

## РОЛЬ ПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Хочу поделиться большой радостью - на днях получил сертификат о прохождении курса «Нейронутрициологии». Вот так годы идут, а я все продолжаю учиться, развиваться и самое главное, получаю от этого огромное удовольствие. Чего и вам желаю, мои дорогие друзья. Ведь, если человек не развивается, он не просто стоит на месте, он начинает деградировать. Так устроен мозг и это неизбежность. Так что учитесь, развивайтесь, пока есть силы, а если сил нет, то все равно развивайтесь. Такой вот вам совет от пожилого доктора.

Ну, а сейчас непосредственно о самом семинаре. Как видно из названия «Нейронутрициология», семинар был посвящен роли питания в развитии и формировании болезней нервной системы.

На семинаре, я еще раз убедился в великой мудрости «Аюрведы», которая основные причины заболевания вот уже более 6 тысяч лет видит в неправильном питании. И не только видит, но и успешно лечит питанием многие «неизлечимые» болезни современной цивилизации.

Я бы сказал, что нутрициология подводит современную научную базу под тысячелетний опыт человечества, носителем которого является «Аюрведа» и Даосские лечебные практики. Честь и хвала современным ученым, благодаря их исследованиям и открытиям, наука о правильном питании обретает вторую жизнь. И, быть может, человечество постепенно уйдет от безумного приема огромного количества фармацевтических препаратов и заменит их правильным образом жизни, неотъемлемой частью которого является питание. Ведь как гласит один из принципов Аюрведы – **«Никакие лекарства не могут стать пищей, а вот пища может стать лекарством».**

Итак. Основное внимание на семинаре было уделено вопросам формирования хронического болевого синдрома и дегенеративных заболеваний головного мозга, прежде всего деменции.

Вот о развитии деменции я бы и хотел поговорить в данной статье. О хронических болевых синдромах более подробно мы поговорим в следующих материалах или на персональных консультациях.

Деменция, болезнь Альцгеймера, энцефалопатия и др... Причины развития этих состояний могут быть абсолютно разными, но всех объединяет один синдром – «снижение интеллектуально – мнестических функций

головного мозга». Или как в простонародье говорят – «старческое слабоумие». Слабоумие... Старческое...Лучше и не скажешь. Действительно слабоумие, но вот старческое ли? Вот в чем вопрос.

Вы в курсе, что деменция очень сильно «помолодела».

Еще раз. Очень сильно помолодела!

Помолодела на 15-16 лет. Не знаю, как вас, а меня эта цифра впечатлила. Если раньше, 40 лет назад, когда я только начинал свою медицинскую деятельность, деменция развивалась годам к 80-ти, да и то не у всех. В наше время, она может развиваться в районе 60 –ти лет или чуть больше. И это, ни у кого-то другого, она может развиваться у Вас. А к 70-ти годам я наблюдаю ее уже почти у всех своих посетителей.

Это страшно! Ведь это касается не кого-нибудь. Это касается лично Вас, если вам уже за 50, и деменция уже не где-то далеко за горами, она уже за ближайшим углом подмигивает - «скоро встретимся». Если слабоумие у вас еще не развилось, вы понимаете - **С ЭТИМ НАДО ЧТО –ТО ДЕЛАТЬ.**

А что с эти делать? Ответ на этот вопрос дает и современная наука «Нейронутрициология», и древняя наука «Аюрведа». Но, так как, эта статья посвящена Нейронутрициологии, мы и остановимся на основных подходах именно в Нейронутрициологии. Аюрведу же оставим для индивидуальных консультаций.

Согласно современным научным взглядам, в основе любого дегенеративного состояние головного мозга, да, кстати, и всей нервной системы лежит хроническое вялотекущее нейровоспаление, митохондриальная дисфункция, изменения в каналах передачи нервных импульсов (дисбаланс нейромедиаторов) и нарушение оси кишечник-мозг. Это, как любят сейчас говорить - Доказательная медицина.

Давайте остановимся на каждой позиции более подробно.

Начнем с нейровоспаления. Это, пожалуй, основная причина всех дегенеративных заболеваний центральной и периферической нервной системы. Именно, хроническое вялотекущее воспаление и приводит к раннему развитию деменции. В основе нейроваспаления лежат молекулярные паттерны, ассоциированные с образом жизни. Это и продукты окисления липидов и ураты натрия, и хроническое воздействие липополисахаридов, эндотоксемия и многое другое. Все это запускает и поддерживает хроническое воспаление. И все это - наш образ жизни и прежде всего наш

образ питания. Или если, еще быть более точным наш образ пищевого поведения. Вот так! Именно потребление большого количества углеводов, животных жиров, красного мяса, глубоко переработанных продуктов с большим содержанием консервантов и приводит к раннему развитию деменции.

