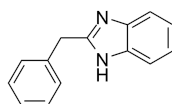


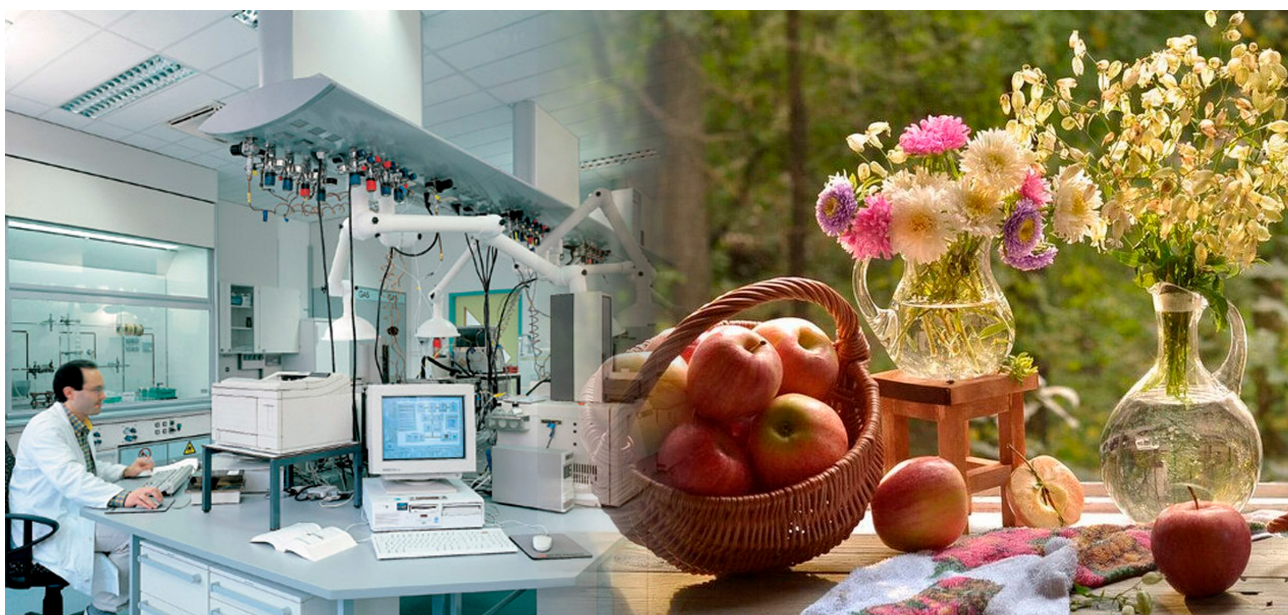
Издание
НИИ Адаптогенно-Антиоксидантной
Онкопрофилактики, Институт.org
Лаборатория Нутрициологии



Здоровое Питание во Владивостоке

Нутрициологи Владивостока советуют

**100 элементов питания, которые приносят Здоровье:
что применимо для Владивостока?**



Владивосток, с его резкими перепадами температур, высокой влажностью и сезонными муссонами, создает **неблагоприятные условия** для организма. Недостаток солнечного света из-за плотного слоя облаков летом, в сочетании с тяжелой духотой (вспомните владивостокский август) - вызывает хронические болезни и **преждевременное старение, увядание кожи**, которому особенно подвержены приморские женщины.

Традиционная модель поддержки здоровья "Ешь то, что тело просит" - в новых условиях **уже не работает**, ведь прилавки магазинов заполнены продукцией, привлекательность которой основана не на внутренней пищевой ценности, а на искусственно добавленных

имитаторах цвета, вкуса, запаха, под которыми скрыта низкая биохимическая ценность основного сырья.

Как поддержать здоровье в условиях Приморья? Как использовать ресурсы Владивостока, чтобы организовать себе "**Здоровое питание**"? Чтобы разобраться, мы обратились к опытному специалисту, **исследователю** психологии стресса, Павлу Михайловичу Тараканову, **старшему научному сотруднику** [НИИ](#) МПСА, где занимаются комплексными вопросами оздоровления организма.

Редактор: Павел Михайлович, вы уже более пятнадцати лет исследуете физиологию внутренних состояний человека в институте, разрабатывая способы нутрициологической и психологической поддержки. Скажите, **откуда** у жителей Владивостока берутся - повышенные (по сравнению со средней полосой России) стресс, утомляемость, общая усталость, частые болезни?

Ш.М.: **Окислительный стресс.**

Редактор: ???

Ш.М.: Вот, и вы - тоже не знаете. А ведь это - **важнейшая вещь**, касающаяся каждого человека, молодого или старого, обеспеченного или малоимущего, мужчины или женщины - неважно.

Источник болезней - найден

Окислительный стресс - процесс превышения уровня окислителей (свободных радикалов - активных форм кислорода) над возможностями антиоксидантной защиты организма.

