Статья Г.С. Шаталовой "Марафонцы" опубликованная в Журнале "Природа и человек" №7

Медицинская наука сегодня упорно ищет пути борьбы с одним из негативных последствий научно-технического прогресса - лавинообразным ростом хронических болезней человека. Но все более очевидно, что кардинальным решением проблемы станет воспитание у людей здорового, рационального образа жизни. Сегодня, как никогда, возникла необходимость в научном подходе к человеку как к сложной самоуправляемой открытой биологической системе, подчиняющейся объективным законам природы. Причем организм человека способен не только регулировать и восстанавливать постоянство своей внутренней среды, но и совершенствоваться, "лишь бы были осуществлены соответствующие условия", как говорил великий И. П. Павлов.

Поиском этих "условий" я начала заниматься профессионально еще в 50-е годы, будучи научным сотрудником Института нейрохирургии АМН СССР, продолжаю эту работу по сей день. За многолетнюю врачебную практическую деятельность мне удалось разработать основные элементы системы комплексного оздоровления целостного организма человека силами природы. Эта система включает в себя правильное питание, дыхание, движение, терморегуляцию и соответствующий психологический настрой. Но, разумеется, к каждому человеку необходим индивидуальный подход.

Что же главное в этой системе? Скажу несколько наукообразно, но наиболее точно - это выбор правильного энергообеспечения жизнедеятельности организма, оно должно наиболее полно соответствовать закодированным природой физиологическим особенностям человека.

Принято считать, что все свои энергетические расходы наш организм восполняет исключительно за счет энергии продуктов питания. Пробежали, например, стометровку - и затратили столько-то килокалорий. А чтобы их восполнить, нужно съесть продукт, содержащий такое же количество калорий. Причем энергоемкость этих продукв определяют методами калориметрии, как будто сжигают дрова в печи. Но правильно ли так делать?! Пища - это не дрова, а процесс питания нельзя сравнивать с простым горением. Я убеждена, что по своей природе наш организм способен восполнять затраты энергии и низкокалорийной пищей. Дело не в калориях, а в биологической ценности продуктов, в их биоэнергетических качествах.

Обоснование принципов этой системы потребовало провести целый ряд экспериментов - сначала на себе лично, а затем на добровольцах. Один из экспериментов был проведен в 1983 году. Он проводился под наблюдением авторитетной комиссии Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (ВНИИФК).

В те дни любители бега намеревались померяться силами в сверхмарафонском пробеге. За семь дней мужчины должны были преодолеть 500 километров пути при скоростной норме бега один километр не менее чем за шесть минут. В сутки - примерно 65-75 километров. Женщины - половинную дистанцию.

На общих основаниях в сверхмарафоне принимала участие экспериментальная группа добровольцев, которая была заранее подготовлена мной по программе

системы естественного оздоровления. Добровольцы освоили методику динамической аутогенной тренировки, закаливания, дыхательных упражнений и питания на новых биоэнергетических основах. Пища для них готовилась под контролем комиссии по специальным кулинарным рецептам. Питалась наша группа одновременно с основным составом участников марафона, но - за отдельным столом, который отличался красочностью оформления блюд, обильно украшенных свежей весенней зеленью, овощами и фруктами. Экспериментальная группа питалась отварами трав, соками, медом, салатами из овощей и зелени, свежесваренными кашами на воде, лепешками из ржаной муки с травяной мукой на простокваше, отварной фасолью, орехами. На трассе им предлагались "конфетки" из свернутых в трубочку сушеных фруктов с орехами, но спортсмены в них не нуждались. Количество и качество пищи вполне удовлетворяло спортсменов. Всего же в сутки бегуны получали 28 граммов белка, 25 граммов жира, 180 граммов углеводов, что в общей сложности составляло 1200 килокалорий.

А вот контрольная и основная группы бегунов питались по нормам Института питания АМН СССР. В сутки они потребляли 190 граммов белка, столько же жира, 1300 граммов углеводов, что составило 6000 килокалорий. Готовили пищу по кулинарным рецептам калорийной теории сбалансированного питания. Столы с питанием ломились от холодных закусок, мясных ассорти, колбас, ветчины, сыра и масла, лангетов, ростбифов или отбивных с обильным гарниром, супов, пудингов и тому подобной, самой обычной пищи. На трассе они получали дополнительное питание - подсаленный овсяный кисель и сухари. Участники эксперимента находились под бдительным контролем комиссии, как во время пробега, так и во время приема пищи.