На этом процесс не заканчивается. На первом этапе, воспалением поражаются подкорковые ганглии, это участки мозга, находящиеся под корой головного мозга (гипокамп, гипоталамус и др. подкорковые структуры), затем воспаление распространяется на нейроглию головного мозга. Но уже на первом этапе у человека начинаются изменения в эмоционально – волевой сфере. И связаны эти изменения с дисбалансом нейромедиаторов: серотонина, дофамина, норадреналина и ГАМК. Это различного рода эмоциональные и поведенческие нарушения. Иногда эти нарушения могут дебютировать самостоятельно или развиваться совместно со слабоумием. Часто интеллектуальные дефекты могут выявляться на тестировании, а вот поведенческие расстройства могут быть заметны всем окружающим. Окружающие начинают замечать, как меняется поведение близкого человека, становится каким-то «странным».

И вот смотрите, круг замкнулся. В результате не правильного образа жизни у человека развиваются эмоциональные расстройства, на их фоне он старается заглушить, к примеру, депрессию, поеданием всякого рода пищи, в больших количествах (я уж не говорю про алкоголь), это в свою очередь поддерживает нейровоспаление. И все пошло по кругу. Человек пьёт кучу таблеток, от всех болезней. А они и не помогают. А уж если к этому добавились вредные привычки, то уж пошло, поехало. И ничего не поможет, потому что в основе этого «вороха» болезней - неправильный образ жизни и определенные патологические пищевые паттерны.

Очень тяжело разомкнуть этот круг. Ведь все это происходит на фоне резкого снижения интеллектуальной функции головного мозга. И у человека просто уже не хватает интеллекта понять суть проблемы.

Пример из жизни. Недавно вечером разговаривал с одним пациентом и рассказывал ему о том, что в основе всех его проблем со здоровьем - неправильное питание. Он потребляет просто огромное количество «очень плохих» углеводов. Это постоянные углеводные перекусы (баранки, печенье, синтетические пирожки и т.д). Кроме того, мой пациент употребляет и большое количество красного мяса и животных жиров. Вечером он меня внимательно выслушал, а днем я заглянул к нему в офис. И что вы думаете?

Он предложил мне попить чай с огромным количеством пряников, печенья и т.д. которые, он с удовольствием сам и употребил. Я же конечно, их не стал есть. Видите, мои слова до него не дошли. Интеллектуальная дисфункция уже не позволяет адекватно оценивать ситуацию. Его мозг уже просто не способен переработать новую информацию. Да такому человеку уже ничего не остается, как пить таблетки от «всех болезней». Все уже очень запущено, а ведь ему еще только 70 лет и это социально активный человек. А что происходит с домоседами? Страшно подумать. Видите, как помолодела деменция.

Поэтому не затягивайте. Как только вам стукнуло 50 или даже еще раньше, меняйте свои пищевые привычки и жизненные стереотипы. Пока не поздно - меняйте. Сейчас много информации о правильном питании, вы можете ее сами подобрать или обратиться к специалистам. Но только не затягивайте.

А теперь, я хотел бы затронуть такую любимую мною тему, как митохондриальная дисфункция. Этой теме я посвятил более 40 лет своей жизни. Я много изучал и пропагандировал методы восстановления митохондриальной функции. Только я называю это по - другому. Ведь многие уже посещали мои семинары по «Энергетическому здоровью». «Энергетическое здоровье» - именно так я называю приемы и навыки для восстановления «запасов» Энергии. Семинары по Энергетическому здоровью я провожу уже более 10 лет. И мои ученики уже давно знают, что в основе нормального функционирования организма лежит нормальное функционирование митохондрий. Митохондрия - это маленькая электростанция внутри каждой клетки организма. Именно работа этой маленькой органеллы обеспечивает энергией наш организм. Хотелось восхищаться нашей наукой, которая наконец-то обратила внимание на работу этой «электростанции», но я не буду восхищаться, потому что знание об энергетическом строении организма известны со времен появления самого человека и первые методы помощи человека друг другу, были именно энергетические. Ведь вначале человеческой истории лекарств попросту не было. А когда болит, можно просто погладить больное место, положить на него руку. Дать больному свою энергию добра. Главное ведь желание помочь. И человеку станет легче. Вот это и называется энергетическое лечение и работает оно именно на уровне митохондрий. Только об этом стали сейчас все говорить. Внезапно. Появились препараты, которые улучшают работу митохондрий. Определены продукты, которые помогают справиться с митохондриальной дисфункцией. Но, повторюсь, об этом

человечество знает много тысяч лет. Ведь Йога или Ци-Гун есть не что иное, как упражнения для восстановления Энергии и кислотно-щелочного равновесия организма. Но, если кому-то лень овладеть знаниями по Энергетическому здоровью, то можно попить определенные препараты или скорректировать свой рацион, что тоже не плохо. Это лучше чем ждать разрушения организма.

