

18+

ИЛЬЯ И СВЕТЛАНА
ВЕРЕЩАГИНЫ



ЗОЖ

ПРОТИВ

МЕДИЦИНЫ

**ВОЙНА, КОТОРОЙ
НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ**

Илья и Светлана Верещагины ЗОЖ против Медицины. Война, которой не должно быть

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72883482
ISBN 9785006873070*

Аннотация

Врачи против ЗОЖ: кто прав? Илья (врач) и Светлана (хелс-коуч) разрушают этот миф. Эпигенетика, превенция, границы возможностей – в книге нет войн, есть синергия. Вы получите научную базу и практические инструменты, чтобы строить здоровье без фанатизма, страха и ложного выбора. Ваш мост между медициной и жизнью.

Содержание

От авторов: Почему мы написали эту книгу	5
и как нашли мост между двумя берегами	
Введение: Война, которой не должно быть	9
Часть 1: Сила превенции	14
Глава 1: Эпигенетика: Когда ружьё заряжено,	14
но курок – в ваших руках	
Глава 2: Столпы превентивного здоровья. Без	20
фанатизма, с пониманием	
Конец ознакомительного фрагмента.	27

ЗОЖ против Медицины Война, которой не должно быть

**Илья и Светлана
Верещагины**

© Илья и Светлана Верещагины, 2025

ISBN 978-5-0068-7307-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От авторов: Почему мы написали эту книгу и как нашли мост между двумя берегами

Здравствуйте.

Перед вами не просто книга. Это наш профессиональный и жизненный манифест, рождённый на стыке двух, казалось бы, противоположных миров. И мы, как никто другой, знаем, насколько хрупким и опасным может быть это противостояние.

Меня зовут **Илья Верещагин**. Я врач-терапевт, эндокринолог, специалист по спортивной медицине и реабилитолог. Моя вселенная – это клинические рекомендации, анализы, доказательные протоколы и сложные диагнозы, особенно те, что называют «болезнями цивилизации».

Каждый день в кабинете я вижу трагические последствия разрыва между телом и заботой о нём. Ко мне приходят люди, которые десятилетиями игнорировали сигналы организма, надеясь, что «пройдёт само», а теперь нуждаются в длительной помощи. Я вижу и другую крайность – пациентов, доведших себя до изнеможения погоней за мифиче-

ским «идеалом здоровья», страдающих от орторексии и выгорания.

Моя наука даёт им таблетку или схему лечения. Но я давно понял: этого катастрофически мало. Можно сколь угодно тонко настраивать инсулин, но если человек не спит и заедает стресс – это сизифов труд.

Меня зовут **Светлана Верещагина**. Моя стихия – здоровье не как отсутствие болезней, а как высшее проявление жизненной силы. Я хелс-коуч, нутрициолог, тренер и психолог. А ещё в прошлом – профессиональная спортсменка, чемпионка мира.

Я на собственном опыте, до слёз и побед, изучила, на что способно тело, когда его уважают, слушают, грамотно питают и тренируют. Я знаю, как рождается энергия из правильного движения, как сон восстанавливает волю, а осознанное питание становится источником силы.

Но я также вижу обратную сторону «индустрии wellness»: абсурдные тренды, культ страданий в зале, пищевые расстройства под маской «ПП». Я вижу, как люди, стремясь к здоровью, теряют к нему вкус, заменяя радость жизни навязанными догмами.

Наш путь к общему языку

Наша история – это история поиска общего языка. В наших первых спорах сталкивались два взгляда: взгляд клинициста, требующего данных, и взгляд практика, говорящего о качестве жизни и ощущениях. Я, Илья, скептически относился к «ненаучным» методикам. Я, Светлана, настороженно – к «бездушной» химии.

Но со временем мы увидели не противоречие, а пазл, части которого идеально дополняют друг друга. Мы поняли, что говорим об одном и том же, просто с разных сторон баррикад, возведённых не нами. Истина оказалась посередине.

Мы написали эту книгу, потому что устали видеть, как страдают люди, оказавшиеся заложниками ложного выбора.

