

Блок питания

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА / КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС / ВКУС ПРОДУКТОВ / ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ / РАЦИОН АСТМАТИКА / ЭНЕРГИИ ВРЕМЕНИ

«Ты есть то, что ты ешь», – говорил Гиппократ. Он считал болезнь человека результатом неправильного питания, привычек и образа жизни. В этой главе мы рассмотрим первую причину болезней по Гиппократу – неправильное питание и его влияние на развитие различных заболеваний, в частности астмы.

Диатез у моего сына появился в четыре месяца, с введением прикорма. Мы с женой неоднократно показывали Егора аллергологам, сдавали кровь на аллергены, кал на паразитов, придерживались то одной, то другой диеты. Жена во время кормления грудью ела в основном гречку и вареное мясо. Был ли прогресс? Да, только не тот, которого мы добивались, – прогрессировал диатез. В показаниях анализов Егора аллергия на одни продукты заменялась аллергией на другие – как правило на те, которые согласно последней рекомендации врачей составляли основу его диеты. Мы давали сыну антигистаминные препараты, но и это не особо

помогало. Его кожа была сухой и воспаленной, на щеках цвел мокнувший диатез, часто мучил насморк, позднее добавились приступы сухого кашля и, в итоге – бронхоспазм.

Сейчас кожа Егора очистилась, сопли особо не беспокоят, и прошлой весной мы впервые обошлись без антигистаминных препаратов. Безусловно, этому способствовал комплекс мер, о которых я рассказываю в своей книге, но важнейшую роль сыграло питание. Еще раз выражаю глубокую благодарность Барбаре Темели за ее великолепную книгу «Питание по системе пяти элементов», которая помогла мне разобраться в том, как работает наша пищеварительная система, как те или иные продукты влияют на наш организм и как правильно составить рацион питания.

Изучая вопросы питания, я экспериментировал на себе. В итоге за три месяца со 120 килограммов похудел до 108, не изнуряя себя физической нагрузкой и не голодая. Этот вес удерживался почти год, опять же без особых усилий с моей стороны. Конечно, подход методом проб и ошибок чреват последствиями, и в прошлом году я даже впервые в жизни попал в больницу, но как сказал Т. Рузвельт, «не ошибается только тот, кто ничего не делает».

Теперь я глубоко убежден в том, что универсальных диет нет. Рацион питания нужно подбирать индивидуально: с учетом возраста, вкусовых предпочтений, «букета» заболеваний, места жительства, предыдущего опыта и ряда других факторов. Поэтому в данной главе вы не найдете точных инструкций относительно того, что и в каком количестве следует есть. Я расскажу вам про устройство нашей

пищеварительной системы и влияние кислотно-щелочного баланса на биохимические процессы в теле, про два типа продуктов и их воздействие на организм; про важность воды и предвестники заболеваний, про то, какое влияние оказывают на нас возраст, время суток и многое другое. Эти вводные помогут вам самостоятельно определить, чего не хватает вашему организму, и подобрать правильный рацион питания.

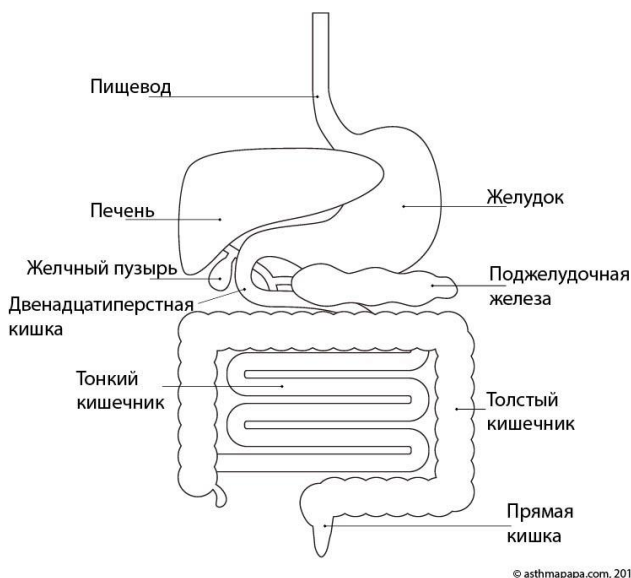
«Грамм собственного опыта стоит дороже тонны чужих наставлений».

Махатма Ганди

Как работает пищеварительная система

Наш пищеварительный тракт – это уникальный конвейер (рис. 20), на разных стадиях которого пища распадается на все более мелкие элементы и усваивается организмом. Длина тракта впечатляющая – 6–7 метров у взрослого человека и немного меньше у ребенка!

Свой путь по пищеварительному тракту пища начинает в ротовой полости. Здесь она опробуется, измельчается, перетирается и смачивается слюной. На долю зубов выпадает самая грубая механическая работа – измельчение и перетирание пищи. Слюна, выделяемая слюнными железами, содержит множество пищеварительных ферментов и белков, в том числе фермент амилазы, который расщепляет крахмал (сложные углеводы), и белок лизоцим, обладающий антибактериальными свойствами.



