жгучего перца и не поморщусь! Если смогу – он съест жареного кузнечика, там этого добра полно на многочисленных лотках вокруг! Но я закашлялся, и жевать его пришлось мне!

Но мы же хотим именно борща со сметанкой, пельменей, котлету, колбасу, пирожок, тортик! То есть вкусенького! А что придает пище вкус? Правильно: жир, соль и сахар. Маленький, в полтора сантиметра, участок на корне нашего языка, где расположены почти все основные вкусовые рецепторы, руководит всеми нашими пищевыми пристрастиями, а в итоге — нашей жизнью и смертью! Ни больше, ни меньше! «Ложкой и вилкой мы роем себе могилу!»

**МАЛЕНЬКИЙ УЧАСТОК НА КОРНЕ ЯЗЫКА,
ГДЕ РАСПОЛОЖЕНЫ ПОЧТИ ВСЕ ОСНОВНЫЕ
ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ, РУКОВОДИТ НАШИМИ
ПИЩЕВЫМИ ПРИСТРАСТИЯМИ.**

Воистину язык мой — враг мой! Организму не нужны вкусовые ощущения! Ему надо определенное количество калорий и необходимый набор белков, жиров, углеводов, клетчатки и микроэлементов. Когда создавали тюбики с питательными веществами для космонавтов, столкнулись с тем, что эта во всех отношениях полезная питательная масса абсолютно безвкусна! Когда-то в молодости у меня обнаружили повышенный холестерин. Я долго пытался уяснить: что мне можно есть, а что нельзя? И довольно быстро понял: все, что вкусно — бифштекс,

колбаса, пельмени — нельзя, а вот то, что я и так не ем — овсянка, стручковая фасоль, брокколи — как раз и надо! Прежде чем идти дальше, повторю вам одну аксиому, которую сам не так давно осознал: **«Нет вредных продуктов и нет полезных продуктов, есть вредный образ питания и есть полезный образ питания».**



Удивительно, но иногда вредная привычка может развиться с первого раза. Например, существует распространенная генная мутация, носители которой становятся зависимы от марихуаны с первой затяжки.

Если вы постоянно питаетесь правильно: ограничиваете калории, ежедневно употребляете не менее полкило овощей и фруктов, морскую рыбу, продукты из цельных зерен, то иногда вполне можно себе позволить и кусок говядины или свинины, и пирог с картошкой и грибами или тортик! В виде исключения, чтобы не привыкать! Мы же живые люди, и иногда побаловать себя просто необходимо. И никакого вреда от этого не будет, только польза! Но вот если основа вашего рациона — колбаса, котлеты и жареная картошка, то никакая брокколи раз в неделю пользы вам не принесет.

Раз так или иначе природа сделала нас всеядными, вкусовые привычки — зависимыми, а пищевая промышленность, понимая, что на здоровой пище не заработаешь, практически лишила нас возмож-

ности маневрировать, избегая вредного действия трансжиров, «быстрых» углеводов, соли и прочего, то давайте разберем что тут почем.

МЯСО ПОЛЕЗНО ИЛИ ВРЕДНО?

Много раз у меня на передаче сталкивались любители мяса, не сомневающиеся в его пользе, и откровенные веганы. Так мясо полезно или вредно? Если полезно, то почему вы рекомендуете его ограничивать? Если вредно, то почему человечество его ест тысячелетиями и не вымерло? В качестве ответа привожу высказывание великого швейцарского алхимика Парацельса: «Яд отличается от лекарства только дозой!»

Когда мы говорим об опасности чрезмерного употребления мяса, то мы подразумеваем красное мясо — говядину, свинину, баранину, как бы противопоставляя его мясу белому — телятине, индейке, курице...

**РЕПУТАЦИЮ КРАСНОГО МЯСА КАК ПРОДУКТА
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПОДРЫВАЕТ НАЛИЧИЕ В НЕМ
БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ:
ЕГО РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ НЕ ЧАЩЕ
ТРЕХ РАЗ В НЕДЕЛЮ. ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ МЯСО ПТИЦЫ,
ОНО МЕНЕЕ КАЛОРИЙНО И БОГАТО МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ.**

Красное мясо, несомненно, содержит множество ценных пищевых ингредиентов, некоторые из которых просто нельзя получить из других источников. Высокое содержание витамина В₁₂, других витаминов, аминокислот, железа, всех микроэлементов, белков — все это делает мясо ценнейшим пищевым продуктом! Железо есть и в продуктах растительного происхождения, но там оно в форме, которая очень плохо всасывается организмом, поэтому у вегетарианцев часто бывает железодефицитная анемия.



К слову напомним, что правильному всасыванию железа также мешают кальций и танины, то есть молочные продукты и чай! Глюкоза, наоборот, усиливает всасывание железа.

Не буду повторять главы из моей книги «Пищеводитель», лишь коротко упомяну, что неблагоприятное действие красного мяса на организм опосредуется не только содержанием в нем избытка азотистых соединений, насыщенных жирных кислот и прочего, но и особенностями микробиома каждого индивидуального человека.

Репутацию мяса как продукта здорового питания подрывает наличие в нем большого количества животных жиров!