Бегунов экспериментальной и контрольной группы сверхмарафона регулярно взвешивали. Длинные колонки цифр заполняли протоколы комиссии. Результаты превзошли ожидания. Акты комиссии засвидетельствовали, что физически менее подготовленные спортсмены экспериментальной группы оказались выносливей и не теряли массы тела в отличие от контрольной группы спортсменов, которые при тех же физических нагрузках и спортивных показателях бега потребляли в пять раз более калорийную пищу! Вес марафонцев в этой группе был менее устойчивым как во время бега, так и по его завершении.

И еще такая примечательная деталь. Сверхмарафон закончился поздно вечером, а на следующее утро все участники экспериментальной группы были на своих обычных рабочих местах.

Во Всесоюзном НИИ физической культуры, где обсуждались результаты эксперимента и визировались акты комиссии, где я доложила о результатах своих наблюдений, эксперимент был признан уникальным. Было решено повторить эксперимент с участием спортсменов высшей категории. Согласно этому решению к эксперименту была по особой программе подготовлена мастер спорта по бегу Анна Харитонова.

Новый эксперимент также проходил в условиях апрельского сверхмарафона в честь Дня космонавтики, на этот раз дистанция составляла 450 километров. Представительная комиссия ВНИИФКа вновь фиксировала результаты пробега. Примечательно, что в этот раз участница экспериментальной группы мастер спорта Анна Харитонова достигла рекорда длительного пробега - она преодолела 450-километровую дистанцию, заняв шестое место среди мужчин-сверхмарафонцев.

За время пробега спортсменка питалась согласно уже известному рациону питания, который не превышал 1200 килокалорий в сутки, и масса ее тела осталась стабильной. Уникальных результатов и спортивных достижений при низкокалорийном и малобелковом питании добивались в последние годы альпинисты, совершая восхождения на вершины гор, многочисленные группы горных туристов и, наконец, участники массовых любительских сверхмарафонов. В новосибирском Академгородке уже стало традицией проводить весенний сверхмарафон на низкокалорийном и малобелковом питании.

Признаюсь, ко мне не раз обращались с вопросом, а не забываю ли я о законе сохранения энергии и вещества? Мне напоминали, что для основного обмена в человеческом организме нужно 1200-1700 килокалорий, а ведь помимо этого необходимо обеспечить энергией его активную деятельность. Но в том-то и дело, что, проверяя в свете этого закона положения калорийной теории сбалансированного питания, можно найти ряд серьезных несоответствий теории с широкой практикой. Система фактов не укладывается в прокрустово ложе теории! И, тем не менее, эта теория господствует уже десятки лет в нашей стране - в науке и в практике питания, в технологии производства продуктов. А в результате рацион питания не соответствует физиологическим потребностям организма человека как количественно, так и качественно. Это - главная причина загрязнения внутренней среды организма и возникновения многих болезней. Отсюда вытекает задача обоснования количественно-качественных норм и гигиены питания согласно видовым природным особенностям человеческого организма, его социальным, географическим, климатическим и другим условиям жизни.

Наши марафонцы, перешедшие на повседневный режим малокалорийного питания, стали в шутку называть себя "дистрофиками". К чему эти "шуточки"? Они возникли не случайно, а после публикаций ряда ученых, которые утверждают, что разработанный мною рацион питания непременно приведет к дистрофии, поскольку даже в гитлеровском концлагере Дахау калорийность питания узников была существенно выше. В своей увлеченности калорийной теорией такие авторы не учитывают одной существенной детали: пища наших сверхмарафонцев вполне соответствует природным потребностям человека. В Дахау узники питались котлетами из древесных опилок, политых эрзац-соусом. Калорийность этих продуктов безусловно имеет высокие показатели, но не соответствует природным видовым потребностям человека. Интересно узнать мнение моих оппонентов - а насколько увеличилась бы упитанность узников Дахау, если бы им удвоили или утроили количество, а значит, и общую калорийность потребляемых ими древесных опилок?

