

НАУЧПОП ДЛ Я ВСЕХ



НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ

АНДРЕЙ САЗОНОВ

ПРЕДРАССУДКИ О ЗДОРОВЬЕ

ЖИТЬ
НАДО
С УМОМ
И ПРАВИЛЬНО

Издательство «АСТ»
Москва

УДК 614
ББК 51.204.0
С14

Сазонов, Андрей.

С14 Предрассудки о здоровье: жить надо с умом и правильно / Андрей Сазонов. – Москва: Издательство «АСТ», 2018. – 352 с. – (Научпоп для всех).

ISBN 978-5-17-110094-0.

Привычка – страшная сила! Мы привыкли верить в то, во что верили наши предки, следовать предрассудкам многолетней давности, бояться, что бабушка будет ругать за пренебрежение ее советами, проверенными временем... Мифы о здоровье окружают нас повсюду, с самого первого дня нашей жизни, и отказаться от подобных убеждений порой очень не просто!

Но мы современные люди и должны стремиться к доказанному наукой знанию! Поэтому Андрей Сазонов в своей книге снова обращает внимание на предрассудки, твердо укоренившиеся в нашем сознании, – и развенчивает те мифы, которые до сих пор считаются истиной. Правда ли, что туберкулез – это «болезнь сырости и голода»? Действительно ли эффективна дыхательная гимнастика? Нужно ли проходить в день ровно десять тысяч шагов? Об этом и многом другом – профессионально и обоснованно!

Не дайте себя обмануть! Живите правильно!

УДК 614
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-110094-0.

© Сазонов А.
© ООО «Издательство АСТ»

От автора

*«Тысяча путей ведут к заблуждению,
к истине – только один»*

Жан-Жак Руссо

«Курсив – мой, мозги – ваши!»

Андрей Сазонов



Эта книга является продолжением и дополнением моей книги «Мифы о нашем теле. Научный подход к примитивным вопросам», вышедшей в издательстве АСТ в 2017 году и также моей книги «Неправда о нашем теле. Заблуждения, в которые мы верим», вышедшей в том же издательстве в 2018 году.

Мифов, касающихся нашего организма, его здоровья и всего, что с ним связано, к сожалению, очень много. В одной книге все не развенчать. Да и в двух тоже. Многое еще осталось «за рамками», но самые основные, самые распространенные мифы получили «по заслугам», то есть – свою порцию критики, опирающуюся на научный подход.

Научный подход – это самое главное. К любому новому для вас утверждению, к любой новой теории надо подходить с научной точки зрения. Существует простой алгоритм, который поможет вам разобраться в научной обоснованности любого утверждения при помощи Волшебника Гугла, то есть той информации, которую можно найти в Интернете.

Алгоритм состоит из ответов на три вопроса.

Вопрос первый – кто это сказал (открыл, изобрел и т.п.)? Не обольщайтесь громкими титулами, потому что титулов себе любой аферист напридумывает таких, что просто за-качаешься. Названиями контор тоже обольщаться не стоит. Международная академия биорезонансного парапсихоте-стинга и коррекционной электропсихометрии может быть очередным «филиалом» незабвенных «Рогов и копыт». Ста-райтесь докопаться до сути (при желании это нетрудно). У любого научного утверждения непременно существует научный первоисточник – ученый или группа ученых, ра-ботающие в серьезном научном учреждении. Например, вы легко уточните, что учение о высшей нервной деятельно-сти создал известный физиолог академик Иван Петрович Павлов. Настоящий академик, заметьте, а не какой-нибудь самозванный.

Вопрос второй – есть ли возражения против этого? Если они есть, вы их без труда отыщете. Оценивайте не только возражения, но и личность возражающих. Кто они – серье-зные ученые или очередные «Ажедмитрии» от науки.

Вопрос третий (впрочем, второй и третий вопросы мож-но поменять местами, не важно) – чем это подтверждается? У любого серьезного научного утверждения непременно будет серьезное научное подтверждение – статья в научном журнале, отчет об исследованиях, а то и монография. Вся эта информация находится в открытом доступе и легко на-ходится поисковиками. Вам не обязательно вникать в суть написанного. Посмотрите, кто публикует данные и где про-водились исследования, а также прочтите выводы, их вы всегда поймете. И сразу все станет ясно. При условии, что у вас достаточно здравого смысла для того, чтобы отличить Институт медико-биологических проблем Российской ака-

демии наук от Оздоровительного центра профессора Пильюлько-Неунывайкина. И учтите, что настоящие ученые в качестве доводов (хоть подтверждающих, хоть опровергающих) выдвигают данные исследований, а аферисты и шарлатаны – свидетельства тех, «кому это помогло» или «кого это сделало счастливым».

