

Нездоровое питание казахов: мы копаем себе могилу ложкой!

Интервью с доктором Буленовой Сауле Амангельдиновной, кандидатом медицинских наук, PhD

В Казахстане высокие показатели смертности, и первое место среди причин смертности занимают сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ). Среди стран СНГ по этому показателю наша республика занимает лидирующие позиции; смертность от болезней системы кровообращения молодеет – из жизни уходят и в относительно молодом возрасте. Эта проблема показывает, что казахстанцы не стремятся к здоровому образу жизни?!

Почему не выдерживает сердце

Ведь медицина предлагает снижать риск развития ССЗ следующими известными правилами: заниматься регулярными физическими упражнениями, воздерживаться от употребления сигарет, алкоголя, придерживаться питания, богатого фруктами и овощами, избегать пищи с большим количеством жиров, сахара и соли, а также поддерживать нормальный вес тела.

Например, в США при ежегодных 11,6 миллионов кардиохирургических вмешательств так и не удалось реально снизить смертность от болезней сердца. А Финляндии за счет профилактики удалось перейти с первого места по сердечно-сосудистой смертности в Европе на одно из первых мест по снижению смертности и резко уменьшить число людей, гибнущих от болезней сердца.

Не сказать, что в советское время не было такой проблемы, но нынешнее время заметно усугубило ситуацию, добавив ряд новых угроз для здоровья: значительное ухудшение экологии, завоз продуктов, содержащие ГМО (генетически модифицированные организмы), неизвестный в советское время стресс в условиях безработицы, большое количество мяса больных животных и др.

«Дикий капитализм» 90-х годов принес экономические трудности, которые не только снизили уровень медицинского обслуживания населения, но и среднюю продолжительность жизни казахстанцев.

«Дикий капитализм» лоббировал интересы фармакологических компаний – аптеки появились на каждом углу и вошли в самые доходные предприятия. Казахстан завалили не только лекарственными препаратами, но и всевозможными «чудодейственными» маслами, грязями, лечебными поясами, браслетами и другими «чудесами».

Такое «рыночное» здравоохранение не будет заинтересовано в оздоровлении населения, в здоровых пациентах. Иначе где же результаты «химической» терапии? А ведь здоровый образ жизни лечит болезни сердца, сосудов, суставов не хуже лекарств.

Ныне на смену здоровому образу жизни пришел неправильный, малоподвижный образ жизни. Спортом занимаются единицы, мало ходят пешком, многие предпочитают ездить на машинах.

Изобилие импортных продуктов изменило и структуру питания; быстрое питание, фаст-фуд, хот-дог, «McDonalds» уверенно входят в нашу жизнь, мы стали употреблять более жирную и рафинированную пищу.

Западная рыночная культура питания привела к тому, что мы стали лишь простыми потребителями всего, что нам предлагают. В итоге здоровой еды становится все меньше и меньше, а вместе с ней – и наше здоровье.

Мы забыли, что еда может быть не только лекарством, но и ядом. Недавно в социальных сетях опубликовали видео: молодой человек работал на заводе по производству колы и в течение 5 лет постоянно пил этот напиток. В итоге превратился в инвалида: выпали зубы, суставы «разваливаются», ходит с тросточкой, да еще опухоль мозга!

В свое время академик Ф.Г.Углов писал, что даже умеренное потребление спиртного вызывает омертвление мозговых клеток и привел медицинские данные. А ведь распространено мнение, что умеренное питье даже полезно для здоровья.

До сих пор мясо по-казахски нередко подают в позднее время, но ведь вместо мобильного образа жизни на чистом воздухе в прошлом пришла «сидячая» жизнь в экологически нечистых городах.

Исследования, проведенные Казахской академией питания в 2012 году, показали, что средняя распространенность избыточной массы тела составила 30,6 % у женщин и 36,8 % у мужчин; средняя распространенность ожирения составила 27,6 % у женщин и 15,9 % у мужчин.

