

Введение в медицину насущных потребностей.

Я.Я. Шкоп

Если признать, что человек - неотъемлемая часть природы (а возразить что-нибудь по этому поводу сложно), то логично было бы предположить, что именно в системе природы, в системных связях и взаимодействии находится ключ к здоровью человека.

Непосредственная связь человека с остальной природой осуществляется через его насущные физиологические потребности - те, без удовлетворения которых он не может существовать - воздух, вода, пища. Это три насущные потребности для существования нашего тела.

Есть ещё одна насущная потребность - духовная. Без её удовлетворения человек может существовать физически, но не может выполнить свою задачу. Об этой духовной потребности, и связанной с её удовлетворением, задаче рода человеческого я бы хотел поговорить отдельно. Конечно, неправильно и не соответствует системному подходу разделение физического здоровья человека и его духовной сущности, но придётся допустить это, временно, в целях более связного изложения. Впоследствии мы с Вами приведем всё к системе.

Легко понять, что залог физического здоровья - в оптимальном удовлетворении этих трёх насущных потребностей. Несколько сложнее представить, что система воздействий на человека через его насущные потребности может быть основой медицины. Тем не менее, существует большое количество различных методов лечения, основанных на таком воздействии. Осталось только систематизировать информацию, выявить и заполнить белые пятна, определить лимитирующие факторы. Вот всем этим и должна заниматься медицина насущных потребностей (МНП), как составная часть системы оптимизации здоровья.

Одно из самых явных белых пятен - это недостаточная информация о нашей среде обитания. Как ни странно, мы очень мало знаем о воздухе, воде и пище, (больше вопросов, чем ответов). Отсюда первая задача МНП - системное изучение воздуха, воды и пищи - их состава, структуры, свойств, динамики, влияния на человека.

Почему мы так мало знаем о самом главном для нас, в общем, понятно. К тому времени, когда развитие науки позволило подойти к серьёзным исследованиям окружающей среды и её влияния на человека уже сформировался фармакологический рынок, т.е. возникли мощные структуры, извлекающие прибыль из производства лекарственных препаратов и все усилия, все

возможные деньги направились в эту область. Огромный спрос (действительно трудно устоять - просто, быстро), несомненный успех отдельных препаратов, иллюзия быстрого избавления от проблем со здоровьем породили «миф таблетки», стали основой большого бизнеса и определили наступление фармакологической эры в медицине. При этом, как часто случается с *N. sap.*, тактические выгоды сопровождались стратегическими потерями.

Сейчас мы являемся свидетелями некоего поворота, который пока, правда, ощущается больше в головах, в сознании людей. Рынок поворачивается медленно, слишком большая набрана инерция. Тем не менее, и на рынке, и в сфере услуг и в сфере производства, есть свидетельства поворота от эры фармакологии к эре МНП.

Но давайте вернёмся к нашим насущным потребностям и попробуем разобраться с каждой из них.

Наиболее «жесткая» связь человека с окружающей средой осуществляется через **воздух**, без которого человек не может прожить и нескольких минут. Если Вы сейчас, мой образованный читатель, вспомнили о йогах, способных произвольно останавливать своё дыхание, давайте пока оставим их в сторонке.

Воздух, как и остальные насущные потребности всего живого - не просто компонент окружающей среды - он участник сложнейших биохимических процессов, протекающих внутри живого организма, причем, именно воздух, а не только кислород, но роль каждого из компонентов воздуха изучена недостаточно. На живой организм оказывает влияние и соотношение компонентов, и наличие примесей, и ионизация и т. д.

Попытки использовать воздух для лечения начинались с, так называемой, аэротерапии - воздействия свежего воздуха. Прорыв в этой области совершил блестящий Чижевский, который теоретически и практически реализовал эффективнейший метод настоящей аэротерапии. Я бы назвал его одним из первых научных методов МНП.

Жесткость связи между живыми организмами и воздушной средой обуславливает особую чувствительность всего живого к изменению условий этой связи, изменениям состава, появлению примесей и пр. Именно поэтому так опасно загрязнение воздушной среды.

Воздействие на человека оказывает даже техника дыхания. Казалось бы: один и тот же воздух - ну какая разница: каким образом он попадает внутрь? Главное, чтобы кислород поступил в лёгкие, а углекислый газ вышел. Ан нет! Техника дыхания способна

сдвигать равновесие глубоких биохимических процессов в ту или другую сторону.