ЖИР ЖИРУ РОЗНЬ

Напомню про зависимость пользы и вреда различных жиров от их происхождения. Однозначно вредные, ведущие к инфарктам, инсультам, диабету и онкологии — трансжиры. Основной источник — продукция пищевой промышленности. Промышленная гидрогенизация дешевых растительных жиров для выпечки, мясной кулинарии, так называемых молочных продуктов приводит к высокому содержанию в них трансжиров. Такая выпечка, к примеру, не сохнет, очень вкусна, долго сохраняет привлекательный внешний вид — что еще надо для успешной продажи? Забота о здоровье людей? Не смешите меня!

Животные жиры в меру полезны, могут даже увеличивать уровень полезного холестерина высокой плотности (плохой холестерин — тот низкой плотности. Плохой откладывается в сосудах, хороший, наоборот, их очищает). Но так же резко животные жиры повышают уровень плохого холестерина низкой плотности.

Полиненасыщенные жирные кислоты: рыбий жир, омега-3, омега-6, растительные жиры — оливковое, кукурузное, рапсовое, подсолнечное масла — однозначно полезны, защищают от атеросклероза. Для запоминания: если содержащий жир продукт можно на стол положить, то он вреден, если положить нельзя — он растекается, то полезен! (В значительной мере условно, конечно!)

Уроки от зрителей

Я пытаюсь дать вам современный взгляд на многие актуальные медицинские проблемы, учу вас, как не заболеть, а если заболел, что делать. В то же время, общаясь со зрителями в студии, получая от вас множество писем, я сам приобретаю ценный опыт. У обычного врача аудитория общения с пациентами несравнимо меньше, чем моя. У них — сотни, ну тысячи, у меня — миллионы! В этом плюс профессии телеведущего для практикующего врача.

Итак, один из уроков: вы — не безликая масса, которую нужно наставлять на путь истинный! Вы — живые люди, каждый со своими взглядами, привычками, опытом. Вы не приемлете дежурных фраз и псевдонаучной терминологии. Они, как иголка по стеклу, — скользнут и не оставят следа. Вам надо говорить понятно, доступно, не прячась за терминологией, не выступая с позиции превосходства посвященного. И это невероятно сложно. Оказывается, чтобы доступно объяснить, надо самому знать предмет досконально! Сколько раз, обдумывая, как проще объяснить людям ту или иную проблему, я вдруг осознавал вещи, которые раньше, оказывается, сам недопонимал. Вскрываются недостатки медицинского образования, когда тебе некоторые постулаты забиваются как несомненные истины, которые и не требуют объяснения. Да еще

декорированные терминами и окруженные ореолом непреерекаемого авторитета преподавателя! А объяснения, оказывается, всегда есть! Как говорил один ученый: «Какие непонятливые у меня ученики! Раз объяснил — не поняли, два объяснил — не поняли, наконец уже сам начал понимать, а они все еще не поняли!»

ЗНАКОМЬТЕСЬ, МИКРОБИОМ!

Я уже неоднократно знакомил вас с той определяющей ролью в развитии болезней или, наоборот, защите от них, которую играет микробиом — колония бактерий, населяющих наш организм. Сегодня ученые пришли к пониманию, что эти почти полтора килограмма бактерий внутри нас действуют как слаженный механизм, и рассматривают его как отдельный орган нашего тела. Этот «орган» во многом определяет, будем ли мы толстыми, разовьются ли у нас инфаркт, диабет или онкология. Толчок к развитию опухоли, диабета, атеросклероза дают те или иные генные мутации под воздействием неблагоприятных факторов, которые мы называем факторами риска (курение, плохая экология, неправильное питание, артериальная гипертония и проч.). Так вот, количество генов у человека — 20 000, а у населяющих его бактерий — в десятки раз больше — 2–3 миллиона! Как вам такое соотношение? Отсюда понятно то колоссальное влияние на наше здоровье, которое способен оказывать микробиом.

Но давайте посмотрим на все это с более простой точки зрения. Ведь не важно, сколько калорий и какого качества мы съели. Важно, что всосалось и в каком количестве. А кто «сидит» на всасывании? Наши бактерии кишечника — микробиом! Например, у человека в принципе нет ферментов, расщепляющих многие полисахара. Так бы они и проходили транзитом сквозь наш кишечник! Но эти ферменты способен вырабатывать наш микробиом, и мы начинаем утилизировать то, что природой нам было вовсе и не предназначено. Та же история с мясом. Наш микробиом начинает особым способом расщеплять эл-карнитин, в большом количестве содержащийся в мясе. В результате образуется вещество, резко стимулирующее отложение холестериновых бляшек в наших сосудах.

**НЕ ВАЖНО, СКОЛЬКО КАЛОРИЙ
И КАКОГО КАЧЕСТВА ВЫ СЪЕЛИ, ВАЖНО,
СКОЛЬКО ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
В РЕЗУЛЬТАТЕ УСВОИЛОСЬ.**

Рекомендации диетологов гласят: красное мясо рекомендуется употреблять не чаще трех раз в неделю. То есть все-таки употреблять! А раз так, поделюсь тем, как готовлю мясо лично я.