Это говорит о том, что более половины населения Казахстана страдают избыточной массой тела и ожирением! Что касается детей, то каждый пятый ребенок в возрасте от 1 до 14 лет (21,5 %) страдали избыточной массой тела, причем половина из них – ожирением.

Последствия ожирения: сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак и др. Доказано, что избыточная масса тела сокращает продолжительность жизни в среднем на 7 лет. Избыточная масса тела и ожирение стоят на пятом месте среди ведущих причин смертности в мире.

В такой ситуации необходима масштабная государственная пропаганда здорового образа жизни, грамотная стратегия развития здравоохранения, профилактика различных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни и объяснение феномена долголетия.

Лечить человека, а не диагноз

Как правильно питаться, как болезни суставов связаны с питанием, как пристрастие казахов к обильной мясной еде приводит к болезням, что такое экологическая медицина? Эти и другие вопросы мы обсудили с ревматологом и терапевтом высшей категории, к.м.н., Ph.D. Сауле БУЛЕНОВОЙ, директором клиники ИП «Кабинет ревматолога Ph.D.», которая пользуется большой популярностью у алматинцев.

- Сауле Амангельдиновна, расскажите о вашем лечении больных.

- Мой подход как ревматолога не просто установить диагноз, например, красная волчанка или ревматоидный артрит, мы стараемся найти причину наших заболеваний, той же

красной волчанки. Ведь кроме вирусов, а вирусы часто являются этиологическим фактором, бывают и другие причины.

Доказано, что вирусы, проникая в ядро клетки, разрушают собственный белковый материал – в дальнейшем идет борьба иммунной системы со своим организмом. Но причиной аутоиммунных заболеваний в литературе обсуждают именно гельминты (общее название паразитических червей, обитающих в организме) – как только мы находим их и устраняем, болезнь отступает.

Мы сейчас на стадии разработки: как все это внедрить, чтобы у людей была возможность обследоваться в одной, самой современной лаборатории. И сейчас имеются все возможности ставить четкий диагноз по результатам лабораторных исследований, где мы используем немецкие технологии.

Меня очень радует, что пациент, потративший долгие месяцы на визиты к врачам, в стенах нашей клиники узнает реальную картину состояния своего здоровья. Т.е. мы лечим человека, а не диагноз, у нас двойной осмотр: не только ревматология, но и терапия – мы человека ставим на ноги. Мы рассматриваем его со стороны аутоиммунного процесса, плюс учет всех оставшихся терапевтических проблем.

Также мы используем методы экологической медицины, когда человек может вылечиться без лекарств. Больной сам может очистить свой организм. Конечно, этому способствуют и наш центр – мы можем помочь почистить организм методами экологической медицины, тут и лечебное голодание, и очистка кишечника и т.д.

Сюда относится и правильное питание, поскольку, как говорилось в советское время, мы копаем себе могилу ложкой. О том же говорит и китайская мудрость: ищи причину заболеваний на дне своей тарелке. Поэтому надо следить, чтобы человек не зашлаковывал свой организм.

В-третьих, мы используем инновационные методы медицины будущего, чтобы реально лечить больного, наращивать тот белок, который здоровый. Уже существуют такие биорегуляторы – инновационная медицина будущего. А те клетки, пораженные вирусом, от которого иммунитет пытается освободиться, методом апоптоза «уйдут» сами – вероятно в подавлении иммунитета, часто используемого в ревматологии, не будет необходимости.

Наряду с классическими методами обследования и лечения, мы используем инновационные методы – генно-инженерные препараты, натуральные препараты в виде естественных антибиотиков, профессиональные лечебные травы, БАДы.

Т.е. человек, поняв все о себе, сам себе выбирает методы лечения: кто-то любит экологические методы лечения, ограничиваясь правильным питанием и чисткой организма, кто-то, классически по старинке, любит пить таблетки. Соответственно, принцип лечения в ИП «Кабинет ревматолога Ph.D.» – лечить человека, а не диагноз.