Более того, напомню сомневающимся, что еще В. И. Ленин требовал, чтобы в основах оценки норм питания было бы заложено "...не число калорий, а количество и качество пищи" (В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 40, с. 342). Сегодня при спонтанном подходе к сложному процессу питания, как части общего энергообмена целостного организма, четко выявляется недостаточность калориметрической оценки его рациона. Калория - это не что иное, как единица тепловой энергии, выделяемая веществом при разрушении его химических связей в процессе горения. Подсчитать количество калорий при сжигании белков, жиров и углеводов пищи довольно просто, но определить ее биологическую ценность, усвояемость и питательность значительно сложнее. Энергопотребление и энергорасход нашего организма требуют особого

подхода, ибо мы вовсе не изолированы от внешней среды подобно камере калориметра.
Вот почему многочисленные эксперименты и наблюдения показывают, что наш организм способен восполнять энергозатраты, которые значительно превышают энергоемкость потребляемой пищи. В чем тут дело? Думаю, у нас есть достаточно оснований, чтобы утверждать о многоканальности энергообеспечения организма человека.
При стереотипе мышления, сформированном на многовековых привычках и прихотях людей, трудно даже осознать, насколько значительно можно снизить количество потребляемой пищи, которая вполне удовлетворяет здоровой потребности человека при разумном образе его жизни.
Человек исказил свои представления о потребностях в питании до абсурда. Так, например, в Новой Зеландии принято пищу принимать 7 раз в день. Потребляется при этом фантастическое количество мяса, яиц, сосисок, сандвичей, тартинок и прочее. Начинают новозеландцы питание еще в постели и заканчивают день, поедая перед сном второй, так называемый малый ужин, который состоит из холодного мяса, омаров и другой снеди.
В Индии, напротив, принято питаться не чаще двух раз в день. Большинство населения - вегетарианцы. Национальное блюдо - рис с овощами, при этом рис и овощной соус принято подавать отдельно, вероятно, индусы знают о преимуществах раздельного питания, и не случайно их пища обильно сдабривается целебными пряностями. Народность хунза в северной части Индии отличается наибольшей продолжительностью жизни в мире. Эта народность абсолютно не потребляет животных пищевых белков.
У каждого народа можно наблюдать свои исторически сложившиеся особенности питания, связанные с географическим положением, экономикой, культурой, которые не достаточно учитывают здоровые физиологические потребности человека. Так, например, еще в прошлом веке Германия "славилась" тучными людьми, а они предпочитали болеть, но при этом... объедаться. Немецкие кулинары - специалисты по изготовлению окороков, колбасных изделий и особенно сосисок разнообразили рацион питания всевозможными мясными и рыбными блюдами, выпекали сладкие студени, торты, пирожные и прочее. Немецкая кухня значительно повлияла на рацион питания нашей страны, достаточно вспомнить о тех шницелях, бифштексах, ромштексах, ростбифах, антрекотах, которыми славится сегодня прейскурант не только фешенебельных ресторанов, но и наше бытовое питание. Мы забыли о прекрасных русских кашах, русских похлебках, целебных русских овсяных киселях, о моченых яблоках, квасах на меду и на хрене, забыли о хлебе на хмелевых дрожжах. Забыли и многое другое, чем славилась та кухня, которая питала чудо-богатырей Русской земли.
К великому сожалению, образ питания людей засорен вредными привычками. Стало правилом взбадривать аппетит, совмещая несовместимые продукты. Пища подкрашивается, подсаливается, подслащивается. И нам изменяет чувство меры. Выделительная система при этом перегружается, и внутренняя среда организма загрязняется недовыделенными продуктами метаболизма. Они откладываются в стенках кровеносных сосудов, в межклеточных пространствах и, наконец, в самой клетке, нарушая обменные процессы. Не оттого ли многие наши болезни?
Не раз приходилось выслушивать пытливо-настороженные вопросы, а не ведет ли вегетарианство к угасанию умственных способностей. Тогда я напоминаю об