- Пациентам говорят: «Принимайте таблетки и не морочьте голову». Их лишают власти над своим здоровьем.
- Адептам ЗОЖ шепчут: «Врачи ничего не знают, они отравляют вас». Их лишают помощи в случае реального «сбоя системы».

Эта книга – мост, который мы построили между двумя берегами. Между доказательной наукой и мудростью тела. Между кабинетом врача и пространством вашей жизни.

Мы объединили наши знания, чтобы дать вам не просто информацию, а систему навигации. Чтобы вы, опираясь на данные современной медицины, могли выстроить такой образ жизни, который не будет борьбой, а станет источником радости и энергии. Чтобы вы знали, когда можно справиться самому, изменяя привычки, а когда необходимо без страха довериться руке хирурга.

Наша цель – сделать вас грамотными, уверенными и, главное, свободными хозяевами своего здоровья. Свободными от фанатизма и беспечности.

Мы прошли путь от противостояния к синергии. И мы знаем: именно на этом пути лежит ключ к долгой, активной и по-настоящему здоровой жизни.

Приглашаем вас пройти его вместе с нами.

Илья и Светлана Верецагины

Введение: Война, которой не должно быть

Представьте картину: полки магазинов ломятся от продуктов с пометкой «био», «органик» и «фитнес». Соцсети пестрят рекламой волшебных добавок, детокс-программ и тренировок, которые обещают идеальное тело за две недели. Индустрия здорового образа жизни превратилась в гигантский, яркий карнавал.

Но присмотритесь. За фасадом из смузи и спортивных лент всё чаще скрывается простая погоня за деньгами. Красота и здоровье подменяются навязанными стандартами, не имеющими ничего общего с настоящим благополучием. Рынок насыщен подделками и псевдонаучными советами. Мы хотим быть здоровыми, но разучились отличать зерно от плевел.

Главный парадокс нашего времени

Пока одни скупают суперфуды и абонементы в модные студии, наша повседневность выглядит иначе. Мы всё больше времени проводим сидя, уткнувшись в экраны. Наш ужин всё чаще приезжает в картонной коробке. Сон и нервы

разрушаются под гнѐтом хронического стресса и информационного шума.

Рынок wellness растѣт, а вместе с ним – гиподинамия, тревожность и цифровая зависимость. Мы носим спортивную одежду, но забыли, что такое настоящее движение. Мы читаем состав йогурта, но не задумываемся о составе своей жизни.

В этой неразберихе рождаются две враждебные крайности.

Две враждующие «секты»

С одной стороны – лагерь воинствующих ортодоксов. Для них любая таблетка – яд, любой врач – агент фармацевтического заговора. Они готовы лечить тяжѣлые недуги отварами трав и верой в силу мысли. Их риторика строится на страхе и отрицании достижений науки. Они предлагают вернуться в мифическое прошлое, забывая, что в том прошлом люди просто не доживали до рака или диабета.

С другой стороны баррикад – армия беспечных фаталистов. Их девиз: «Живѣм один раз!». Они искренне верят в своё бессмертие и всемогущество медицины. Боль в спине, одышка, усталость – ерунда. Зачем что-то менять, если

можно жить в своё удовольствие, а когда грянет гром, добрый доктор выпишет волшебную пилюлю? Они делегируют здоровье системе, как сдают машину в ремонт. А потом приходят к врачу с запущенной болезнью, требуя немедленного и простого решения.

Кто страдает больше всех?

В этой войне стереотипов больше всех страдают врачи. Раньше в лечении участвовало трио: врач, осознанный пациент и болезнь. Доктор был стратегом, а пациент – активным бойцом. Сегодня же врач всё чаще остаётся один на один с запущенной проблемой. Ему приходится сражаться не только с недугом, но и с невежеством, страхами и глухой стеной недоверия со стороны пациента. Это битва, заранее обречённая на частичное поражение.

Цель этой книги

Наша цель – не встать на чью-то сторону в этой бессмысленной войне. Напротив, мы хотим развеять туман и показать настоящую карту местности.

Здоровье – это не выбор между йогой и антибиотиками. Это сложная, мудрая система, где всему есть своё место и время.

Мы будем говорить правду о силе превенции – о том, как ежедневный выбор закладывает фундамент крепости, способной десятилетиями отражать атаки болезней. Мы разберём, как работает эпигенетика, доказывая, что мы не рабы своей наследственности.