- Что такое собственный белковый материал?

- Врачи основываются на патогенезе заболеваний, в котором существуют разные гипотезы, но наличие аутоиммунных заболеваний подтверждает эти предположения. Организм человека имеет генетический материал, в основе которого аминокислоты ДНК, как матрица, постоянно производит новые, но всегда «свои» белковые клетки. Комплекс

HLA Human Leukocyte Antigens содержит информацию о собственном наборе белков в организме человека. Как паспорт.

По нему же пересаживают органы, чтобы были максимально близки и не уничтожились иммунной системой человека, в которого пересаживается орган. Иммунная система человека (любого живого организма) направлена против внешних чужих белков, среди которых вирусы занимают особое положение. Бывают РНК и ДНК, попадая в организм человека, избирают строго определенные клетки. Например, вирус гепатита выбирает только печеночные. Отсюда длительный вирусный гепатит переходит в аутоиммунный.

Так и в ревматологии, иммунную систему, вырабатывающую аутоантитела, даже подавляют. Но аутоантитела вырабатываются не против здоровой собственной клетки, а, вероятно, против «завирусованной». Благо, что любые клетки живут недолго, апоптоз уничтожает их, и они заменяются новыми.

Кто ест мало – живет долго

- Как экологическая медицина соотносится с продуктами с ГМО, пестицидами и т.п.?

- Экологическая медицина уже достаточно известна. В России ее основатель Марва Оганян, биохимик и практикующий врач-натуропат с 40-летним стажем, и ее коллеги. Эти ученые поняли, что люди сами себя зашлаковывают, от чего появляются многие болезни.

Экологическая медицина пытается приблизить человека к природе. Природа одарила человека многими расшлаковывающими системами против всевозможных шлаков – это почки, желудочно-кишечный тракт, включая печень, легкие, в конце концов, кожа. Пятая система по очищению – это медицинское изобретение плазмаферез, т.е. чистка крови, всего организма от шлаков, которые мы «запихали» в себя. Так как в кровь попадают излишки съеденной пищи!

Но самый основной и единственный путь, через который человек зашлаковывает себя – это через рот: постоянно хочет кушать, все время кушает, кушает и часто – не то.

Вы правильно сказали, что сейчас много ГМО, томатов, пестицидов и т.д. Сейчас много зараженного, бруцеллезного мяса, бройлерные птицы со всевозможными добавками. Этот нездоровый алчный рынок: лишь бы были деньги и все хотят на нас заработать, особенно на нашем желании поесть, поэтому мы без разбора начинаем кушать все подряд.

Марва Оганян пришла к тому, что надо ограничивать какие-то вещи, включать вегетарианскую пищу, сыроедение и т.д. Доказано, что это полезно.

- Но как быть, когда сужаются экологически чистые районы?

- Вы правильно говорите, что нужны районы, где надо выращивать экологически чистую продукцию. А у нас кругом загрязненные водоемы, в том числе искусственное Капчгайское хранилище пресной воды. Как ни странно, есть и проблема повышения культуры гигиены, особенно среди молодежи – были случаи, когда молодые люди пили воду из речки, не зная последствий.

Не говоря о фруктах и овощах без пестицидов, мы забыли, как раньше люди сами выращивали пшеницу, сами пекли хлеб, мы уже не знаем, как это делается. А сейчас мы

можем только покупать вредный хлеб на каких-то дрожжах. Люди отделились от природы – забыли о лечебных травах, разучились правильно кушать, используя самостоятельно выращенные растения.

Китайские врачи успешно используют травы, поэтому у них неплохие результаты. Ведь даже у животных есть информация о лечении травами. А у нас большинство врачей не имеет представления об этом, поэтому лечат химией. Химия, конечно, нужна, но не надо забывать и о лекарствах от природы, о правильном питании. Мы, например, работаем с профессиональными травниками.