Обычно мы не задумываемся над тем как нужно дышать. Слава богу, это происходит автоматически. Здоровому человеку, дышащему чистым воздухом, и не нужно об этом думать. Но, во-первых, «человек здоровый» - это исчезающий подвид *H. sap.*, а, во-вторых, чистый воздух можно будет скоро получить только в скафандре. Поэтому, скорее всего, всем нам придется думать, как дышать. Так мы приходим к идее «здоровье - от ума» и к этой идее нам с Вами, мой дорогой читатель, придётся обратиться ещё не раз.

Существует уже множество попыток использовать технику дыхания для лечебного воздействия, авторы которых неустанно спорят между собой, доказывая превосходство своей системы дыхания и вредность любой другой. Пока непреложным фактом является только то, что техника дыхания оказывает серьёзное воздействие на организм человека. И, пока, никто не взял на себя труд разобраться в этой проблеме и *создать оптимальную систему дыхания*. Думаю, что это дело как раз для МНП.

Точно так же ждут изучения и осмысления *проблемы состава воздуха, действия природных и искусственных аэрозолей, роли заряженных частиц и др.*

В результате должна получиться стройная *система настоящей аэротерапии как составной части МНП*.

Перейдём к другой насущной потребности всего живого - воде. **Вода** - самое простое химическое соединение и самое сложное вещество в природе, самое распространенное и самое таинственное. Эти противоречивые «самое - самое» можно продолжать и это свидетельствует о том, как мало мы ещё знаем о самом главном для нас веществе.

Время от времени в разных странах поднимается информационная волна по поводу чудесных свойств воды, активированной тем или иным воздействием (магнитное поле, электрохимия, вибрация и др. и пр.)

В научной и популярной литературе содержится огромное количество разнородной, разнозначной, несистемной информации о воде и её свойствах, где экспериментальные данные разной степени достоверности перемешаны с мифами и легендами. Вот далеко неполный перечень названий разновидностей воды: легкая и тяжелая, живая и мертвая, реликтовая и талая, святая, серебряная, активированная, заряженная, озвученная, минерализованная и т.д. И все они обладают различными свойствами, и все, так или иначе, воздействуют на здоровье человека.

Именно этот аспект - *вода и здоровье - область МНП*.

Вода с самых древних времен рассматривалась человеком как мощный фактор оздоровления. У каждого народа складывалась своя система гидротерапии. Не будем вдаваться в характеристику национальных бань отметим только, что каждая из них имеет свои проверенные временем традиции и особенности, которые следует учитывать прежде чем безоглядно следовать моде. За долгие годы наработан целый арсенал методов и приемов гидротерапии или водолечения: всевозможные ванны, души, гидромассажи и пр. Вся эта информация требует систематизации, разработки четких регламентов применения воды, так сказать, *in vitro*.

Что же касается применения воды *in vivo*, то здесь проблем, в которых нужно разбираться медицине насущных потребностей значительно больше и они значительно важнее, потому что вода, попадая внутрь организма, состоящего в основном из неё же, моментально включается в комплекс физико-химических и биохимических процессов, которые и определяют состояние здоровья.

Вся проблема складывается из двух частей: «вода - фактор болезни» и «вода - фактор здоровья»

Вода, вызывающая болезни может быть природной. Например, известен факт отсутствия в природной воде конкретной местности ионов Са и Mg. Следствием этого является рекордное распространение среди жителей этой местности гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Этот пример не единичен. Отсутствие в воде того или иного жизненно важного элемента приводит к устойчивым, закрепленным в поколениях, аномалиям здоровья. Наличие таких аномалий уже давно должно было бы привлечь внимание к свойствам воды. Это ещё одна задача МНП - ***выявление региональных аномалий здоровья, их связи с природными факторами и разработка соответствующих рекомендаций.*** Эта работа тем более необходима, что всё большее значение в качестве фактора болезни приобретает вода, отравленная в результате неразумной деятельности Человека разумного. И всё большее значение приобретают технологии очистки воды, которые изобретает всё тот же Человек разумный.

Есть вопросы и в том случае, когда вода чистая и полноценная.

Как, когда и сколько потреблять воды?

Достаточно ли руководствоваться естественным желанием организма и пить ровно столько и тогда, сколько и когда захочется?

Или нужно, следуя рекомендациям ученых, следить за тем, чтобы потреблять в сутки именно 1,5 литра воды?

И будут ли эти рекомендации одинаковы, скажем, для эскимосов и для масаев?

Вы думаете - нет?

Я тоже так думаю. А как думает наука ?