Но мы с таким же уважением посмотрим на силу современной медицины. На те ситуации, когда чашка травяного чая бессильна, а спасти может только скальпель хирурга или точно подобранный препарат.

Эта книга – призыв к перемирию внутри себя. К отказу от крайностей. Монета здоровья всегда имеет две стороны: личная ответственность и уважение к науке.

Единственный эффективный способ сохранить здоровье – твёрдо придерживаться обоих принципов. Пора перестать быть фанатиком или равнодушным наблюдателем. Пора стать грамотным, осознанным архитектором собственного благополучия.

Если вы устали от хаоса противоречивых советов, если вы чувствуете, что должны взять управление здоровьем в свои руки, но не знаете, с чего начать, – эта книга для вас.

Давайте разбираться вместе. Не для того, чтобы найти виноватых, а для того, чтобы найти свой, единственно верный путь к сильному, устойчивому организму. Начнём.

Часть 1: Сила превенции

Глава 1: Эпигенетика: Когда ружьё заряжено, но курок – в ваших руках

Наступила эпоха, когда прочитали человеческий геном. Это было похоже на получение гигантской, сложной инструкции к нам самим. И в этой эйфории родился новый, удобный миф. Миф о том, что всё в нашей жизни – от цвета глаз до склонности к хандре – жёстко прописано в ДНК.

«Плохие гены» стали универсальной отмазкой, индульгенцией, освобождающей от ответственности. Не можешь сбросить вес? Виновата наследственность. Тянешься к сигарете? Это гены заставляют. Плохие сосуды, слабая спина – всё списывалось на роковую наследственность.

Правда куда интереснее

Этот фатализм удобен. Он снимает груз ежедневных решений. Но он же – колоссальная ложь. Правда обнадёживает.

Да, гены – это действительно ружьё, заряженное при рож-

дении. В нём могут быть и прекрасные возможности, и серьёзные риски. Но это ружьё висит на стене вашей жизни годами. Спусковым крючком почти всегда служите вы сами. Вернее, тот образ жизни, который вы создаёте.

Наука, которая изучает, как окружающая среда и наши привычки нажимают на этот курок, называется эпигенетика («эпи-» означает «над», «сверх»). Это надстройка над генетикой.

Простая аналогия

Если представить ДНК как текст пьесы, то эпигенетика – это работа режиссёра и актёров. Одна и та же пьеса (гены) может быть сыграна как трагедия или как комедия, с акцентами на разных персонажах. Эпигенетика решает, какие гены будут «громко звучать», а какие – «молчать».

Как это работает «на пальцах»?

Представьте, что ваша ДНК – это огромная, плотно намотанная нить. Чтобы прочитать инструкцию, её нужно размотать. А чтобы «закрыть» опасную часть – плотно закрутить. Эпигенетические механизмы – это крошечные химические метки, «зажимы» и «бирки».

- Метилирование – как поставить на ген печать «НЕ ЧИТАТЬ».
- Ацетилирование – способ ослабить намотку, «включить» ген.

Что ставит эти метки? Всё, что нас окружает.

- Тарелка, которую вы опустошили. Избыток сахара и переработанных жиров ставит метки, «включающие» гены воспаления и ожирения. Овощи, ягоды, полезные жиры – ставят метки, активирующие гены защиты.
- Диван, на котором вы провели вечер, и пробежка, на которую вышли. Гиподинамия метит гены, отвечающие за инсулинорезистентность. Движение – метит гены роста новых митохондрий (энергостанций клеток).
- Бессонная ночь и хроническая тревога. Кортизол, гормон стресса, – активный «эпигенетический писец». Он массово «включает» разрушительные программы и «выключает» защитные.

Главный вывод

Старение и большинство «болезней цивилизации» – это состояние хронического вялотекущего воспаления. Атеросклероз, диабет, деменция – у истоков этих недугов часто лежит один и тот же эпигенетически запрограммированный

пожар на клеточном уровне. Эпигенетика – это дирижёр, который может разжечь этот пожар или держать его под контролем.

