

**# ДОКАЗАТЕЛЬНО
О МЕДИЦИНЕ**

**Константин
Заболотный**

ЧЕЛОВЕЙНИК

**КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
И СЧАСТЛИВЫМ В МИРЕ
СОЦИАЛЬНЫХ
ЖИВОТНЫХ**



**# издательство АСТ
МОСКВА**

УДК 614
ББК 51.1(2)
3-12

Заболотный, Константин.

3-12 Человейник: как быть здоровым и счастливым в мире социальных животных / Константин Заболотный. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 256 с. — (Доказательно о медицине).

ISBN 978-5-17-120923-0

Здоровье — это один из важнейших компонентов счастья и базовая первостепенная ценность. По определению ВОЗ, здоровье включает физическое, душевное и социальное благополучие, а не только лишь отсутствие болезней.

Новая книга Константина Заболотного посвящена правилам социального благополучия. Существуют определенные законы бытия, по которым мы живем. Опираясь на древние источники и исторические факты, автор, врач, специалист по технологиям здоровья, простым и понятным языком рассказывает об основных причинах социальных болезней современности.

Человек — это социальное животное, утверждает Константин Заболотный, и без знания простых правил функционирования социума мы не можем быть здоровыми и счастливо прожить свою жизнь.

УДК 614
ББК 51.1(2)

ISBN 978-5-17-120923-0

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга, в отличие от трех предыдущих, посвящена не только телесному здоровью человека, но и в первую очередь социальным аспектам нашей жизни, напрямую влияющим на здоровье каждого из нас. Мы, люди, социальные животные, хоть и высокоорганизованные, и, как и для любых стадных животных, групповые взаимоотношения для нас не менее важны, чем пища, отдых и прочие жизненно необходимые вещи.

Парадоксально, но, несмотря на прогресс, который в последнее время происходит в области психологии и социологии, именно сфера человеческих взаимоотношений является наиболее уязвимой с точки зрения общественного здоровья. Тенденции прогрессирования социальных болезней: депрессии, астенических расстройств, синдрома «выгорания» — приобрели настолько массовый характер, что давно опередили по темпам развития даже онкологические заболевания. И, судя по всему, в ближайшее время они будут только нарастать.

Неужели подобные вызовы человечество переживает впервые? История дает нам ответ на этот вопрос. Периоды массового вымирания, катаклизмов и переселения народов повторялись на протяжении тысячелетий, а значит, человечество давным-давно выработало к ним иммунитет и раз-

работало простые принципы выживания в любых неблагоприятных условиях. Некоторые простые правила социального здоровья можно почерпнуть из аюрведы и других источников ведического знания, в традиционных системах оздоровления, схожих практически у всех народов земного шара.

Современная наука все чаще вынуждена обращаться к древним текстам, несмотря на долгий период их игнорирования и открытого глумления над ними «научной мысли». В последние годы изучение ведических источников и их переводы с санскрита на современные языки распространились практически во всех странах как Востока, так и Запада. Эти тексты все чаще занимают место среди классических научных работ, попадают в библиографические списки диссертаций и монографий. В данной работе автор также обращается к фундаментальным основам социального здоровья и общественного устройства, описанным в ведических текстах, доступных в русских переводах.

Кроме непосредственно темы социального здоровья в книге уделяется внимание двум важнейшим аспектам современного общества. Это место алкоголя в жизни человека и проблемы взаимоотношений мужчин и женщин.

Помимо прочтения изложенного здесь материала, каждый думающий и ищущий читатель может самостоятельно провести небольшое социологическое исследование, чтобы получить ответы на самые главные вопросы бытия: кто я, зачем я живу, в чем смысл жизни.

Надеюсь пробудить у читателя интерес к самопознанию, благодаря которому он сможет осознать цель своего воплощения на нашей удивительной планете в теле самого уникального из биологических существ, имеющего возможность изменять мир посредством разума!

ЧАСТЬ 1

**ЧЕЛОВЕЧЕСТВО
И АЛКОГОЛЬ**

Алкоголь — вещь неоднозначная, эта тема всегда вызывает огромное количество вопросов, сомнений, дискуссий. Я много лет собирал информацию об этом. Сегодня я готов расставить все точки над «и», чтобы было понятно, как правильно пользоваться этим инструментом, как к нему относиться и какие ключевые ошибки и заблуждения встречаются в сфере потребления алкогольных напитков.

Зачем людям
АЛКОГОЛЬ?

Начнем мы, пожалуй, с главного: здоровому человеку алкоголь не нужен! Дело в том, что в нашем с вами кишечнике живут бифидо- и лактобактерии, которые питаются клетчаткой. Наше тело переварить ее не может, но для бактерий она служит источником питания. Благодаря этому они выделяют этиловый спирт, сахара, биологически активные вещества, которые требуются нашему организму для жизнедеятельности.

Когда человек здоров, толстый отдел его кишечника в сутки вырабатывает от 30 до 50 мл алкоголя, который тут же всасывается в кровь и участвует в наших обменных процессах. Но если у нас дисбиоз толстого кишечника, когда его микрофлора не в состоянии выработать всех должных продуктов, то начинает развиваться дефицит: например, мы можем не получать витаминов, в частности V_{12} или других витаминов группы В. Мы можем не получать сахара, что приводит к развитию различных гипогликемических состояний.

И наконец, мы можем не получать в нужном количестве алкоголя, потому что он не синтезируется в нашем организме. Рано или поздно наше тело начинает понимать, что ему не хватает алкоголя для регулирования и обеспечения собственных потребностей и что нужно ликвидировать возникший дефицит, приняв какие-то алкогольные напитки.