А наука никак не думает, потому что системной науки о воде, как отрасли МНП пока не существует.

Между тем, ещё большее поле деятельности для этой науки создаёт проблема воды как фактора оздоровления. Разобраться в многочисленных способах и методах воздействия на воду с целью придания ей целебных свойств, систематизировать их, отделить «зерна от плевел» и **разработать научно обоснованные рекомендации** - это объемная и весьма достойная задача. Задача вполне достойная того, чтобы ею, а также целым рядом смежных задач, занялся бы специальный, (лучше всего под эгидой ВОЗ) **Институт Воды**. И был бы этот институт одной из трёх (догадайтесь каких ещё?) составных частей **Международного Центра Медицины Насущных Потребностей (International Center of Medicine of Vital Needs - ICMVN)**, под той же эгидой.

Ну и, наконец, о пище, вернее, не только о пище, но о еде. Всё что можно было сказать о пище, как насущной потребности человека, сказано уже в далёкой древности мудрецами разных народов. Основные постулаты, сформулированные ещё в Древнем Китае, Индии, Древней Греции, дошли до наших дней как квинтэссенция народной мудрости в виде ярких афоризмов. Попробуем в этом же жанре резюмировать законы здорового питания, как ответы на главные вопросы.

Вопрос 1. Что есть?

Ответ. Меньше сахара и жира, больше фруктов и кефира.

Вопрос 2. Как есть?

Ответ. Больше жуёшь - дольше живёшь.

Вопрос 3. Сколько есть?

Ответ. Ешь понемногу - живёшь долго-долго,
ешь до отвала - живёшь как попало.

Вопрос 4. Как готовить пищу?

Ответ. Жареное вкуснее, да пареное здоровее.

Итог всей этой премудрости подвёл ещё Гиппократ и теперь, вслед за ним, все повторяют: «Человек есть то, что он ест».

Казалось бы: вот он путь к здоровью, долголетию!

Не тут-то было! Премудрый конструктор человеческого мозга встроил в него одну маленькую детальку - шишку наслаждения - и еда сразу стала, помимо насущной потребности, ещё и фактором удовольствия. И этот фактор стал одним из основных двигателей прогресса нашей цивилизации. Далеко за примером ходить не надо: Великие Географические Открытия совершены благодаря поиску специй.

Погоня за удовольствием от еды начисто заглушает слабые сигналы разума: мол, пора бы остановиться, образумиться. Какое там - больше сладкого, жирного, жареного, копченого, больше ароматизаторов, красителей, вкусовых добавок. Плевать, что у детей от употребления красителей (особенно красного) снижается IQ, повышается раздражительность и агрессивность, не важно, что многие синтетические пищевые добавки обладают канцерогенным эффектом - главное, чтобы было красиво, вкусно и хорошо пахло. Вот такой переверот ценностной ориентации! Это – реальность, от которой никуда не деться. Бесплезны увещевания, разъяснительная работа, запреты на ядовитые добавки - бизнес на удовольствии не одолеть.

Что же делать?

Необходимо находить системные решения, которые позволят сделать этот бизнес максимально безопасным.

Возьму на себя смелость предложить, в качестве примера, один из вариантов решения проблемы.

Основа этой технологии заложена ещё в 60-е годы прошлого века академиком Б.И.Веркиным (Институт физики низких температур, Харьков). Им были получены криопорошки разных продуктов с использованием жидкого азота. С тех пор технология претерпела ряд изменений и усовершенствований, в том числе, в части методов низкотемпературной обработки и обезвоживания. Последний вариант, получивший название «технология КНП-фриго*», включает процессы: консервирования свежего продукта и концентрирования его с помощью низкотемпературного холода, тонкого измельчения и биокорректной сушки. Применение низкотемпературного холода (в диапазоне от -50 до -100 С) позволяет полностью сохранить биологическую активность только что полученного, собранного или выловленного продукта, а, также, обеспечивает его охрупчивание, что значительно повышает эффективность последующего измельчения. Тонкое измельчение продукта позволяет получить готовую форму в виде тонкодисперсного порошка - оптимальной формы с точки зрения технологии использования для функционального питания - а, также, обеспечивает повышение эффективности последующего процесса сушки, благодаря многократному увеличению удельной поверхности материала.

** КНП – концентраты натуральных продуктов. Более подробно с технологией КНП-фриго можно ознакомиться на сайте www.shkop.ru*

Применение российских hi-tech для получения низкотемпературного холода и биокорректной сушки позволяет реализовать эту технологию не в аптечном, а в промышленном масштабе и применять концентраты натуральных продуктов, например, для обогащения продуктов массового потребления природными биологически активными веществами.