Вообще, окислители - естественный отход жизнедеятельности клеток организма (окисления глюкозы в клетках). Им противостоят антиоксиданты, вырабатываемые организмом. То есть у тела есть собственная, природная система защиты. Но внешние условия изменились - владивостокская городская среда все больше и больше наполняется **ксенобиотиками** (яды, которые приходят к нам через пищу - пестициды, в быту - синтетические моющие средства, на улице - выхлопы машин), излучения (от смартфонов, компьютеров, микроволновых печей и другой бытовой техники, от ЛЭП и просто проводов в стенах дома).

Редактор: А как же поговорка "все болезни от нервов"?

Ш.М.: Мой учитель, **владивостокский ученый-биохимик с мировым именем**, Израиль бен Ицхак **Брехман**, много десятилетий руководивший Институтом Биологически-Активных Веществ Лекарственных растений (он располагался в двух корпусах - там, где сегодня Институт Биологии Моря в пригороде Владивостока, на Чайке и на Горнотаежной станции ДВО РАН под Уссурийском) - проводил серии экспериментов на животных (крысы-альбиносы линии "Вистар"). Их подвешивали на прищепке за складку кожи на шее сзади. Это само по себе не вредило телу животных (и даже было почти не больно).

Но крысы от такой гимнастики очень пугались, "переживали" - и - о, чудо науки - **от переживаний** у них происходил **окислительный стресс** (подтверждалось лабораторными анализами), а от него - немедленно образовывались **язвы** в животе, которые лаборанты потом кропотливо пересчитывали.

Да, нервные переживания - как раз тем и вредят, что вызывают окислительный стресс, а окислительный стресс - вызывает весь спектр болезней (от язвы желудка до опухолей).

Именно окислительному стрессу посвящена последняя капитальная работа Брехмана - "*Перекисное окисление и стресс*", вышедшая в издательстве "Наука". Теперь эта практика "подвешивания на прищепку" - стала классикой научных исследований по всему миру для вызывания окислительного стресса и дальнейшего изучения его последствий.

Именно окислительный стресс - является **причиной** абсолютного **большинства** хронических **болезней**: нарушения сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной, иммунной, репродуктивной системы - очень часто или напрямую вызываются, или серьезно усугубляются окислительным стрессом. Все, что вы перечислили - стресс, раздражительность, частые "простудные" болезни и многое, многое другое - все это окислительный стресс.

Рак и его причина

Редактор: А как же *рак*? Простите, если отвлекаюсь - но это сейчас больной вопрос для многих. Кого ни спросишь - всех это затронуло: или в семье, или соседей о дому, или коллег по работе, знакомых.

Ш.М.: А **рак** - **в первую очередь**^(**). Проведены сотни капитальных научных исследований, подтверждающих - окислительный стресс является истинной причиной астмы, диабета, гипертонии, бесплодия и множества, почти всех не-травматических и не-инфекционных заболеваний.

Остров Русский и Владивосток: **разница в здоровье?**

Редактор: Наверное, это актуально только для промышленных центров - Дзержинск в Нижегородской области (город химиков), Красноярск с его алюминиевыми заводами, Новороссийск с цементной промышленностью. Но Владивосток - вроде считается городом чистым?

Ш.М.: Важно опираться на научные факты. В течение 4 лет (с 2010 по 2014) во Владивостоке совместно 3-мя научными организациями (*) проводилось исследование здоровья населения на предмет окислительного стресса. Половина обследуемых жили и работали в самом Владивостоке, а другая половина - на острове Русском. Все были (внешне) относительно здоровы, одного возраста, вели похожий образ жизни.

Уровень окислительного стресса измеряли по МДА (Малондиальдегид / Малоновый диальдегид / Malondialdehyde / MDA). Этот канцероген образуется в процессе окислительного стресса - и является точным признаком экологической чистоты места, в котором живет, и образа жизни, который ведет человек. Обнаружено, что у живущих **на острове Русском** - уровень окислительного стресса **2,2** (по МДА), а во **Владивостоке** - **уже 3,1**.

Редактор: В полтора раза!

Ш.М.: Именно так - **во Владивостоке**, при прочих равных условиях, у вас будет **в полтора раза больше болезней**, чем если бы вы жили на острове Русском.

Вообще, тема онкологии сейчас исключительно актуальна - моя коллега из Ленинграда, профессор, доктор медицинских наук Кассиния Валентиновна Яременко, один из крупнейших онкологов России, приводит статистику - **ТРОЕ ИЗ ЧЕТЫРЕХ** сегодняшних людей - рано или поздно **заболевают раком** (если конечно доживут до определенного возраста).

Редактор: Страшные цифры. И **что делать?** Можно ли достать какие-то "антиоксиданты" - чтобы снять ими окислительный стресс?