образе жизни и питании Льва Толстого, Александра Суворова, Ромена Роллана, Джека Лондона, Бернарда Шоу и многих других мыслителей - строгих приверженцев вегетарианского питания. Лично я около 40 лет не потребляю животного белка в питании. При этом не замечаю ухудшения памяти.
А как же, говорят мне, классические опыты академика А. А. Покровского, который четверть века назад доказал, что ограничение потребления животного белка будто бы отрицательно влияет на умственные способности человека? Он не разделял точки зрения великих мыслителей-вегетарианцев, которые являли пример творческого долголетия. Рациональность питания человека как вида ученый, однако, изучал в опытах... на грызунах. И доказал, что умственные способности крыс находятся в прямой зависимости от рациона питания. Потребление животного белка позволяло им лучше ориентироваться в усложненной обстановке. Результаты эксперимента были механически перенесены на человека. И по сей день белковый рацион питания человека в нашей стране рассчитывается в соответствии с классическим экспериментом на грызунах!
Мне представляется, что, помимо недостаточной корректности переноса результатов эксперимента с крыс на человека в такой тонкой области, как психическая деятельность, следует помнить, что каждому виду животных природа вложила в программу жизни специфический характер питания. Так, например, никому в голову не придет кормить тигра или льва травой, так же как верблюда или лошадь - мясом.
Внимательно изучая сравнительную анатомо-физиологическую таблицу видовых признаков животных, нетрудно заметить, что у человека нет никаких признаков хищника. Более того, за те долгие тысячелетия, когда человек стал потреблять мясо, в его организме не произошло каких-либо эволюционных преобразований, сходных с признаками хищника.
При изучении особенностей потребления пищи у различных представителей животного мира можно отметить не только некоторую общность физиологических параметров, но и четкую разграниченность видовых потребностей, запрограммированных природой. Так, например, тигр способен питаться исключительно свежим мясом жертвы, а травоядные имеют четкую особенность видовых свойств животных: верблюд предпочитает верблюжью колючку, лось не прочь полакомиться корой молодой осины, а лошадь предпочитает зерновые культуры - такова программа природы. Имеет ли человек видовые запрограммированные природой особенности своего питания?
В экспериментах со здоровыми людьми можно наблюдать, что оптимальный рацион питания - это фрукты, овощи, ягоды, съедобные дикорастущие и огородные травы, семечки, орехи, зерна крупяных и зерновых культур, мед. В том случае, если свежая пища приготовлена вкусно и сохранила свою биоэнергетическую ценность, достаточно одно- или двухразового приема пищи. Безусловно, при этом необходимо соблюдать гигиену питания с учетом анатомо-физиологических особенностей конкретного человека...
Вспоминаю одну из своих пациенток - Светлану. Всего несколько лет назад эта ныне стройная, очаровательная молодая женщина с вьющимися волосами была на краю гибели, задыхаясь под тяжестью сердечно-сосудистых, легочных, желудочно-кишечных, кожных заболеваний. Болела Светлана еще с детства. В школе постоянно освобождалась от занятий физкультурой. В университете как-то раз пробовала пробежать стометровку, но это окончилось обмороком. По окончании университета постоянное наблюдение квалифицированных врачей