Сохраняя полезные свойства исходного продукта, КНП приобретают новые качества, ценные как для производителя, так и для потребителя: компактность и способность к длительному хранению.

Чтобы привезти 1 тонну земляники из Краснодарского края (где она стоит не более \$700) на Чукотку нужно затратить не менее \$3000 плюс неизбежные потери количества и качества. Затраты на доставку КНП-фриго, полученного из 1 тонны земляники, составят \$300. Это если везти на самолете. Но порошок не обязательно везти так быстро, можно автомобилем или морем - ему ничего не будет. Тогда затраты на транспорт будут ещё ниже, а это значит, что ценный продукт станет доступным не только для олигарха, но и для простых жителей Крайнего Севера.

Конечно, свежая земляника, которую может себе позволить олигарх на завтрак, и порошок земляники, которым посыпят манную кашу для чукотского ребёнка - это разные продукты с точки зрения получения удовольствия от еды, но по биологической ценности они практически идентичны.

Есть и ещё один аспект. Известно, например, что для проведения курса лечения язвы желудка витамином U, содержащимся в белокочанной капусте, нужно съесть этой самой капусты 9 кг. Не всякий язвенник способен на такой подвиг. Другое дело, если ему предложить для достижения того же эффекта употребить в день 25 г порошка КНП-фриго-капуста.

Ещё пример: при заболеваниях сердца, бронхов, почек хорошо помогает виноград. Месячный курс лечения - ок. 30 кг винограда. Альтернатива - 120 г порошка КНП в сутки.

Есть пример из истории натуропатии. Знаменитый естествоиспытатель Карл Линней избавился от подагры только с помощью ягод земляники. Для этого, по современным расчетам натуропатов, ему пришлось проглотить за неделю не менее 10,5 кг свежих ягод. Если бы в то время был такой продукт как КНП-фриго, Линнею достаточно было бы принимать ок. 150 г порошка в день.

Суточная потребность здорового человека в витамине С ок. 100 мг. Эту потребность можно удовлетворить, поедая каждый день (особенно зимой) по 100 г свежей петрушки (в которой

аскорбиновой кислоты в три с лишним раза больше, чем в лимоне). А КНП-фриго-петрушка достаточно принимать по 10 г в день.

И так далее. Примеры можно приводить очень долго, потому что сырьём для производства КНП-фриго может служить любая природная биосубстанция, обладающая полезной биологической активностью: от таитянского нони (*Morinda citrifolia*) и клюквы болотной (*Oxycoccus palustris* Pers.) до ламинарии японской (*Laminaria Japonica*) и молок минтая.

Я несколько увлекся специальным вопросом - конкретной технологией, но это можно оправдать стремлением показать, что человек на современном уровне прогресса может полностью обеспечить себя за счёт более эффективного использования поистине неисчерпаемых природных богатств, вместо того, чтобы столько усилий тратить на изобретение сомнительных препаратов. Что же касается красоты и искусственных ароматов - давайте чаще руководствоваться принципом «Здоровье от ума» Чтобы этого ума набраться, нужно серьёзно, системно изучать ещё малоисследованную природную кладовую (особенно, что касается океана), создавать на этой основе концентраты, способные предупреждать и лечить любые болезни. С этой целью, стоило бы в том самом Международном Центре МНП, наряду с институтами Воздуха и Воды, создать и Институт Пищи. Тогда можно будет подойти к решению ***проблемы активного долголетия человека на основе системного изучения и удовлетворения его насущных потребностей.***

Но человек жив не только насущными потребностями. Наоборот, вся прелесть жизни заключена в удовлетворении других потребностей. Назовём их потребностями второго рода.

Здесь необходима ремарка. В контексте медицины насущных потребностей мы говорим только о, так называемых «разумных потребностях». Неразумные потребности, их роль в нашей жизни, в том числе, и негативное влияние на здоровье - это предмет оптиматики (см. сайт www.shkor.ru). А пока речь идет о том, как сохранить и приумножить здоровье, оптимизируя потребности второго рода. Среди них я бы выделил потребность в движении. От расхожего афоризма: «Движение - это жизнь» до четких системных и, в то же время, индивидуальных рекомендаций огромная дистанция. Для преодоления этой дистанции необходимо ***системное изучение роли движения в сохранении и приумножении здоровья.*** Нужно, чтобы каждый человек имел возможность проконсультироваться с кинематологом. Нужно, чтобы кинематологи регулярно посещали школы и проверяли: соблюдаются ли их рекомендации, не калечат ли там детей,

заставляя их по 45 минут неподвижно находится в экстремальной позе (сидя!), вместо того, что бы, как предписывает кинематология, каждые 15 минут проводить минимум 5-и минутную разминку.