Такая же ситуация и с мясом: правильно ли провели забой скота, не мясо ли больного или «заснувшего» животного мы едим в данный момент, не использованы ли стимуляторы роста китайского производства для КРС и т.д. Конечно, мы не можем сказать, что не надо кушать мясо.

Но ведь раньше казахи сами содержали скот, грамотно резали скот и разделявали мясо, а сейчас мы идем в магазин и покупаем иногда импортное мясо, да и местное мясо нередко сомнительного качества. Как забил животное, нас уже не интересует.

В идеале: люди должны иметь возможность выращивать овощи и фрукты в своем огороде даже в городе, как в некоторых странах, может быть, содержать птицу и т.д. Этому помогла бы планируемая выдача 10 соток земли.

В советское время было меньше пестицидов и другой химии, поэтому продукты были натуральные – помните, как пахли яблоки, помидоры, огурцы, ягоды? А сейчас они так не пахнут.

К тому же есть у нас проблема овощехранилищ, зернохранилищ, поэтому фрукты начинают смазывать какими-то химикатами, чтобы они не портились, что вызывает возмущение покупателей. Естественно, если люди сами выращивали бы, то сами позаботились бы, как сохранить без химикатов.

Уже пора проснуться и думать, что и как мы кушаем, не быть слепо зависимыми от еды. Есть древний постулат: чем меньше мы кушаем, тем больше живем. Чем меньше человек кушает, тем выше его духовные вибрации.

В целом такое ощущение, что специально делается все, изобретая ГМО, чтобы мы заболели. Ведь те же БАДы появились, чтобы восполнить витамины и микроэлементы, которые мы раньше получали из натуральных овощей и фруктов, которые сейчас – редкость.

К БАДам отношение специалистов противоречивое, хотя есть показавшие хорошие результаты – те же Пептиды Хавинсона для омоложения и здоровья, которые используются в российской армии, а также их принимают космонавты, подводники, спортсмены, чиновники и др.

Не проще ли отказаться от мяса из-за болезней!

- Казахи в основном – мясоеды. Но мясо в большом количестве или перед сном – как это с точки зрения медицины?

- Мясо – очень тяжелый продукт. Животные белки – именно они ведут к тяжелым

последствиям. И это все современные заболевания, начиная от ожирения и заканчивая инсультом, у нас в ревматологии – подагра, остеохондрозы. Это метаболические процессы. Марва Оганян доказывает, что не только почки, но и поджелудочная железа засоряются мясом.

Те же шлаки выводятся и желудочно-кишечным трактом, и по данным Оганян, осаждаюсь в поджелудочной железе, являются причиной сахарного диабета. Поэтому даже диабет трудно вылечить, если больной постоянно кушает мясо.

Также ею доказана «мясная» причина аллергических реакций, а фрукты и овощи только начинают нас чистить, приводя к болезненным аллергическим высыпаниям и отекам кожи. В итоге именно фрукты и овощи начинают запрещать при гипоаллергенной диете.

Не проще ли отказаться от мяса! Выведение шлаков от избыточного потребления белка легкими приводит к обструкции бронхов и бронхиальной астме. А в сочетании с корейской едой, остротами, с уксусом мясные блюда еще больше усиливают подагру. А с водкой, пивом, коньяком – еще хуже, все превращается в сплошной яд.

Разнообразие еды и напитков приводит к плачевным результатам, и наши люди постоянно болеют, идет большая зависимость от еды. Избыточное потребление животных белков приводит ко многим метаболическим заболеваниям, массово встречающимся во всем мире, особенно в Казахстане: остеоартроз, подагра, псевдоподагра, сахарный диабет, артериальная гипертензия, инфаркты, инсульты, катаракта, глаукома, аллергии, астмы, почечная недостаточность, атеросклероз, моче- и желчекаменные болезни и др.