Хотя слово лень, по отношению к своему здоровью, для меня является проявлением высшей степени интеллектуально - мнестического расстройства.

Семинары по Энергетическому здоровью я, по-прежнему, провожу, то по причине возраста делаю это редко и только в индивидуальном порядке.

Теперь пару слов хотелось бы сказать, и о другой причине раннего развития дегенеративных заболеваний нервной системы. Это нарушение оси Мозг-Кишечник. Не простая тема. Боюсь, по-простому, мне нелегко будет о ней рассказывать. И главная причина в том, что многие люди, в том числе и большинство врачей, не могут понять связь между кишечником и мозгом. Я этой теме, посвятил уже около 25 лет. Именно тогда, я впервые посетил семинар по славянской школе абдоминального массажа по методу Агулова. До сих пор помню, какую революцию в моих мозгах произвели полученные знания. Все было впервые. Это уже потом были освоены Даосские практики массажа внутренних органов. В Даосских практиках этот вид массажа называется Ци-нейдзан массаж. Очень древняя техника и очень продвинутая. Это потом уже были техники висцеральной терапии в рамках остеопатии. А тогда, произошла просто революция в мозге стандартно мыслящего, в то время, невролога (это я о себе). Оказалось, что если у человека болит поясница, то это не обязательно боль в пояснице. Это может быть боль и спазм в кишечнике. Я с этим сталкиваюсь каждый день. Вот уже, по меньшей мере, 25 лет. И для меня подобные открытия, также как, и митохондриальная дисфункция не является чем-то новым. Это моя каждодневная практика. На основе моего личного опыта я очень давно разработал семинар по массажу внутренних органов. Он с успехом проходил в разных странах. Так что, для моих учеников, в отличие от многих моих коллег, нет ничего удивительного в том, что плохая работа кишечника напрямую и опосредованно влияет на работу мозга. Даже семинар я назвал «Роль эмоций в формировании патологии внутренних органов». Тем самым подчеркнул, что, как и эмоции, влияют на состояние внутренних органов, так и патология внутренних органов влияет на наши эмоции. Я даже не знаю, как можно тему двухдневного семинара скомкать до одного абзаца в статье. Хотите знать

больше, приходите, учитесь, развивайтесь. Семинар специально адаптирован для людей, далеких от медицины. Не хочу давать знания людям с зашёрренным, прошитым (без кавычек) мозгом, заточенным на протоколы лечения. Нет, нет, нет... только не для коллег.

Ну, а читателям, я хотел бы посоветовать следить за состоянием кишечника, после каждого курса антибиотикотерапии делать хотя бы анализ кала на дисбактериоз и вовремя корректировать микрофлору. И еще один совет – есть как можно больше клетчатки. Не менее 30 гр. сутки. Ну и, конечно, не забывать про воду. Это очень важно. А так, если ваш личный гастроэнтеролог или терапевт, не до конца понимает важность проблемы, приходите, обращайтесь, будем вместе думать, как скорректировать ваш рацион, для сохранения здоровья. Главное, не запускайте очень сильно, с годами все решается гораздо тяжелей. А лучше берегите здоровье смолоду.

Так, теперь хотелось бы, пару слов сказать об избыточном весе. Все говорят об этом, все всё знают, но количество людей с избыточным весом растет в геометрической прогрессии. Да, ладно бы это была просто косметическая проблема, да бог то бы с ней. Так ведь нет, на протяжении последних 25 лет ко мне не уменьшается поток людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. Артриты, артриты ... Коленные, тазобедренные, межпозвоночные и др. суставы. Это просто пандемия. Ну, что я могу сказать, если у вас избыточный вес, то не стройте иллюзий, вы обречены на болезни суставов. И не только, на болезни суставов, вы обречены и на болезни центральной нервной системы. Почему? Да потому, что в основе поражения суставов лежат те же механизмы, что при поражении головного мозга, а именно хроническое вялотекущее воспаление. Ожирение приводит к механической перегрузке суставов, возникает дисбаланс между разрушением и восстановлением хрящевой ткани, апоптоз хондроцитов, изменение вязкости синовиальной жидкости и, как следствие, повышение трения в суставах. Далее ожирение приводит к деформации и разрыву адипоцитов, повышается уровень медиаторов воспаления (цитокинов), происходит активация болевых рецепторов и запускается противовоспалительные реакции организма. И все - вы попали. Вы запустили механизм хронического воспаления. Причем, как я уже сказал, страдают не только суставы, но воспаление происходит и в центральной нервной системе, что и приводит к раннему развитию, не только поражения суставов, но и головного мозга. Я думаю, вы сами неоднократно замечали, что ваши родственники или близкие друзья, страдающие тем или иным заболеванием опорно-двигательного аппарата, не адекватно оценивают своё состояние и ничего не хотят менять в

своём образе жизни. Это у них уже в той или иной степени проявляются интеллектуально-мнестические расстройства на фоне деменции. Главное, чтобы у вас они не проявлялись. Но раз вы еще читаете эту статью, значит, интеллектуальные функции у вас сохранены, и вы можете адекватно оценить своё состояние и изменить свою жизнь. Все в ваших руках.

