Спасибо, Дмитрий. На самом деле мы чуть-чуть припоздали, поэтому сегодня будем где-то не укладываться, ну…первый день. Согласны? Тем более 11.11.11, все нормальные люди делом занимаются, а мы тут на семинаре. Поэтому давайте так: как сегодня начнем, а завтра посмотрим, где какие будут пожелания. Я немножечко, для наших интернет-слушателей, чуть-чуть волнуюсь, потому что как работать с группой очно, я понимаю. Но вот для меня это первый опыт в мои годы, поэтому, если что-то, где-то, чего-то – не волнуйтесь.

Значит, на самом деле я бы хотел по вопросам от себя добавить немножко. Все вопросы, которые у вас будут возникать, сначала их будет огромное количество. Не спешите их выбрасывать, чтобы не забивать ребятам работу, потому что им тут дел и так хватит. Значит, на все основные вопросы я вам отвечу. Каждой информации – свое время. Все вопросы логичнее задавать в 3 блоке. То есть, у нас с вами 3 выходных блока. Вот где-то в субботу, последнюю третью субботу, когда мы будем заниматься, вот тут уже логичнее присылать вопросы. Потому что последний день, скорее всего, мы этим вопросам и посвятим. Но все вопросы, касающиеся питания, все, что нужно вам рассказать – я расскажу, не бегите впереди паровоза. То есть, не сбивайте меня с ритма. Если я собьюсь с ритма – что-то да не успеем, если я не собьюсь с ритма – узнаете все и уйдете оплодотворенные, как говорил в свое время наш великий и могучий Михаил Сергеевич Горбачев.

Добрый вечер, уважаемы слушатели. Мне очень приятно, что мы сегодня в этот день собрались вместе для того, чтобы изучить с точки зрения технологии и здоровья вопрос: как же правильно питаться? Каждый из вас уже имеет свой опыт, да? Когда-то мы были детьми, эти вопросы вставали очень просто. Что есть в холодильнике, что принесли родители – то мы и кушаем. Хотелось, может быть, кому-то арбуза, а все время давали свиной хрящик. Или хотелось мороженого, а мама все время говорила: «Ешь квашеную капусту, она полезная, от нее мозг как-то развивается». Все наши привычки, все наши пищевые моменты, они формировались окружением. Потом мы стали взрослее, мы оторвались от родительского влияния и питаться стали, как хотим. Кто-то хотел всю жизнь малинового варенья, и вот пришел, и одно малиновое варенье месяцами кушает. Тоже какой-то результат получается: нравится – не нравится. Еще какие-то прихоти: кого-то тянет на солененькое, кого-то на сладенькое, а кого-то на гороховый суп с вареньем. Да? Есть вот такие люди, которые любят так питаться.

На самом деле у человека в определенном возрасте появляется ряд вопросов: а как вообще? Что же правильно? Где она – истина? Как верно? Где здоровье, а где не здоровье? Правильно ли питаюсь я? А может, я уже что-то не то делаю? А может быть так нельзя? Почему это вот так? И огромное количество вопросов.

В свое время, когда я еще учился в институте…по первому образованию я – детский врач, педиатр, оканчивал наш педиатрический институт в 1996 году. И вот ходишь, и мамочки все время тебя мучают: «Вот, доктор, как его кормить?». Объяснишь, как этого кормить, а там еще старший на подходе. А как этого кормить? И в общем, половину времени занимаешься консультациями по питанию. Потом пошел уже лечить и тоже стал замечать, что, в общем и целом, редко говорят с пациентами о вопросах питания.

Если вы вспомните свой опыт, то в жизни каждого были, наверное, походы к врачу, и никого доктор не спрашивал: «А что же ты, голубчик, кушаешь?». А таблеточку выписать – это святое, или какую-то пилюльку назначить, или даже укольчик, или капельницу. И на самом деле это тоже неправильно, потому что если врач вас не спросил: «А что же вы кушаете?», ставя вам диагноз, например, язвенная болезнь, или панкреатит, то, наверное, это не правильно. Логично? У каждого же есть в голове понимание, что важно, что я ем? Есть.