Раньше хоть экология и само мясо были чище, чем сейчас, казы-карта в небольшом количестве было не так вредно. Наши предки не пили водку и уксус, не курили, жили на свежем воздухе, много двигались (кочевали) – вот и были здоровы.

- Почему говорят: почки – второе сердце человека?

- Потому что почки – это органический фильтр, который очищает организм от токсинов, микробов и инфекций. Почки имеют 2 млн рабочих нефронов, а также резервные нефроны, которые при перегрузке незаметно для человека гибнут от избыточного потребления животных белков, производящих азотистые шлаки – мясо, рыба, птица, внутренние органы, кисломолочная продукция.

Вначале всегда идет включение резервов, и почки работают больше, чем на 120 %. Когда постепенно отказывает важнейший орган (почки) по выведению азотистых шлаков, начинают болеть и припухать суставы, ведь именно туда в виде «солей» и уходят не вышедшие излишки съеденной белковой пищи. Развивается метаболический артрит (подагра/псевдоподагра и остеоартроз на фоне почечной патологии или недостаточности).

Поэтому мы в нашем кабинете постоянно считаем функции почек, потому что почки – это основной орган, выводящий шлаки. Например, из 2 млн нефронов у человека, допустим, в живых осталось 300 тысяч, а больного ничего не беспокоит – его беспокоят только суставы: болят и припухают.

Был у нас молодой человек, которому в Южной Корее сделали за 5 тысяч евро обследование, но там ни слова не сказали, чем связан артрит. Когда он принес нам папку, там мы нашли подагру на фоне почечной недостаточности, вот только после диализа прошел артрит, потому что работы почки у него осталось на 7%, а человек все кушал и

кушал, а почки давно не работают. По большому счету, человек не знает функции своих почек.

- Какие анализы делаются за рубежом и сколько они стоят?

- Стоимость анализов за рубежом разная, к тому же надо учитывать и стоимость поездки. Раньше к нам приходили больные с анализами стоимостью 2 тысяч евро, сейчас – 5 тысяч евро. Но проблема не только в этом.

Анализы и у нас можно сдать на все возможные и существующие в лаборатории, но это не приведет к решению проблем со здоровьем человека. Надо обратиться к врачу и по клинике врач подсказывает, какие лучше сдать. А вот самые главные и полный набор индивидуально можно подобрать опытный врач, проанализировав все жалобы, заболевания пациента. Чем мы собственно и занимаемся.

В частности проблема в нашей стране стоит с диагностикой на все паразиты/гельминты. Необходимость в такой диагностике растет с ростом путешествий наших граждан по различным экзотическим странам.

Когда человек способен жить долго и здоровым

- К чему еще приводит неправильное питание?

- Неправильное питание, загрязненная экология, снижение иммунитета приводят к длительной персистенции вирусов в организме человека и видоизменению собственных белковых структур, вследствие чего вырабатываются аутоантитела, развиваются аутоиммунные ревматические заболевания.

Гипотетически РНК и ДНК, содержащие вирусы, используя биологический материал человека, видоизменяя его, приводят к агрессии иммунной системы против белковых структур самого человека. И человек, чаще в молодом возрасте или детстве, когда имея сильный иммунный ответ, может заболеть системной красной волчанкой, системной склеродермией, дерматомиозитом, ревматоидным артритом, псориатическим артритом, системными васкулитами и другими подобными тяжелыми заболеваниями, особенно если есть наследственная предрасположенность.

Но надо помнить о том, что человеческий организм – самовосстанавливающаяся система! И при правильном образе жизни (мыслей, действий), а особенно при правильном питании человек способен жить долго здоровым и без лекарств, а при знании у него возможных наследственных заболеваний есть возможность профилактики!

Использовать щелочное, минеральное питье от природы, а не закисающие, приготовленные человеком напитки, как алкоголь и уксус, не говоря о так называемых новомодных энергетических напитках и коле, которую успешно используют как технический очищающий химикат!

