

*Давайте придирайтесь к словам! Это бывает крайне важно, поверьте. В последнее время все чаще возникают споры вокруг бадов. Ход дискуссии, как правило, идет в двух направлениях.*

Первое: бады — не лекарства, а значит, они не лечат. Скорее бегите к врачам - уж они-то помогут и спасут. Не то потеряете драгоценное время. И второе: столько подделок! Увы и ах — подделок у нас во всем и везде полно. Столько фальсификатов, а главное — нечистых на руку людей, которые продают за дурные деньги витаминки или пустышки, обещая исцеление самых тяжелых и безнадежных больных. А это уже преступление. О нравственной стороне дела и не говорим — дна нет для таких людей.

Ни разу я не слышала, чтобы в этих дискуссиях начинали с определения. Итак, БАД по-русски раскрывается как биологически активная добавка. С грустью хочу отметить, что великий и могучий силами ныне живущих русских оказался настолько приблизительным в выборе слов, что замутил голову современникам и увел в туман. Биологически активное, т. е. нечто воздействующее, несущее изменения — активное же, действующее (!) и тут же предательское слово «добавка». Добавка обычно у нас к чему-то, в данном случае к пище. Вредный глутамат натрия, загустители и подсластители, разрыхлители и красители, консерванты — это тоже добавки к пище. Их ведь добавляют? Но это не БАДы. Иначе говоря, нам предлагают какие-то порошки и таблетки, которые как бы просто добавка, т. е. не пища, но какая-то активная? Уже запутались, переходим к народной латыни и простому английскому языку, тем более, что пришло это к нам оттуда.

Тут-то и возникает понятие «нутрицевтик» от английского - Nutrition - 1. пища 2. питание.

Сюда же берем итальянские слова - Nutriente - питательный; nutrire — питать, кормить.

Вот теперь становится ясно, что речь идет о питании, т. е. о том, что жизненно необходимо нашему организму в целом и каждой его клетке в отдельности — кислород, вода и энергия. А теперь будем точны и последовательны. Нутрицевтики — это витамины, микроэлементы, ферменты, аминокислоты, незаменимые жирные кислоты без которых наш организм существовать не может. Клеточное питание. Все это в

правильных научно-обоснованных сочетаниях, т.е. формулах. Сюда добавим чистую воду, как первое и исключительное условие жизни. Более того, дефицит даже одного микроэлемента (такого как кальций или цинк, селен, калий или фосфор) приводят к сбою на уровне обменных процессов и болезни.

Нутрициология на Западе все это подробнейшим образом изучает и огромных успехов добилась, постоянно впитывая последние достижения ученых и из других областей науки. Нам остается пользоваться знаниями, разработками и продуктами. Вывод: речь идет о сбалансированном питании нашего организма. Ведь эти вещества находятся в овощах, фруктах, молоке, мясе, т.е. в том, что дает нам природа для пропитания. Однако, нам следует понимать, что часто возникает ситуация, когда острый дефицит того или иного микроэлемента или витамина невозможно восполнить, поглощая горстями орехи, килограммами фрукты и овощи. Мы следим за тем, что едим, восполняя дефицит и балансируя за счет нутрицевтиков.

Теперь о том, что это не лекарства. Если вы имеете в виду более простой способ регистрации — спору нет. Пусть уж синтетические препараты с огромным перечнем побочных эффектов, на самый крайний случай сбоя в теле проходят подробную регистрацию и называются ЛЕКАРСТВОМ.

А вот с тем, что нутрицевтики НЕ оказывают лечебный эффект не могут поспорить даже врачи.

Например: в аптеке лежит препарат панангин (соли магния и калия). Это лекарство или нутрицевтик? Во всех нутрицевтических программах вы найдете магний и калий в правильных дозировках. Можно легко назвать и продукты, в которых они содержатся. Врач назначит при анемиях, например, препараты железа. Так он что, назначает лекарства или нутрицевтики? А травы, препараты на растительном сырье? А диета?