Критические периоды: когда судьба висит на волоске

Жизнь – это череда этапов, когда эпигенетическая система особенно пластична и уязвима.

1. Внутриутробное развитие и первые годы жизни. Образ жизни матери напрямую формирует здоровье ребёнка на десятилетия вперёд.

2. Половое созревание. Гормональная буря – мощный эпигенетический фактор. Привычки подростка могут «зацементировать» метаболические пути на всю жизнь.

3. Гормональные переходы (беременность, перименопауза, андропауза). Время огромных возможностей для перестройки здоровья.

4. Пожилой возраст. Здесь эпигенетика работает как память о всей прожитой жизни. Но даже в 60+ лет можно «переучить» клетки.

Наследие, которое мы можем изменить

История хранит пугающие свидетельства силы эпигенетического наследования. Классический пример – «голодная зи-

ма» в Голландии (1944—45). Дети, зачатые в условиях голода, родились с метками, настроенными на экономию энергии. Во взрослом возрасте, в условиях изобилия, это привело к эпидемии ожирения и диабета. Травма родителей стала биологической судьбой детей.

Но есть и обнадеживающие данные. Позитивные изменения – полноценное питание, снижение стресса – также могут оставлять полезный эпигенетический след, улучшающий здоровье последующих поколений.

Что это значит для вас сегодня?

Вы не заложник древнего свитка с роковыми письменами. Вы – активный редактор своей биологической истории. Каждый ваш день – это страница, на которую вы ставите химические метки.

Вы не можете изменить гены, доставшиеся при рождении. Но вы обладаете властью над тем, как эти гены будут работать. Вы держите в руках спусковой крючок.

Эта глава – приглашение осознать эту власть и научиться ею пользоваться. Не для того, чтобы стать идеальным, а для того, чтобы сместить баланс сил в сторону здоровья и долголетия. Начав с простой истины: ружьё заряжено не для то-

го, чтобы выстрелить вам в ногу. Оно висит на стене для защиты. И только от вас зависит, направите ли вы его ствол в нужную сторону.

Глава 2: Столпы превентивного здоровья. Без фанатизма, с пониманием

Мы часто слышим поговорку «мы – то, что мы едим». Она настолько заезжена, что мы перестали вдумываться в её революционный смысл. Речь не о калориях, а о том, что ваша тарелка – это главная аптека, лаборатория и стройматериал для вашего тела. Каждый кусок пищи – это коктейль из сигнальных молекул, которые отдают приказы вашим генам.

Представьте, что вы не едите салат, а запускаете в организм тысячи посыльных с депешей: «Усилить защиту! Включить очистку! Снизить воспаление!». Съедая пончик, вы отправляете другой приказ: «Запасать жир! Повысить давление! Ускорить старение!». Это и есть эпигенетика питания в действии.

Золотой стандарт питания: не догма, а мудрость

Стратегия «есть всё подряд, а потом лечиться» проигрышна с самого начала. Да, модных диет множество. Но существует золотой стандарт, проверенный десятилетиями исследований – средиземноморский тип питания.

Его гений – не в жёстких запретах, а в балансе и качестве:

- Обилие овощей и зелени.
- Цельные злаки.
- Полезные жиры (оливковое масло, орехи, рыба).
- Умеренное количество ферментированных продуктов

и качественного белка.

Это гибкая матрица, а не догма. Её можно адаптировать: добавить больше белка для спортсмена или сместить акцент на противовоспалительные продукты для человека с артритом.

Второй игрок: ваш внутренний мир – микробиом

Даже самая прекрасная пища не усвоится, если ваш внутренний мир – триллионы бактерий в кишечнике – в дисбалансе. А этот мир не станет здоровым, пока вы не начнёте его правильно кормить.

Чем? В первую очередь, клетчаткой.

Клетчатка – не балласт, а главная еда для ваших полезных бактерий. В благодарность они производят витамины, укрепляют иммунитет и даже регулируют настроение. Без них вы – биологический корабль с неисправной командой. Катастро-

фическая нехватка клетчатки в рационе современного человека — одна из ключевых проблем.

Движение: антидот от современного образа жизни

Если питание — это информация и стройматериал, то движение — главный инженер и уборщик. Мы созданы для постоянной, разнообразной активности. Но наша реальность — тотальная гиподинамия.

