

УДК 612.3  
ББК 28.707.3  
З-12

**Заболотный, Константин.**

З-12 Организм: перезагрузка. Методики разумной работы тела / Константин Заболотный. – Москва : Издательство «АСТ», 2019. – 288 с. – (Доказательно о медицине).

ISBN 978-5-17-115560-5.

Современный человек должен быть современен во всем, в том числе и по отношению к собственному здоровью. Мы далеко шагнули в технологическом развитии и давно пора сделать такой же рывок в области восстановления здоровья и осознания своих биологических активов.

В этой книге мы поговорим о прогрессивных и инновационных задачах, которые решаются технологиями здоровья отлично от принципов классической медицины. Мы порассуждаем об особенностях человеческого мозга, об аутоиммунных и онкологических заболеваниях, о том, как в борьбе с ними помогают верное целеполагание и функциональное питание, развеем некоторые мифы о бесплодии и «мужской состоятельности» и подробно разберемся в том, что такое БАДы, каковы их области применения и для чего они вообще существуют. Даже рассмотрим объективные методы аппаратного мониторинга здоровья, которые способны рассказать о вашем организме все (и немного больше!).

**УДК 612.3**  
**ББК 28.707.3**

ISBN 978-5-17-115560-5.

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

## **ОТ АВТОРА**

Уважаемый читатель!

В этой книге мы поговорим о прогрессивных и инновационных задачах, которые решаются технологиями здоровья отлично от принципов классической медицины<sup>1</sup>.

С этой книги пути медицины и технологий здоровья расходятся. Предполагаю, что в недалеком будущем технология здоровья выделится в самостоятельное направление, изучающее подходы к здоровью и продолжительности жизни человека.

Несомненно, медицина по-прежнему будет существовать как практика экстренной помощи, спасения жизни в критических состояниях и паллиативной помощи в неизлечимых случаях. Будут развиваться методы удаления и пересадки ор-

---

<sup>1</sup> Основные принципы технологии здоровья изложены в ранее изданных наших книгах — «Как химичит наш организм. Принципы правильного питания» и «Разумный биохакинг Homo sapiens. Физическое тело и его законы». Издательство АСТ, 2018.

ганов, замещения протезами утраченных органов и аппаратно-кибернетические практики с применением чуждых организму человека химических и фармакологических средств. Врачебная специализация станет уже, во врачебной практике целостность гомеостатического организма все активнее будет разделяться на изучение функционирования отдельных органов и систем, корректировка которых в отрыве от общей системной регуляции будет чревата все более тяжелыми токсическими и побочными эффектами. Уже сейчас 15–20% болезней человечества вызваны действиями лекарств, вакцин и осложнений от лучевых, наркозных и хирургических методов лечения. Группа ятрогенных заболеваний растет и прогрессивно расширяется.

Методы оздоровления и восстановления в рамках классической медицины «вянут и умирают», по словам одного из моих учителей. Кто сейчас вспомнит галотерапию, фитотерапию и курсовое применение тюбажей, еще 50–70 лет назад повсеместно применявшихся терапевтами. Где высокоэффективные методы гипербарической оксигенации, физио- и бальнеотерапии, на которых зиждилась санаторно-курортная отрасль в советское время? Сейчас подобные практики не изучаются даже в медицинских вузах. Французские врачи вовсе забыли тюбаж — истинно французское изобретение, применявшееся на курортах Ниццы и Карловых

Вар, и назначают статины и медикаменты вместо механо-, натуро- и физиотерапии.

Грустно и больно наблюдать уход медицинской науки от единстве человека и природы. В мегаполисах практически создана новая среда обитания с искусственным светом, электро- и СВЧ-полями, отсутствием сырой земли под ногами для заземления статического потенциала. Говоря словами земского врача Михаила Афанасьевича Булгакова, вложенными им в уста своего персонажа, Идеального врача Филиппа Филипповича Преображенского: «Вот что получается, когда исследователь вместо того, чтобы идти параллельно и ощупью с природой, форсирует вопрос и приподнимает завесу: на, получай Шарикова и ешь его с кашей».

Поэтому, мой дорогой читатель, предлагаю, обучаясь и практикуя, поработать вместе над перспективой личной реальности вместе с матерью-природой, ждущей своих детей для оздоровления и восстановления подорванного экспериментами естественного здоровья. Я этот путь прохожу уже более 20 лет, мой Учитель — шел по нему 40 лет, и так до глубокой вечности...

Эту книгу я посвящаю своей супруге Татьяне, которая с великим терпением и безграничной помощью сопровождает меня на пути моей человеческой и профессиональной миссии. Посвящаю книгу ее женской мудрости, ее заботе и искусству быть рядом со мной в жизни. Моя благодарность и любовь к ней бесконечны.

## *Глава 1*

# **ГОЛОВНОЙ МОЗГ И ЕГО ФУНКЦИИ У ВЫСШИХ МЛЕКОПИТАЮЩИХ**

Что же на самом деле мешает нам быть здоровыми?