Давайте, я пока здесь (на доске) напишу себя, чтобы вы знали, кто я (Заболотный Константин Борисович). По основному образованию детский врач, как я уже сказал, потом семейная медицина, ну и последние 5 лет диетология и все технологии здорового питания, то есть, это то, что мое. А так, за плечами долгий профессиональный путь, поэтому если будут какие-то вопросы – разберем, не волнуйтесь.

Я вот тут даже книжечки принес показать. Потому что народ всегда спрашивает: «А что почитать? Где я могу это изучить?». На самом деле прочитать нигде не сможете, изучить тоже, потому что хорошей литературы мало. В основном или конъюктурщина какая-то, лишь бы продать волшебную пилюлечку доктора Пупкина, или это какие-то заказные статьи, или что-то не понятное, типа «ешь лопухи, запивай освященной водой или намоленной». Поэтому читать практически нечего. За многие годы понял – пора уже писать, но времени не хватает, поэтому вот так. Сейчас аудиторию расширим, стану постарше, поспокойнее – буду писать.

Мы остановились на вопросе: как же правильно все-таки питаться? И согласитесь, у каждого их вас этот вопрос в тот или иной возраст появляется. А что же правильно? Как вот? Где эта золотая середина, чтобы и пользу получать, и не болеть, и в то же время не формировать чувство вины, что я что-то делаю не так. Потому что то, что нам нужно кушать тело говорит, но приходим к кому-то, к соседки, и та говорит: «Ты что? Дура что ли? Я вот вчера статью прочитала, а там написано, что помидоры есть нельзя. Все! От них там то, се, пятое, десятое». Или молоко пить нельзя, раздули тут целую шизофрению из-за этого. Молоко пить нельзя! После 30 там что-то где-то, слизь какая-то, ферменты и молоко пить нельзя. А человек говорит: «А я пью молоко, по 2 л в сутки. И что я теперь, идиот что ли?». И вот так вот формируется…здесь нужно понять, что все нормально. Теории будут приходить и уходить, всякие идиоты будут появляться. Они же заканчивают институты, учатся, защищаются, потом нужно оправдывать свое существование: теорику какую-нибудь придумать, назвать ее, некую значимость приподнять, и вот эта теорика появляется, а если эта теорика плохо продумана и высосана из пальца, то конечно она неправильна.

Сразу хочу всех успокоить, друзья мои, чтобы вы не переживали, не волновались – в конце нашей работы вы все будете понимать, вы будете знать откуда все берется, где что правильно и хорошо. Мы с вами разберем весь механизм, весь пищевой конвейер, посмотрим, где какие зоны за что отвечают и какие основные поломки. И сразу говорю, чтобы ни у кого не было никаких ложных предпосылок, что я не учу вас медицине, и после нашего семинара никто врачом не станет, но знать вы будете больше врачей, понимать будете больше, и технологичность вашего мышления будет абсолютно точная. Дальше все уйдете на практические занятия, то есть я вас отпущу на практику проверять действием верность теории. Я всегда говорю, что через пол годика можем встретиться, разобрать ошибки какие-то, моменты. Потому что, к сожалению, единственный недостаток всех технологий питания – они медленные, то есть, мы не можем получить результат по щелчку, мы не можем открыть какую-то чакру и увидеть там свет божественной истины. Потому что питание – это медленная вещь, один меся – это только шаг. Поэтому, к сожалению, придется трудиться долго, менять свои внутренние механизмы, ну а где-то через пол года уже будет все понятно. Дальше можем провести небольшие корректировки, собраться, обсудить и двинуться дальше. Вот таким образом я бы вам рекомендовал поступать, и главное, ничего не бояться. Если будет страшно – приходите я вас успокою, будет непонятно – звоните, я вам все объясню. И каждый раз, когда мы будем разбирать, я буду приводить примеры детей, потому что, говоря на чистоту, единственными экспертными критериями питания являются здоровые дети. Мозг у них еще не засорен, нет клишированности мышления, оно абсолютно свободно, это мы им клишируем мозги. Нормальному здоровому ребенку можно все, потому что действительно в этом мире возможно все. И когда дети здоровые, у них все хорошо, их тип питания самый правильный, эквивалентный, они эксперты. Как только начинают учиться, у них появляются знания, они входят в коллектив, и коллектив начинает влиять на них, вот тут и начинаются проблемы. Поэтому все наши пищевые стереотипы, все наши страхи формируют окружение и образование. Поэтому для того, чтобы правильно питаться окружение и образование не нужно.