Приучайтесь во всем докапываться до сути и вас никто никогда не сможет обмануть.

Можете считать эту и предыдущую книги по развенчанию мифов о нашем теле практическим пособием по «докапыванию до сути». Мы тут, собственно, только этим и занимаемся, делая попутно множество интересных открытий.

Знать правду весьма полезно. Это экономит силы, время и деньги, которые можно понапрасну растратить, гоняясь за химерами. Эта книга не сделает вас богатым (разве что в смысле знаний), но поможет сэкономить на том, на чем не только можно, но и нужно экономить. Также, как и от предыдущей книги, от этой будет польза всему – и уму, и сердцу, и желудку, и кошельку.

Приятного вам чтения!

Глава первая

Полезен ли ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ ДЛЯ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК?

«**Г**оголь-моголь? Это вещь серьезная и не дешевая». – «Понимаешь ли ты что-нибудь в гоголях-моголях? Куда тебе...» И вдруг этот спокойный человек рассердился: «Я не понимаю? Дурак! Гоголь-моголь делается просто. Берется коньяк, сахар, лимон, яйца. И все...»

Многие из читателей, конечно же, узнали отрывок из рассказа Александра Куприна «Гоголь-моголь». Герой рассказа, начинающий артист, опасался, что перед первым сольным выступлением у него может сесть голос. Ему посоветовали выпить перед выступлением гоголь-моголь, но вот беда – артист и понятия не имел, что это за штука такая. Получив крайне лаконичное объяснение, он поступил следующим образом: «Купил я полбутылки коньяку за девяносто копеек. Два лимона, фунт сахара. Пяток крутых печеных яиц. И все это добросовестно проглотил...»

На самом же деле надо было смешать яйца с сахаром, коньяком и лимонным соком... Тогда бы получился настоящий

гоголь-моголь – превосходное (и вкусное!) средство от всех «горловых» проблем – от боли в горле, от хрипоты и от полной потери голоса.

Рецептов гоголя-моголя существует великое множество. Самый простой – растереть пару яичных желтков с сахаром, а затем взбить. Сложные рецепты могут включать в себя до дюжины ингредиентов – и яичные белки вдобавок к желткам, и мед, и лимонный сок, и коньяк, и имбирь с корицей... Но яйцо или хотя бы только яичный желток непременно должен быть в основе гоголя-моголя. Вся целебная сила этого вкусного коктейля заключается в яйце. Прочее добавляется сугубо для вкуса. Яичные белки (а желтки, если кто не знает, тоже состоят из белка) оказывают смягчающее действие на горло, а в особенности – на голосовые связки. Все оперные певицы, да и вообще многие артисты начинают свое утро с гоголя-моголя.

Что делают яичные белки с голосовыми связками? В чем заключается их целебное действие?

Странный вопрос!

Яичные белки делают с голосовыми связками то же самое, что жирный питательный крем делает с нашей кожей. Белки оказывают смягчающее действие на связки, в результате чего исчезает хрипота или возвращается пропавший голос. И на воспаленную слизистую оболочку глотки яичные белки действуют так же смягчающе.

Можно вообще обойтись без сахара и растирания-взбивания, а просто пить сырые яйца. Так, например, поступал адвокат Фигурнов в детективной повести Аркадия Адамова «Черная моль»: «Голос сел. А мне в большой процесс входить. Трагическая ситуация, смею заверить. Каждый час полощу горло, сырые яички глотаю».

Цитаты из литературных произведений, написанных в разные периоды, приводятся здесь для того, чтобы читатели могли оценить, насколько широкое распространение получило использование сырых яиц для улучшения работы голосовых связок. Неизвестно, кто именно первым это придумал, но рецепт давний, можно сказать – старинный, проверенный не годами, а целыми веками. Лечите голос сырым яйцом смело, только следите за тем, чтобы яйцо было от здоровой курицы, иначе есть риск заражения сальмонеллезом – весьма неприятным инфекционным заболеванием.

Курсив – мой, мозги – ваши!

(Последнюю фразу, дорогие читатели, следует «переводить» так: «Я выделил курсивом то, что счел нужным выделить, а вы подумайте – согласны ли вы с этим? Достоверна ли эта информация? После небольшого размышления можно переходить от курсива к прямому шрифту. А можно и сразу перейти, если вы в данный момент не склонны к размышлениям, ведь удовольствие от любого процесса мы получаем только в том случае, если делаем все так, как нам хочется»).