Меняйте образ жизни, стереотипы питания или как любят говорить нутрициологи пищевые и поведенческие паттерны.

Меняйте и все у вас получится.

Как звучит призыв в одной религиозной передаче на Калужском телевидении «Спасайся, кто хочет!». Лучше не скажешь.

В конце статьи хотелось бы рассказать еще об одном разделе нутрициологии, этот раздел изучает влияние микроэлементов на организм. Я поступал в институт в далеком 1982 году, тогда вопросу влияния микроэлементов на организм уделялось мало внимания, или, лучше сказать, не уделялось внимания, вообще. Было мало научных публикаций, исследований на эту тему. И врачи моего поколения в лучшем случае знали, что при определенных заболеваниях человек теряет те или иные микроэлементы. Не более того. А оказалось все с точностью до наоборот. Именно нехватка тех или иных микроэлементов приводит к развитию заболеваний. Видите, как поменялись взгляды. Немалая заслуга в изучении микроэлементов на организм принадлежит профессору А.В. Скальному. Его труды буквально произвели революцию в моем сознании, и я по другому взглянул не только на причины развития многих заболеваний, но и еще раз понял важность правильного питания для здоровья. Я думаю, врачам нового поколения все эти знания дают уже в институте, а нам приходилось все изучать заново, по мере публикации результатов новых исследований. Конечно, сейчас рекомендации по сохранению здоровья просто немыслимы без коррекции микроэлементного состава тела. Это каждодневная практика. Я думаю, каждый человек должен подойти к своему лечащему врачу и попросить его скорректировать прием микроэлементов.

Приведу небольшой пример. Все вы, конечно, знаете о значении магния для организма. Об этом не говорит только ленивый. А вот много ли вы знаете о селене. А? Так вот. Этот, такой маленький, маленький микроэлемент, продлевает жизнь. Не знали? А ведь это так и есть. Дефицит селена ускоряет развитие атеросклероза, ИБС, повышает вероятность инфаркта миокарда, при дефиците селена возрастает вероятность мужского

бесплодия, увеличивается вероятность рака и многое другое. Вот вам и микроэлемент!

А сколько таких микроэлементов содержится в нашем теле? Да вся таблица Менделеева, в полном составе. И каждый оказывает влияние, и о каждом надо знать.

Но здесь хочу вас предостеречь от бездумного потребления любого микроэлемента. Лучше обратитесь к своему лечащему врачу. Ведь, если говорить о том же селене, то его избыток может привести к дефициту кальция. Вот так все взаимосвязано. Это на первый взгляд кажется, что все легко. Всему надо учиться. Что мы и делаем, несмотря на преклонный возраст.

Хотелось бы сказать, в какое прекрасное время мы живем, мир открывает нам все больше и больше своих тайн. Современная наука достигла невиданных ранее вершин. Знания, ранее доступные единицам становятся достоянием всех. Но новые открытия все больше подтверждают правильность древних, проверенных достижений цивилизации. И если говорить о моей любимой и такой не совсем модной сейчас «Аюрведе», то все современные открытия в деле познания человека не опровергают древние знания, а только подтверждают их. Скажу более, как доктор, посвятивший почти сорок лет своей жизни познанию человека, современной науке еще далеко до той глубины знаний, носителем которой является «Аюрведа» или Даосские практики. Еще далеко. Но наука движется вперед и с каждым годом происходит сближение современной науки с древними знаниями цивилизации. Я думаю, что полное сближение когда-нибудь произойдет. Я не знаю, что из этого получится, но это обязательно произойдет.

А пока наука находится на уровне познания Пищевого тела. Немного стали говорить об Эмоциональном теле, ну и еще меньше об Энергетическом теле. Но робкие попытки объединить все эти тела в Единое тело, суть которого и является человек, происходят. Но очень робкие.

Человек может быть счастливым и здоровым, только если у него гармония на уровне Пищевого, Эмоционального и Энергетического тела. Это то, о чем говорят все тысячелетние методики оздоровления, и то к чему постепенно приближается современная медицина. Для меня и моих учеников и последователей это очевидный факт.

Учитесь, развивайтесь! Если будете открыты Миру, и Мир обязательно откроется Вам. Откроется во всем его многообразии и красоте.

Удачи Вам!