© asthmapapa.com, 2016

Рис. 20. Пищеварительная система человека

Важную роль в процессе пищеварения играет язык. Он усеян большим количеством маленьких рецепторов, которые распознают вкус, температуру и плотность еды. Не менее важную роль в процессе пищеварения играют наши глаза и нос, точнее – зрительный аппарат и обоняние. Полученная от этих органов информация анализируется мозгом наряду с той, что поступает от рецепторов языка, после чего организм начинает готовить подходящие для переваривания пищи химические формулы слюны, желудочного и кишечного сока.

Не стесняйтесь: нюхайте и рассматривайте то, что вы собираетесь съесть, а также тщательно пережевывайте – это поможет процессу пищеварения, позволит вовремя

диагностировать насыщение, предотвратить отравление, выявить некачественные или невкусные продукты.

Пережеванная и смоченная слюной еда попадает в пищевод – длинную трубку, которая соединяет ротовую полость и желудок. Там за счет волнообразного сокращения мышц пищевода, которые проталкивают пищевой комок к желудку, еда перемещается далее – в желудок. В толще слизистой желудка находятся миллионы маленьких желез, которые выделяют смесь ферментов, слизи и соляной кислоты – желудочный сок, расщепляющий еду на молекулы. Пищевод и желудок разделяет так называемый привратник – специальный клапан, который не допускает выплескивания едкого желудочного сока в пищевод.

Гастроэзофагеальный рефлюкс – это раздражение пищевода, вызванное попаданием в него желудочного сока. Одним из симптомов рефлюкса является изнурительный кашель, поэтому если в весенне-летний период вас мучает сухой кашель, который усиливается в полночь (по ТКМ это время максимальной активности печени и желчного пузыря), то, скорее всего, его причиной является нарушение в работе пищеварительной, а не дыхательной системы.

Получившаяся в желудке каша (или хумус) через другой привратник поступает в двенадцатиперстную кишку и там смешивается с желчью, собственными ферментами кишки и соком поджелудочной железы, которые расщепляют молекулы еды на простейшие микроэлементы: аминокислоты, глицерин, глюкозу и пр. Полученные в результате расщепления пищи в желудке и двенадцатиперстной кишке микроэлементы поступают в тонкий кишечник. Его стенки

выстланы миллионами специальных ворсинок, которые собирают микроэлементы и насыщают ими кровь и лимфу.

Непереваренные остатки пищи, а также вода из тонкого кишечника поступают в толстый кишечник. Его мышцы волнообразными движениями перемещают остатки пищи дальше. Через стенки кишечника в кровь всасывается большая часть воды. Свой путь еда завершает в прямой кишке – последнем отделе толстого кишечника, где через анус происходит акт дефекации.

Я заметил, что обструкции у Егора часто проходили на фоне запоров. Очевидно, его организм испытывал дефицит воды, из-за чего стул становился твердым и залеживался в толстом кишечнике. Теперь я прошу сына каждый день посидеть в туалете, даже если он хочет только «по-маленькому», и регулярно контролирую ситуацию. Визуально обнаруживая, что стул стал тверже или его меньше, или он вообще отсутствует, я исключаю из рациона сына все сладкое, заставляю Егора пить много воды, есть чернослив и сушеный инжир и через каждые 3–4 часа отправляю в туалет. Это продолжается до тех пор, пока стул не нормализуется.

Итак, наша пищеварительная система – это сложная физико-химическая лаборатория, в которой каждую секунду происходят тысячи самых разных химических процессов и физических движений. Важнейшей задачей пищеварительной системы является обогащение крови питательными микроэлементами, которое происходит в тонком кишеч-

нике. Далее кровь (а также лимфа) разносят эти микроэлементы по всем клеткам нашего тела. То, что клетки получают из крови, целиком и полностью определяет их способность к выполнению своих функций, росту и восстановлению, а поскольку из этих клеток состоят все наши органы – то и здоровье нашего организма в целом.

Кислотно-щелочной баланс

Скорее всего, вы уже неоднократно слышали про кислотно-щелочной баланс организма и знаете, что он имеет обозначение pH. Это важнейший параметр внутренней среды нашего тела. Щелочь и кислота одинаково важны для работы организма на клеточном уровне. Щелочь – источник «строительных материалов», которые нужны клетке для восстановления и роста, а кислота – источник энергии и тепла, без которых клетки не смогут нормально выполнять свои функции. Кислотно-щелочной баланс определяет правильную пропорцию кислоты и щелочи в организме, при которой клетки получают в достаточном количестве и «строительные материалы», и энергию.

Организм всячески стремится поддерживать кислотно-щелочной баланс, в частности путем регулирования массы тела и накопления жира. Жировые отложения – это специальные хранилища, куда складываются избытки кислоты в организме. Как это происходит? Жирная и сладкая пища в организме преобразуется в кислоту, или, другими словами, в энергию. В результате злоупотребления ею или малоподвижного образа жизни эта энергия остается невостребованной. По-хорошему, лишнюю энергию следует вывести