Здоровое Питание из 100 частей

Ш.М.: Когда к нутрициологу-эксперту приходят за помощью - составляется индивидуальный план нутрициальной поддержки, который может включать до 100 ступеней. Это постепенный процесс. Здесь могут быть:

1. Снижение уровня ксенобиотиков (загрязнителей в быту);
2. Работа с БЖУ и аминокислотным рядом;
3. Пищевые волокна, пробиотики и пребиотики;
4. Многократное повышение уровня биохимической структурной ценности питания (это - замечательное открытие вышеупомянутого владивостокского ученого, Израиля бен Ицхака Брехмана, которое я, как его ученик и последователь, активно применяю);
5. Адаптогенная поддержка (элеутерококк и проч.);
6. Прямые антиоксиданты (природные и очень полезные);
7. Косвенные антиоксиданты (антоцианы черники и проч.)
8. .. и еще **десятки методов**, повышающих уровень здоровья.

Витаминоподобное приключение

Есть **много тонкостей**, которые приходится выправлять после советов телевизионно-аптечной рекламы или неопытных нутрициологов, не обладающих достаточной научно-практической базой знаний. Например - витаминopodobные вещества. Это те, которые могут активировать биологические функции организма, но в отличие от витаминов - могут и должны вырабатываться **в самом** организме.

В советское время все это давалось строго по рецептам, врачами, при тяжелых паталогических состояниях. Например, альфа-липоевая кислота - для снятия острого отравления бледной поганкой. Резкое (в десятки раз от нормы) поступление в организм витаминopodobного антиоксиданта - помогало связать и вывести из организма поганочный яд.

Или при остром отравлении свинцом (в приморском поселке Рудная Пристань - загрязнение почвы в 30+ раз (диссертация, Шаров 2006), но некоторые заводят там дачи и выращивают овощи, а потом отравляются на таких "чудо-огородах"). К сожалению, сегодня эти лекарственные (а вовсе не профилактические) вещества - рекламируются как добавка к пище на каждый день.

Одна моя знакомая, наслушавшись по Ютубу подобных "советов" - купила на аптечной распродаже сто пачек липоевой кислоты - для общего оздоровления, снятия хронической интоксикации (а детоксикация действительно нужна каждому, кто знает, что такое - запах выхлопных газов). Принесла это аптечное "сокровище" домой, начала принимать по инструкции - как советовал крупнейший в России производитель БАДов.

На второй день стала чувствовать себя как-то "не так". На третий - при поездке в авто стала кружиться голова, появилась тошнота. Она девушка очень развитая, следит за своим здоровьем, сразу заподозрила новоприобретенное "сокровище". На пятый день - симптомы усилились и стали нестерпимыми.

Пришла за советом - только тогда узнала, что витаминоподобные вещества - **должны вырабатываться** в организме **сами**. Если же хронически (например, периодическими курсами) добавлять их извне - то, как говорил учивший меня фармакогнозии ленинградский ученый, основатель клинической фитотерапии в России, Олег Дмитриевич Барнаулов, по закону обратной связи - все эти жизненно-необходимые вещества перестанут вырабатываться в самом организме, и последнее - станет хуже первого.

Витминоподобные вещества (например, липоевая кислота, коэнзим Q10, янтарная кислота) - применять только по назначению врача и только коротким курсом. А запасы своего "сокровища" та девушка не выбросила - ждет, когда из знакомых кто чем-нибудь отравится, тогда она им даст "по-полной", все 99 оставшихся пачек. Сами виноваты.

Надежный щит

Опытный нутрициолог-психолог - конечно, должен разбираться во всех этих тонкостях. Знать как свойства каждого пищевого продукта, растения, проверенные в жизни десятками поколений (мы в институте работаем напрямую с рукописями-источниками, особенно тибетскими), так и лабораторно исследованные современные нутрициологические практики.

В итоге получается **до 100 способов поддержания здоровья**, которые дают **надежный щит от** окислительного стресса, от вызываемых им **преждевременного старения, увядания кожи, болезней и рака**. А раз так, то зачем болеть?

Библиография:

* Т.И. Виткина, В.И. Янькова, Т.А. Гвозденко, Ю.К. Денисенко, К.С. Голохваст. Формирование **оксидативных нарушений**, вызванных воздействием микрочастиц **атмосферных взвесей** у населения г. **Владивостока**. // Бюллетень ВШЦ СО РАМН, 2016, т.1, №3(109), Часть II, стр. 82-85, doi 10.12737/article_590823a47defa8.34126398

** см. напр. doi 10.34215/1609-1175-2023-2-20-24: "Как известно, одной из причин канцерогенеза является окислительный стресс". Еще пример в статье: Lechner JF, Stoner GD. Red beetroot and betalains as cancer chemopreventative agents. Molecules. 2019;24(8):1602. doi: 10.3390/molecules24081602

Павел Михайлович Тараканов - Введение в технологию стоэлементной нутрициологической поддержки против окислительного стресса для условий Владивостока. Питание.org, 2025.
pdf; doi: 10.5281/zenodo.15450134