* * *

Давайте оставим на время гоголь-моголь в покое и поговорим о таком прозаическом действии, как заливка масла в двигатель автомобиля. Выберите, пожалуйста, из двух вариантов тот, который вы считаете правильным.

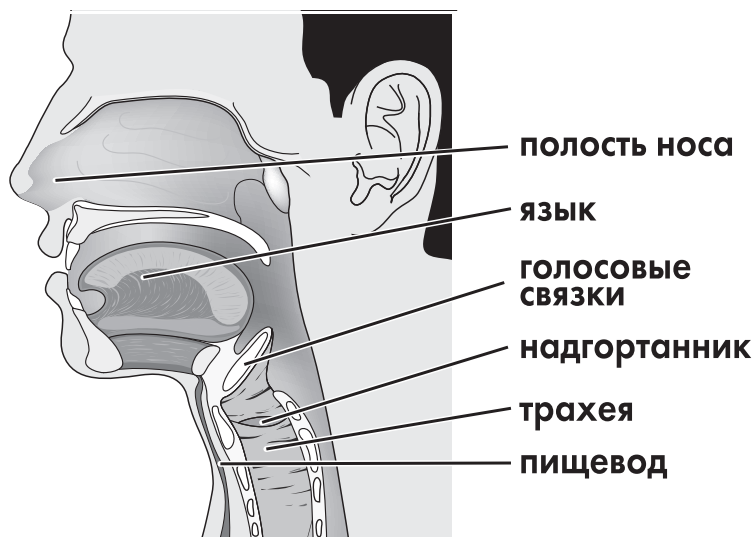
А. Берем канистру с маслом и поливаем маслом двигатель сверху.

Б. Берем канистру с маслом и наливаем масло в предназначенную для него горловину, которая так и называется – маслозаливная.

«Что за идиотский вопрос?! – возмутятся многие из читателей. – Конечно же правильный вариант – Б! Масло надо налить в горловину, чтобы оно дошло по назначению! Что толку поливать маслом двигатель?! Может, вы еще придумаете маслом крышку капота поливать?»

Да, конечно, масло надо налить в горловину. Разлитое по двигателю масло пройдет мимо места своего назначения... точно также, как проходит мимо голосовых связок «целебное» сырое яйцо. А также вообще все, что мы съедаем или выпиваем.

Немного анатомии. Посмотрите на рисунок. Где находятся голосовые связки? В гортани, над трахеей, трубкой, которая соединяет гортань с бронхами и является частью дыхательной системы. Рядом с трахеей находится пищевод, который соединяет полость рта с желудком. По трахее к легким идет воздух (а также выходит обратно), а по пищеводу к желудку проходят пищевые массы. Пищевод и трахея



Пищевод и трахея

хея – разные органы, разные, если можно так выразиться, «дороги». Надгортанник, который вы также можете увидеть на рисунке, это хрящ, играющий роль барьера. Обычно он находится в поднятом состоянии и не препятствует прохождению воздуха из полости носа в трахею и обратно. Но при глотании надгортанник опускается, прикрывая вход в трахею, и не дает жидкости и пищевым массам попадать в дыхательную систему. Также опускается он и при обратном процессе – рвоте.

Надгортанник выполняет очень важную функцию. Жизненно важную функцию! Ведь при попадании воды легкие лишаются возможности работать (утопление), а пищевые массы или пищеварительные соки могут вызвать в легких тяжелый воспалительный процесс, которые называют аспирационной¹ пневмонией.

Вы уже, наверное, догадались, к чему мы говорим об этом. Сырое яйцо или гоголь-моголь проходит по пищеводу в желудок, минуя голосовые связки. Контакта нет и, стало быть, нет никакого «смягчения». Это во-первых.

Во-вторых, давайте подумаем о том, почему пропадает голос? Обычно от простуды или же от перенапряжения (например – у лектора после лекции или у певца после концерта). Других причин, таких как опухоли или травмы, мы касаться не станем, рассмотрим только две самые распространенные.