Надо не только знать о том, что сбой в организме человека происходит из-за зашлакованности неправильным, но и избыточным питанием, вот когда начинаются обменные проблемы со здоровьем.

Еще раз хочется заострить внимание на том, что зашлаковывает себя человек только через рот, удовлетворяя появившееся чувство голода хоть чем-нибудь, иногда не задумываясь

над тем, что и сколько он ест, поэтому чаще сам является виновником своих заболеваний.

Также становиться больными нам «помогают» технические достижения пищевой промышленности, изобретшие: сахар, дрожжи, генетически модифицированные продукты, глутамат натрия, использованный фастфудами, различные красители и др.

- А как действуют новые биологические препараты?

- Последние инновационные достижения в ревматологии с разработкой дорогостоящих генно-инженерных биологических препаратов (ГИБП), таких как Инфликсимаб (Ремикейд/Фломегис), Ритуксимаб (Мабтера) и др., сводятся к бережному снижению аутоиммунной реакции и подавлению только определенного клона аутоантител. При их использовании в лечении аутоиммунных заболеваний, как и при аллергии, назначаются десенсибилизирующие, гормональные лекарственные средства, а также строгая диета, исключающая животные белки.

Вышеперечисленные методы лечения хотя и продлевают жизнь человека, но не делают человека окончательно здоровым. Некоторые пациенты становятся глубокими инвалидами, оставаясь зависимыми от гормональной и цитостатической терапии, антибиотиков или десенсибилизирующих препаратов.

Это происходит потому, что пациента с аутоиммунным заболеванием, как и основная масса людей, неправильно питаясь, не дают своему организму самому завершить патологический процесс и восстановиться.

- Что можете добавить о лечении и к чему хотите стремиться?

- Для эффективного лечения необходима установка достоверного клинического диагноза, только после этого возможно назначение лечения на причину и механизм заболевания, с точным подбором антибактериальных (противовирусных/антигельминтных) препаратов.

Для купирования аутоиммунного процесса, кроме достижений классической базовой и инновационной ревматологии – гормоны, цитостатики и ГИБП, используются методы экологической медицины с самостоятельной (домашней) чисткой организма, в том числе дегельминтизация, налаживание правильного щелочного питания и питья, гигиенических навыков, нормализация веса, режима труда и отдыха.

С успехом используется плазмаферез (чистка крови) как при АРЗ (от аутоантител), так и при метаболических заболеваниях, нарушающих углеводный/липидный и белковый обмен (от излишков сахара, холестерина, мочевой кислоты, креатинина). Назначаются профилактические мероприятия наследственных заболеваний, наиболее важные при АРЗ и ревматизме.

К тому же в век интернета есть возможность самому искать ответы на вопросы, обмениваться соответствующей информацией о причинах болезней, о здоровом питании и т.д. И есть надежда, что информационное движение продвинет нас в сторону здоровья – как говорится, спасение утопающих – дело рук самих утопающих.

Было бы отлично, если государство участвовало в организации тех же лабораторий – по некоторым видам заключений мы вынуждены высылать анализы в Москву. Если были бы наши собственные лаборатории для адекватной диагностики заболеваний, то от этого выиграли бы и врачи, и больные, и государство. А то ведь наши граждане вынуждены

платить за рубежом за обследования огромные деньги.

В настоящее время доказано, что неправильное питание укорачивает жизнь. Это - национальная проблема. Имунная система человека тратит все силы на переваривание тяжелой пищи, а не на борьбу с инфекциями. Поэтому всевозможные вирусы живут хорошо, грибы, бактерии делают, что хотят, поражая даже мозг, что может приводить к инсульту.

На сегодняшний день хотим разработать хорошую гельминтную диагностику. Потому что это – белое пятно в деятельности нашей медицины. То есть, мы работаем во всех направлениях в поисках причин аутоиммунного заболевания, включая вирусы, грибы, гельминты, бактерии и др. возбудители. И естественно, налаживаем правильное питание, рекомендуем снижение излишнего веса.