поликлиники АН СССР благотворно повлияло на ее здоровье, но ненадолго. Постепенно ее история болезни стала разбухать от записей терапевтов, гинекологов, пульмонологов, гастроэнтерологов, кардиологов, онкологов, невропатологов, дерматологов и врачей других специальностей.
Глубоко больная женщина с потухшим взором, с рано состарившимся отечным лицом и обрюзгшей фигурой буквально задыхалась от астмотоидного бронхита, сердечной недостаточности, воспаления желчного пузыря, панкреатита, гепатита, гастрита, спастического колита, остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника, язвенной болезни желудка и других хронических заболеваний. Светлана - научный работник редкой и интересной специальности. Она любила свою работу, но чувствовала, что все больше повисает на плечах сотрудников и становится все менее трудоспособной. Около половины рабочего времени в году она проводила в больничном режиме. Ее многочисленная и дружная семья фактически лишилась хозяйки, и врачи неотложной помощи стали частыми гостями в их доме. Все новые и новые болезни сыпались как из рога изобилия! В брюшной полости обнаружилась быстрорастущая опухоль, и с оперативным вмешательством не следовало медлить, но астмотоидный бронхит, тяжелая лекарственная аллергия и почти непрекращающиеся явления простуды мешали проведению полостной операции.
Хирург-онколог направил ко мне больную с просьбой немного укрепить здоровье Светланы перед предстоящей серьезной операцией. Но я стала лечить ее, исходя из своих принципов. Лечение проводилось амбулаторно, без отрыва от производства. И вот знаменательная запись в ее истории болезни: врач отметил постепенный обратный рост опухали в брюшной полости. Необходимость в полостной операции отпала! 2"
А спустя год после начала нашего лечения выяснилось, что Светлана настолько здорова, что может отправиться в длительную командировку в тропическую зону океана. Медики записали в "паспорте моряка" безоговорочное - "здорова". Светлана успешно справляется с делами в своем институте, хлопочет по хозяйству дома, но при этом ежедневно выкраивает время на утренний бег, специальный комплекс движений и дыхания и другое. Даже вьюжная зима не заставляет ее при утренней пробежке надевать шапку и свитер. Постепенно она освоила русский "закал-бег". Питается согласно рациону, не превышающему потребления 1000 килокалорий в сутки.
Я люблю свою пациентку Светлану, называю ее "высшим олицетворением беспредельных ресурсов природы". Так Иван Петрович Павлов определял место человека на Земле.
Да, человек - неотъемлемая часть живой природы. Сказано вполне справедливо. Но это лишь часть истины. Ведь мы - это та ее разумная часть, которая способна и регулировать свои взаимоотношения с внешней средой, и преобразовывать ее. Но, преобразуя окружающий его мир, не забывает ли человек о соизмеримости своих действий с всеобщим и объективным принципом единства материального мира?
Увы, владея мощной техникой, мы не вполне достаточно понимаем сущность своих связей с природой. Может быть, поэтому научно-технический прогресс нередко приводит сегодня и к негативным последствиям. Мы разрушаем не только внешнюю сферу своего обитания, но и внутреннюю среду организма, получая болезни, сокращая сроки нормальной трудоспособности и творческого долголетия.
В заключение скажу: пластические свойства центральной нервной системы и

психической деятельности человека имеют огромные возможности восстанавливать собственный организм. Нам дана возможность управлять не только мыслями и поступками, но и физическим состоянием организма. Отсюда наша обязательность и ответственность всегда быть на высоте личных возможностей. В нашей стране созданы условия для материального обеспечения и активного воспитания разумных и здоровых потребностей человека как основной гарантии его здоровья. Нельзя забывать, что именно это обстоятельство закладывается сегодня в фундамент стратегии по ликвидации массовых хронических болезней.
Заканчивая наш разговор, я предвижу возможные вопросы читателей, касающиеся сохранения и укрепления здоровья. Что ж, постараюсь на них ответить через журнал. Пишите.

Меню сверхмарафонцев экспериментальной группы

ЗАВТРАК:

- Отвар душистых трав с соком лимона, приправленный пчелиным медом.

ОБЕД:

- Свежеприготовленный настой ягод шиповника с медом.
- Свежеприготовленные салаты из различных овощей, обильно приправленные соком цитрусовых и свежей весенней зеленью.
- Специально приготовленные каши из цельных крупяных зерен, обильно приправленные сушеной и свежей зеленью пряных трав с небольшим количеством растительного масла и сушеной морской капусты.

УЖИН:

- Чай из лепестков розы, цветков боярышника, листьев лимонника, цветков жасмина и кипрея.
- Овощной и фруктовый свежеприготовленный сок.

НА ВЫБОР ТАКИЕ БЛЮДА:

- Салат из отварной свеклы с хреном, чесноком или медом и лимонным соком.
- Салат из тертой тыквы и моркови с облепиховым соком на меду.
- Салат из крупно нарезанной белокочанной или цветной капусты с обилием зелени (салаты заправляются свежеприготовленным ореховым молочком или овсяной заправкой с орехами).
- Отварная фасоль, приправленная пряными травами, орехами и чесноком.

- Ржаные лепешки, замешанные на простокваше с большим количеством тертой сушеной зелени.
- Гречневая каша, приготовленная на воде, без масла.