Даю справку.

Кинематология - раздел МНП.

Кинематолог (kinematologist) - специалист МНП, выдающий индивидуальные рекомендации по оптимальной системе двигательной активности.

Кинематологов, как и других специалистов МНП, готовит Международный центр МНП и его многочисленные филиалы в разных странах.

Я позволил себе этот небольшой экскурс в возможное будущее, что бы яснее представить, как следовало бы организовать подсистему профилактики и оздоровления людей с помощью двигательной активности.

Совершенно особое место среди потребностей человека принадлежит духовным потребностям

Как было бы просто если бы, провозглашенный древними лозунг «В здоровом теле - здоровый дух» можно было бы понимать буквально!

Что такое здоровое тело более или менее понятно. А что такое здоровый дух?

С точки зрения нацистов, например, «верный член NSDAP» регулярно занимающийся спортом и следящий за своим здоровьем вполне соответствовал этому лозунгу.

Духовные потребности - очень тонкая материя. Может быть, это следует понимать буквально: духовные потребности - как средство связи человека с «тонким миром». Но это уже из области гипотез и предположений.

Что же касается духовного здоровья человека - это компетенция психиатрии, как особой области *экстремальной медицины* (см. ниже). В то же время можно с достаточной долей уверенности утверждать, что успехи медицины насущных потребностей, её развитие значительно сократят количество психических заболеваний. Никто, очевидно, не будет отрицать, что у физически здорового человека меньше поводов обращаться к психиатру.

Только оптимальное удовлетворение всего комплекса потребностей обеспечит выполнение человеком как разумным видом, возложенной на него **Задачи**.

В заключение - о месте МНП в общей системе обеспечения здоровья людей.

Мне представляется, что эта система должна складываться из трех частей.

Основой всей системы, конечно, является диагностика. Сейчас разработано много эффективных методов, нужно разобраться в этом многообразии и создать систему диагностики доступную для каждого человека.

Особая задача диагностики - **выявление предрасположенности организма к тому или иному заболеванию.**

Вторая составная часть – медицина насущных потребностей. Задача: профилактика и коррекция здоровья. Система МНП должна реализовать весь, накопленный человечеством богатейший опыт, чтобы не допустить заболевания или ликвидировать предрасположенность.

Третья часть системы - экстремальная медицина. Помимо хирургии, я отношу к этой области всю фармакологию, всю таблеточную медицину - от простого аспирина и таких уже привычных антибиотиков, до сложнейших противораковых и антиСПИД препаратов.

К этой же области относятся и радиотерапия и другие экстремальные воздействия, необходимые в тех случаях, когда диагностируется болезнь.

К этой же области относится и психиатрия.

Только если все эти составляющие будут работать в единой системе, мы сможем постепенно сместить центр тяжести от экстремальной медицины к **приоритету медицины насущных потребностей, к господству профилактики и коррекции здоровья**

Такая система в применении к каждому отдельному человеку или «**система оптимизации здоровья в отогенезе**», в моем представлении, может выглядеть следующим образом

- 1.Предзачаточная подготовка будущих родителей (диагностика, коррекция).
- 2.Оптимизация условий зачатия, в том числе, коррекция психофизического состояния будущих родителей.
- 3.Беременность:
 - оптимизация насущных потребностей матери,
 - коррекция психофизического состояния,
 - диагностика плода и коррекция.
- 4.Роды, полная диагностика ребенка.

5.Индивидуальный план здоровья (ИПЗ) для трёх категорий:

здоров	предрасположенность	признаки болезни
рекомендуется профилактики из арсенала МНП	система мер коррекции	меры экстре- мальной медицины

6.На протяжении жизни - периодическая диагностика, корректировка и реализация ИПЗ.

Выполнение индивидуального плана здоровья должно обеспечить каждому человеку возможность полностью реализовать биологический потенциал представителя вида *H. Sapiens*. По разным оценкам этот потенциал составляет от 150 до 300 лет. И только выработав этот потенциал человек должен тихо и спокойно перейти из одной формы существования в другую.

Автор - Шкоп Ярослав Ярославович, тел 8-916-4399485