В основе потери голоса, которая по-научному называется афонией, или нарушения голоса – дисфонии – лежит воспалительный процесс. Голосовые связки (вообще-то их правильнее называть не «связками», а «складками») представляют собой парные складки слизистой оболочки горта-

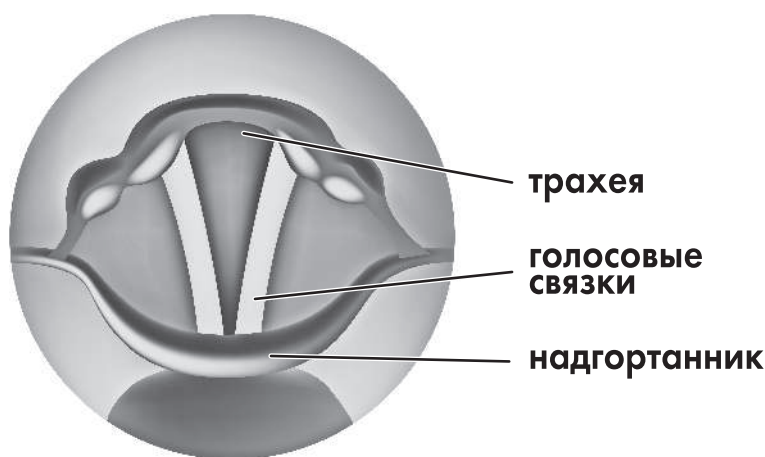
¹ От латинского слова «аспирацио» – вдыхание.

ни, содержащие соединительнотканную связку и голосовую мышцу. Мышцы обеспечивают подвижность связок – смыкание и размыкание.

Струя воздуха, выдыхаемого из легких, проходит через сомкнутые голосовые связки и вызывает их колебания, в результате чего образуется звук, пока еще слабый. Затем этот звук усиливается так называемым верхним резонатором – полостью рта, носоглоткой и придаточными пазухами. В зависимости от положения языка звук приобретает индивидуальность.

Если голосовые связки сомкнуты плотно, то есть оказывают сильное сопротивление выдыхаемой струе воздуха, то голос звучит громче. Воспаленные голосовые связки теряют свою подвижность вследствие отека. Они не могут смыкаться, воздух проходит мимо них свободно, не вызывая никаких колебаний. В результате произносимые звуки получаются тихими, а то и вовсе не слышны.

Что может сделать белок (в том числе и яичный) при воспалительном процессе в организме? Только одно – дать



Голосовые связки

организму материал для строительства. Молекулы белков, попав в желудочно-кишечный тракт, в процессе пищеварения расщепляются на аминокислоты, своеобразные «кирпичики», из которых организм строит свои собственные белки.

Аминокислоты не обладают противовоспалительным, противовирусным или же антибактериальным действием. Так что, всосавшись из желудочно-кишечного тракта в кровь и достигнув с кровью голосовых связок, они никак не подействуют на воспалительный процесс, нисколько не уменьшат воспаления. Аминокислоты – не антибиотик! Следовательно, абсолютно никакой пользы вашим воспаленным голосовым связкам от яичных белков не будет, хоть сырое яйцо съешьте, хоть сваренное всмятку, хоть жареное, хоть крутое.

Впрочем, нет – польза может быть по принципу «платцебо», когда вера в совершенно бесполезное лекарство (проще говоря – пустышку) улучшает самочувствие человека, дает ему ощущение психического комфорта. Голоса гоголь-моголь не вернет, но на душе может стать приятно – я не пустил дело на самотек, а лечусь, сырые яички пью.

Действенным и эффективным способом борьбы с воспалением голосовых связок являются вливания лекарственных средств в гортань, так, чтобы эти средства попали непосредственно на голосовые связки. Но эта процедура довольно сложна, требует специальных навыков и производится врачами-оториноларингологами. Самостоятельно оросить голосовые связки лекарственным раствором даже не пытайтесь. Толку не будет, только вред.

«Но если не для связок, то хотя бы при воспалительных процессах в глотке гоголь-моголь может быть полезен, –

скажут некоторые читатели. – Ведь в глотку-то он попадает, смазывает, смягчает...».

Да – попадает. Да – смазывает-обволакивает. На недолгое время может возникнуть ощущение «смягчения», но очень скоро яичный белок с воспаленного участка будет смыт слюной, которую мы постоянно сглатываем. А пока слой белка остается на воспаленном участке, он представляет собой...

Ну, что, по-вашему, он представляет?

Защитную пленку для микроорганизмов, поразивших голосовые связки!

Оно (в смысле – защита вредителей) вам нужно?

Разумеется – нет!

Поэтому вместо гоголя-моголя полощите горло растворами пищевой соды.

Почему именно соды, а не уксуса?

Потому что воспаление – «кислый» процесс. Оно сопровождается ацидозом, то есть смещением кислотно-щелочного баланса организма в сторону увеличения кислотности (уменьшению водородного показателя, обозначаемого pH).

Щелочь – пищевая сода (NaHCO_3) нейтрализует кислоту, уменьшая тем самым выраженность воспалительного процесса.