Давайте приступим к теме нашего семинара. Разбираем первый и основной закон питания: закон комовой базы – основа биологической жизни. Давайте начнем с основных тезисов этого закона. Закон кормовой базы говорит, что все мы с вами, каждый из нас, рождаясь в материальном мире, становится биологическим телом. Все мы имеем биологическое тело. Для того, чтобы оно выполняло ваши команды оно должно иметь материальные структуры и должно обеспечивать себя, как биологическое тело. Материальные ресурсы. Если материальные ресурсы приходят, то биологическое тело выстраивается по имеющемуся у него генетическому плану роста. У каждого биологического тела в хромосомах, в ядре клетки, в наследственном материале заложены все наследственные параметры вас, как биологического тела. Все мы с вами учили это в школе: ДНК, РНК, хромосомы, гены и т.д. И вот этот генетический материал определяет каким будет ваше тело. И если мы эту генетику изучим, мы сможем, посмотрев генотип человека, выяснить, какой это человек, и спрогнозировать.

К тому же наука открыла множество тем. В августе 2004 года американские исследователи генетики и молекулярные биологи полностью расшифровали геном человека. То есть, сейчас для биологов, для генетиков геном человека не представляет собой абсолютно никакой неизвестности. Все известно. Какой участок хромосомы, какие гены за что отвечают. И это план, мы его имеем.

Дальше материальные ресурсы. Берем 2 случая. Два однояйцевых близнеца, то есть, идентичность их генетического плана 99,99%. Генетический план у них одинаков, но живут они в разных условиях. Один живет в богатой, обеспеченной американской семье, а второго жизнь забросила в глухую нищую индийскую деревню. И вот один живет нищим, а второй – принц. Мы рассматриваем их не с точки зрения бриллиантов и слуг, а с точки зрения кормовой базы. То есть, этот кормится соловьиными язычками по щелчку, а этот – что найдет на помойке, и что к нему приползет. Что приползло – то и съел. Не приползло – не съел. Генотип у всех одинаковый. Как вы думаете, через 15-20 лет, когда по режиссерскому замыслу они должны друг с другом встретиться, увидим мы двух одинаковых особей? Не увидим. Вы абсолютно правы! Не увидим! Естественно, когда был расшифрован генотип, американцы пришли к феноменальному выводу, что 80% людей с изученным генотипом выглядят не так, как должны выглядеть. То есть, генотип берут у Константина Борисовича, и по генотипу я 195, косая сажень, орлиный взор, Аполлон, а что видим? Совершенно другое: 170, средне статистический, слеповат, глуховат, периодически вопросов не понимает или ответы долго дает, хотя можно одним словом ответить. Что мы видим? Что генотип и так называемый фенотип (а фенотип это то, что мы видим перед собой) совершенно разные. И хорошо, если разница в 5-10%, а то иной раз «мама не горюй» разница.

И вот тут в 2004 году, это совсем недавно, стали интересоваться этим вопросом. А что же это такое? Почему так получается? И не только в Америке, и на Гавайях проводили исследования, и в бедных странах африканского континента, и пришли к совершенно неожиданному выводу, совершенно поразительному, что оказывается, 80 % населения планеты голодает, в лучшем случае периодически адекватно питается, и как правило, не вырастает и не формирует генетические параметры тела. Фуррор! Шок! 2004 год. Сейчас 2011, сколько прошло? 7 лет! А до этого думали, что у меня родители мелковаты и кривоваты, то и я должен быть такой. Стали у мелковатых, кривоватых родителей забирать ребеночка, чтобы он по-другому немножечко жил, стали его правильно кормить, и стали выяснять, что оказывается, у мелковатых, кривоватых родителей может вырасти Аполлон Бельведерский.