Уточним, что человек может безопасно потреблять и метаболизировать только этиловый спирт. Это второй спирт в цепочке спиртов. Первый называется метиловый — его формула CH_3OH . И метиловый спирт, и все другие, в том числе пропиловый $\text{C}_3\text{H}_7\text{OH}$, являются ядами для организма. И поэтому все алкогольные отравления происходят за счет примесей низших и высших спиртов. Это отдельная проблема, связанная с производством и фальсификацией алкогольных напитков. Но в целом ухудшение качества алкогольной продукции ведет к тяжелейшим последствиям для здоровья, в том числе к смертельным осложнениям. Поэтому наличие в организме этилового спирта оберегает нас от немедленной смерти и является лечебным при отравлении любыми другими спиртами.

Необходимо понимать, для чего используется этиловый спирт, в чем его преимущество и почему он является инструментом регуляции биологических систем.

Сам этиловый спирт известен очень давно. Еще в глубокой древности люди стали обращать внима-

ние на то, что определенные сорта растений: ягоды, клубни, злаки — при попадании в среду дрожжевых грибков, вызывающих брожение, начинают ферментировать сахара (сахароза присутствует практически во всех продуктах: в картофеле, рисе, различного рода ягодах и фруктах). И вот при сбраживании сахарозы выделяются как раз этиловый спирт C_2H_5OH и углекислый газ. Чем больше сахара в среде, тем крепче становится брага или сусло, где происходят процессы брожения.

В природе это может происходить естественным образом: огромное количество ягод и плодов осенью опадают на землю. Они ударяются о почву, через место повреждения проникает плесень, и начинаются процессы брожения. При образовании больших масс этих плодов и ягод в естественной среде начинается выработка этилового алкоголя. Очень многие животные этим пользуются: в частности, описаны неоднократные случаи, когда слоны сами выкапывают ямы, сгребают туда гниющие фрукты, через некоторое время приходят и пьют эту забродившую жидкость, а затем пьяные мотаются по лесу. И даже выходят оттуда в совершенно непотребном состоянии, крушат и давят постройки и людей... В наших широтах такое случается с гусями, медведями и домашней птицей. Наблюдая за животными, и люди начали употреблять алкоголь. В священных текстах, в частности в Библии, более

80 раз упоминаются те или иные истории, связанные с алкоголем.

Но чем же так ценен алкоголь?

Прежде всего, этиловый спирт при наружном употреблении является мощным обеззараживающим средством. Обработка им любых ран на коже практически гарантированно убивает патогенную микрофлору, и это свойство еще в древности использовали очень широко и активно: так, уже при первых в истории человечества хирургических операциях кожа обрабатывалась спиртовыми растворами. Чем крепче концентрация алкоголя, тем эффективней процесс обеззараживания.

Далее, было замечено, что при добавлении в спирт различных веществ, в частности растительных компонентов, он очень мощно экстрагирует полезные элементы из сырья.

Более 5000 лет назад римский врач Гален придумал целую технологию выпаривания из растительного сырья полезных веществ в виде водных настоев и отваров. Эти препараты так и назывались — галеновыми. Все настойки и отвары на воде — изобретение Галена. Когда мы завариваем чай, это не что иное, как Галенов препарат чайного листа. В народной медицине настои и отвары очень популярны. Но медики, изучая различные продукты и их сочетания, пришли к выводу, что спиртовые экстракты гораздо более эффек-

тивны. Из них получается больше полезных веществ, составляющие менее подвергаются трансформациям, разрушениям. В частности, витамины, открытые много позднее, в водной среде при кипячении и настаивании полностью разрушаются, а в холодных спиртовых настойках сохраняются почти полностью. Если мы хотим уменьшить количество капель, чайных ложек, единственный выход — не обрабатывать продукт водой, а экстрагировать в спирты.

Поэтому спиртовые препараты стали называться новогаленовыми. Исторически им более 1000 лет. Новогаленовые препараты — это не что иное, как спиртовые вытяжки различных лекарственных, грибных, растительных продуктов, которые используются для регуляции тех или иных функций организма. Они совершили революцию в медицине и технологически открыли новый этап аптечного производства, связанный с изготовлением более мощных и эффективных средств.

Третий механизм применения спиртов — это употребление их внутрь. Спирт великолепно растворяет мембраны растительной клетки и выводит из нее практически все химические вещества без разрушения структур их молекул. Это свойство этилового спирта было замечено именно врачами и целителями и применялось практически повсеместно там, где народные целительские практики зарождались и передавались из поколения в поколение.

И кстати сказать, до XVII века крепкий этиловый алкоголь использовался исключительно в сфере медицины и фармацевтики. Ни о каком праздном употреблении среди народных масс речи не шло, для этого существовали пиво и вино. Спиртовые препараты можно было купить или заказать только в аптеке и строго по рецепту врача.

Целая отрасль медицины занималась производством, очищением и изготовлением препаратов на спирту, и аптекарь отвечал за их качество своей репутацией, а порой и жизнью. Специальный знак маркировки спиртосодержащих настоек как ядовитых веществ в виде черепа с костями даже перекочевал на пиратский флаг, поскольку пираты первыми стали нарушать законодательство и употреблять крепкие спиртные напитки, а затем и торговать ими.

Врачи и аптекари обязаны были тщательно следить за применением и дозировкой спиртовых настоек и отвечали за передозировку этих средств пациентами. Это было обусловлено тем, что при приеме внутрь спирт вызывает очень специфические изменения в организме.

Сегодня я, как врач, крайне озабочен тем, что в современном мире спиртовые препараты вышли из-под строгого врачебного контроля и теперь доступны любым невежественным личностям, которые покупают настойки овса и прочие наружные спиртосодержащие