Организм — открытая саморегулирующаяся многокомпонентная система с механизмом биологической обратной связи (БОС). Когда клеточка посылает обратный сигнал мозгу, это и есть БОС — механизм контроля отданных распоряжений и полученных ответов от чувствительной функции нервной системы.

Нервная система сформировалась в эволюции биологических систем как орган быстрого управления реакциями на внешний раздражитель. Никакая другая система дать столь быструю реакцию не может; гормональная и иммунная системы медленные, их самые быстрые реакции — минуты и часы, зачастую это недопустимо долго для выживания и приспособления! В нервной системе есть очень сложный иерархический алгоритм команд и ответ-

ных реакций, но принцип ее работы построен на БОС-управленческой системе с механизмом обратной биологической связи, достигающей индивидуальных целей!

Механизм обратной связи изучался со времен И.П. Павлова, создателя науки о высшей нервной деятельности, и уже лет 20 назад оформился в изученный алгоритм — биологи стали находить его практически во всех приспособленческих процессах. Как же без обратной связи? Каждый центр должен иметь связь с реагирующей периферией. Если есть колония, должна быть и метрополия. Но пару-тройку лет назад прибавилось определение «достигающая индивидуальных целей»! Что же это означает?

Все мы, каждый из нас, что-то едим и что-то выделяем... А почему мы так устроены? В чем смысл нашей жизни в биологическом или социальном смысле? Никогда не задумывались? Задумывались? Хорошо. Но это очень сложный процесс, в котором задействован весь мозг. Кто-то думает о звездах и живых мирах во Вселенной, хочет изучить этот непознанный мир — учится полжизни, часами сидит у телескопа и в библиотеке, ездит на симпозиумы и конференции, даже семью некогда завести...

А другой просто хочет пить пиво, жить сыто и в достатке, не напрягаться особо и даже думать только за игрой в лото долгими зимними вечерами.

Третий жаждет размножаться, безудержно и со всеми, побольше разбросать своего наследственного материала, чтобы потом все сказали: «О! Это все потомки Ивана Ивановича, и то только признанные им самим...» А сейчас генетики доказали, что все мы потомки одного мужчины, жившего в Северной Африке около 150 тысяч лет назад. О как! А что, других не было? Все померли, а этот остался. Самочек было больше, вот от него пошли побегги. Биологический смысл в том, что у этого мужского организма была цель — дать потомство после планетарной катастрофы, уничтожившей вест род человеческий, и его целью стало размножение и сохранение племени...

И когда мы начинаем думать: а для чего эта система нужна? Для чего она саморегулируется? А что, печень не знает, для чего она работает? Она просто выполняет работу, которая заложена в ней генетически. А что связывает все органы тела с этим единым функциональным нервным центром? Цель. Именно она делает живыми организмы. Живое бесцельным быть не может. Оно последовательно меняет иерархию целей и достигает наивысшего развития после достижения одной и постановки следующей, и так бесконечное количество циклов, прерывающихся только смертью.

Цель всегда индивидуальна, ее достижение — это и есть главный смысл жизни, какой бы нелепой эта цель ни была. Допустим, я родился в XVII

веке в семье простолюдинов на Корсике, где нет хорошего образования и люди просты и небогаты, но точно знаю, что я — будущий император Франции! Стать им — моя цель, и пусть надо мной не смеется только ленивый: «Вот идиот, росту 160 см, страшенький, дурак дураком, из мушкета научился стрелять только вчера...» Но это моя цель, и я буду смеяться последним, поправляя корону перед зеркалом в Версале, когда вся Европа будет у моих ног! Этот исторический пример известен всем. И даже если целей нет, то их нет пока. А если так и не появятся, то вы будете достигать цели других людей. Вас впишут в некий проект, и будете своей жизнью и ресурсами помогать достижению цели другим людям.

В иерархии целей тоже есть своя логика, которая продиктована агрессивностью окружающей среды. Например, биологический смысл — поесть. Прежде чем стать императором Франции, надо сначала научиться пузо набивать. Я, конечно, стану императором, но сегодня я обеспечу себе завтрак, обед и ужин, сделаю эту цель автоматически достижимой (не требующей умственных затрат и физических усилий) и потом поставлю следующую — также промежуточную по отношению к основной, доминантной. Поэтому движение к цели поэтапно и иерархично. Но цель-то есть. И вот для коррекции общего движения механизма к цели (потому что печень не знает, куда мы идем, и кишка не знает,



для чего она всасывает все эти аминокислоты, а потом они распределяются) и существует некий капитан, который стоит на мостике. Кто-то двигатели обслуживает, кто-то палубу драит, кто-то пищу готовит. Но только капитан знает, куда плывет корабль. И как называется тот орган, что обеспечивает корректировку целей? Правильно. Головной мозг. Он не у всех хорошо функционирует, друзья мои, мы помним, что на его состояние негативно влияют гипоксия, токсикоз, алкоголь, иногда он просто не формируется внутриутробно. Чем больше мозг, чем он здоровее — тем цели мощнее, тем сложнее жить.