Японцы, приняв технологию правильного рационального питания на вооружение, за 25 лет увеличили рост нации на 28 см. На 28 см! Если в 46-ом году средне статистический япошка был метр 46, маленький, плюгавенький, сопливенький бегал где-то, и американцы их в хвост и гриву грели, то сейчас сборная Японии по волейболу самая высокая в мире. И сейчас средний рост японца сравнялся со средним ростом европейца. Значит это не генетика японцев, а вопрос: чем же мы питаемся? Уж коль нам природа дала генетику, то давайте с вами поймем этот закон и увидим, что обеспечение материальными пищевыми ресурсами индивидуального генетического плана роста – это единственный способ вырастить здорового человека. И если в моем генетическом плане записано, что сегодня я должен вырасти на 1 мм, и моя мозговая клетка должна получить один дополнительный отросток соседке, то благодаря чему это произойдет? А получил ли я сегодня материальные факторы обеспечения этого процесса? Если я их получил – этот фактор случится, он генетически запрограммирован. А если я не получил. Произойдет этот процесс? Нет!

И если мы с вами этот закон будем знать, а о законе кормовой базы мы будем каждый раз возвращаться на нашем семинаре, то мы будем понимать, что если ваш папа мелковат и кривоват, то вы можете быть крупноваты и сильноваты, с орлиным взором. Потому что папа кушал через день, а вы можете обеспечить себе хорошую кормовую базу. И если вы ее вовремя обеспечите, пока вы еще растете, пока у вас не закрылись зоны роста, и не стали появляться вторичные половые признаки, тогда вы будете красавцем. А вот если уже не успели, то все – время ушло. И поэтому закон кормовой базы должен обеспечиваться с рождения и до окончания периода роста или до начала периода полового созревания.

Если мы с вами поймем закон кормовой базы, мы будем понимать, что не бывает избыточного роста. Родителей это пугает, и половина вопросов, когда они приходят ко мне на консультации, касаются похудения , а остальные из ряда «помогите – он много жрет». Не нужно этого пугаться, я всегда говорю «заносите», если просит – «заносите», не наелся – «заносите». И тогда у вас вырастет Аполлон.

И последнее, что я расскажу об этом, то что законы кормовой базы нельзя игнорировать ни в каком возрасте. До самого последнего выдоха закон кормовой базы работает во всех контингентах, у всех народах, цветов кожи, вероисповедания и не имеет ни социального, ни политического, никакого контекста.

В общем, можно поставить точку, и я задам аудитории такой вопрос: все ли вам понятно? Если у кого-то вопросы – спрашивайте, если кто-то не согласен – тоже спрашивайте. Нет вопросов? Чудненько. Давайте пойдем дальше.

Из закона кормовой базы, как основного, проистекает второй закон – закон естественного отбора: биологический организм (биологический вид), не обеспеченный кормовой базой, под воздействием факторов окружающей среды, не приспособленный к ней, будет выбит из списка живущих. То есть, первый вариант – сам погиб, или второй – выжил, но оставил жизне неспособное потомство. Что делать, чтобы не мучиться с ним? Сможем ли мы обойти естественный отбор? Единственное, что мы можем, раз никто из нас с вами на окружающую среду не влияет и не может повлиять – это прекратить действие окружающей среды, минимизировать ее, изменив свою кормовую базу. Мы с вами выясним, когда изучим все 3 фактора питания, что делать, когда изменяется окружающая среда, и как изменяться, чтобы наше биологическое тело смогло приспособиться. Другое – оставить потомство. И что выясняется? Что 40% супружеских пар бесплодны. У них есть все: дома, квартиры, машины, счета в банке, а детей нет. Почему бесплодие? Мягкий вариант – закон естественного отбора