Известное в Сибири времен освоения заболевание цинга, при котором выпадают зубы: лечили его черемшой (диким чесноком). В основе заболевания крайний дефицит в первую очередь витамина С, но не только. Так чем лечить будем?

Мы будем отдельно говорить о диагнозах в основе которых лежит дефицит того или

иного микроэлемента, витамина, их сочетания. Т.к. дефицит приводит к тормозу выработки гормонов, важных веществ в организме и сбою в метаболизме. Об этом сейчас стали говорить, люди все больше включаются в систему сохранения и поддержания здоровья.

Итак, в этом разделе мы будем говорить о нутрицевтиках и о том, как они помогают остаться в поле ЗДОРОВЬЯ и не перейти в поле БОЛЕЗНИ, где властвуют врачи, лекарства, операции и пр.

Если наши политики, бизнесмены и звезды распробовали целительное воздействие природных нутрицевтиков и за хорошие деньги пользуются услугами Института питания РАМН, так почему нам не присоединиться к этой довольной жизнью когорте? Поверьте, лучше сохранять здоровье, чем потом долго и нудно лечиться.

В заключение я хочу сказать о психологическом аспекте такой огромной и суперважной темы, как ЗДОРОВЬЕ человека.

При всем уважении к современной медицине, которая многого добилась (дай нам Бог еще найти профессионального врача в нужную минуту!) меня смущают две вещи. Первая, расчлененка, когда кровью занимается один врач, а сердцем и сосудами - уже другой. Примерно также делят нас на почки (два врача), печень и дальше.. Бегать из кабинета в кабинет, чтобы понять, а что же с тобой любимым творится? Так и делаем. Но есть второе сомнение: медицина стала сферой услуг и довольно дорогих услуг. Каждое новое посещение стоит денег. Так как же быть с холистическим подходом, т. е. целостным. Организм человека – нечто большее, чем сумма его частей. Мы не набор органов и тканей. Речь идет о ЧЕЛОВЕКЕ, его микромире и его законах. А в сложнейшем человеческом организме все органы живут в тесной взаимосвязи. Дальше пойдем, психика человека, его нервная система и мозг, который организует весь этот сложнейший процесс. Сложнейший метаболизм на уровне живой клетки.

О психосоматике предлагаю говорить отдельно.

Важно именно сейчас, в самом первом разговоре остановиться на ступенях, по которым мы спускаемся в болезнь. Первая ступень, первый уровень - психологический. Как

реагирует человек на ситуации, правильно ли понимает те или иные процессы, поступает, живет. На этом уровне врачи не работают. Симптомы еще не выражены, а их конек — симптоматическое лечение. Второй уровень — эмоциональный реактивный. Третий — интеллектуальный закрепляющий поведение установками, привычками и пр. И наконец — физический, когда симптоматика налицо. На что жалуетесь? Мне плохо! Я болен.. Лечите меня!

Врачи не верят, что человек способен изменить образ жизни и уж тем более образ мыслей. Это не их задача. Они готовы помогать при наличии симптомов самыми радикальными методами. Но выздоровление невозможно без прохождения всех этих ступеней в прямом и обратном порядке. Иначе больной становится хроником и на всю оставшуюся жизнь обречен просить облегчения своей участи. Остаться в поле здоровья, будучи невежественным тоже проблематично, т. к. запас здоровья для бездумной и расходующей силы жизни предельно.

Кроме того, наивно думать, что наше здоровье является чьей-то головной болью. Когда мы не готовы взять ответственность за себя...

Давайте искать свой путь ЗДОРОВЬЯ. Это интересно, это целительно, наконец! Ведь в поле здоровья нет врачей, рецептов и лекарств. А есть правильный образ жизни, чистая вода, нутрицевтики, физические упражнения и вера в свои силы и Природу. Начнем.