В.И. Ленин, например, человек с эталонным анатомическим строением мозга, с которым сравнивают строение мозга любого человека без малого целый век! Цели его все мы помним, и они явно были нестандартны по замыслу и мастерски и гениально воплощены! Вся его жизнь — пример достижения уникальной, редчайшей по мотивации и исполнению цели, навсегда изменившей историю и социальную эволюцию нашего вида. И это пример достижения цели в коллективном массовом исполнении, когда мозг одной личности способен формировать цели и мотивации миллионов разных мозгов, невзирая на половое, религиозное, финансовое и социальное положение. Поэтому этот орган обеспечивает не что иное, как выстраивание алгоритма достижения индивидуальной цели. Остальные органы и системы — иммунная, эндокринная,

пищеварительная, выделительная, репродуктивная или система размножения — обеспечивают функционирование. Но руководятся они головным мозгом, все подчинены ему в той или иной степени — иммунная система на 5%, эндокринная на 15%, репродуктивная на 50%, пищеварительная на 80%, но все подчинены. И как только мозг дает команду, все они устремляются ее исполнять. Кроме иммунной системы. Она лишь косвенно подчиняется мозгу и находится вне прямого управления им (но об этом позднее).

И вот единственное высшее млекопитающее, у которого функция мозга доведена до совершенства в достижении сложных личностно-социальных целей, — это как раз приматы и человек. Приматы — наши прямые родственники, а мы, люди — группа или отряд приматов семейства млекопитающих. Но мы имеем более совершенный головной мозг. Как использовать этот инструмент? Да, для достижения наших целей. А умение ставить и достигать цели является основным критерием человека разумного. А умение ставить и достигать небиологических целей — основное наше отличие от представителей животного мира. Животные тоже могут ставить и достигать цели, но у них все цели биологические: поймать добычу, сохранить ее, чтобы другие не отняли, накопить ресурсы, потом размножиться, потом отдохнуть, если дождик капает, — куда-нибудь заползти, если солнышко гре-

ет — найти прохладу. Фактически все цели живых существ биологические. И только человек благодаря развитому головному мозгу способен ставить и достигать цели, отличные от прямой биологической необходимости.

Развитие мозга конкретного индивидуума происходит поэтапно. Первый этап — это получение и сбор информации. Сбор информации — это и есть получение данных об окружающей среде. Что происходит вокруг? Холодно? Тепло? Есть какая-нибудь угроза или нет? Собрали информацию. Эту внешнюю информацию нужно подкрепить информацией о собственном состоянии. Как у нас там, внутри, дело? И после этого приходит понимание, можем ли решить сегодня задачи текущего дня. Если можем — идем и выполняем. А если нет? Какие организационные решения предлагает мозг? «Ребята, окружающая действительность нам не позволяет достичь цели, мешает» — сигнализирует мозг. Холодно, например, а хочется позагорать. Но негде загорать. Мозг говорит: «Хозяин, расслабься или иди в солярий. Негде загорать, ноябрь на дворе, скоро мухи белые полетят». А хочется загорать. Где народ загорает? В Греции... В Таиланде... На Гоа... И я беру билет на самолет и лечу. На Гоа. Информация собрана, организационное решение принято. Все, я полетел.

Или мозг говорит: «Ты знаешь, мы сегодня не готовы. Что-то у тебя кишка регулярно не опорож-

няется, сопли текут, глаз не видит, ногти с грибами, а ты размножаться задумал. Куда с грибами размножаться? А если они не только на ногтях, но и в половых органах! Можем не соответствовать поставленной задаче!» Поэтому решение, направленное на достижение целей, всегда направлено либо на изменение окружающей среды, либо на изменения самого себя как инструмента достижения целей. Понимаете, как работает система? Человек всегда как витязь на распутье. Собрал информацию, подъехал к камню, а на нем написано: «Налево пойдешь — коня потеряешь. Направо пойдешь — жизнь потеряешь». Подумал, лучше коня потерять, пошел налево. А может, это страшилка? Может, нужно было направо пойти? У меня же меч-кладенец, одолею дракона, и процесса — моя!

И опять вопрос: мы изменяем мир или изменяемся сами для достижения цели? А когда мозг получает от нас информацию? Когда мы спим. За ночь собирает информацию от тела. Поговорка о чем говорит? Утро вечера мудренее. Почему? Потому что к вечеру у нас информация только о «внешнем», а утром — о «внутреннем». И утро вечера мудренее, потому что утром у нас есть информация и о «внешнем», и о «внутреннем». И она взвешенная, биологичная. А биологичная не всегда логична. Порой совсем наоборот. Мозг — это инструмент борьбы с логикой! Любые действия живого организма