Ключевой обман: человек, который три часа в неделю ходит на фитнес, а остальные 165 часов проводит сидя, глубоко заблуждается, считая себя активным. 3—5 часов фитнеса — это капля в море бездействия. Организм адаптируется не к редким всплескам, а к постоянному фону.

Движение против резистентности

Сейчас модно винить во всех бедах сахар и инсулин. Да, их избыток — проблема. Но первопричина часто лежит в дефиците движения. Клеткам мышц просто не требуется энергия, если они не работают. Они становятся «глухими» к инсулину. Так развивается инсулинорезистентность — предшественница диабета. Движение заставляет клетки «просypаться» и снова слышать.

Глубокая роль: противовоспалительный сигнал

Движение – мощнейший противовоспалительный сигнал. Исследования пациентов с нейровоспалительными заболеваниями (Альцгеймер, Паркинсон, рассеянный склероз) показывают удивительное: правильно подобранные физические нагрузки не просто улучшают состояние – они достоверно снижают скорость прогрессирования болезни.

Почему? Потому что движение стимулирует мозг: вызывает рост новых сосудов, способствует образованию новых нервных связей и даже рождению новых нейронов. Ваши мышцы во время работы производят уникальные вещества – миокины, которые действуют как целебные гормоны для всего тела, включая мозг.

Сон: великий системный перезагрузчик

Если бы существовало лекарство, которое за месяц устранило до 70% симптомов – усталость, тревожность, туман в голове, тягу к вредному – его бы назвали чудом. Это чудо есть. И оно бесплатно. Это – нормальный, полноценный сон.

Важна не только продолжительность (7—9 часов), но и качество: глубина, последовательность фаз. Наш сон атакуют со всех сторон: синий свет от экранов, ночное апноэ, хаотич-

ный график, стресс.

Ночная уборка мозга

Именно ночью включается лимфатическая система – природный «мусоровоз» мозга. Она в десятки раз активнее вымывает токсичные продукты жизнедеятельности нейронов, в том числе бета-амилоид, белок, чьи скопления связывают с болезнью Альцгеймера. Плохой сон – это засорённый, отравленный мозг.

Гормональный хаос недосыпа

Последствия ужасны:

- Падает лептин (гормон сытости), взлетает грелин (гормон голода) – и вас тянет к калорийному мусору.
- Сбивается выработка гормона роста, отвечающего за восстановление.
- Кортизол остаётся высоким, загоняя организм в состояние хронической тревоги.
- Итог: от набора веса и снижения иммунитета до депрессии.

Стресс: когда бежать некуда, а терпеть смертельно

В природе стресс – краткосрочная реакция «бей или беги». Олень убегает от волка и потом дрожит, сбрасывая напряжение. Человек – единственное существо, которое вынуждено терпеть хронический стресс. Нельзя убежать от ипотеки, токсичного начальника или пробок.

Мы годами живём в состоянии низкоинтенсивной паники, затопленные «адским гормональным компотом»: адреналином и кортизолом.

Разрушительное воздействие тотально:

- Мозг: Кортизол отравляет гиппокамп – центр памяти. Ухудшается память, растёт риск депрессии.
- Кишечник: Стресс «отключает» пищеварение, нарушает барьерную функцию, порождая «дырявый кишечник».
- Иммунитет: Сначала всплеск, затем – длительное подавление. Хронически стрессированный человек болеет чаще.
- Гормоны: Кортизол крадёт прегненолон – «материнский» гормон для производства половых гормонов. Результат – снижение либидо, нарушения цикла.

Ключ – не в избегании, а в управлении

То, как вы воспринимаете трудность – как смертельную угрозу или как решаемую задачу – определяет силу гормо-

нального ответа. Практики осознанности, дыхательные техники, переоценка ситуации – это не эзотерика, а реальные инструменты «ручного управления» своей нервной системой.

Нематериальное, но доказанное: сила связей и смысла

Здоровье не живёт в вакууме. Яркий пример – «эффект Розето». В середине XX века в американском городке Розето, населённом выходцами из Италии, уровень сердечных заболеваний был в разы ниже, чем в среднем по США, хотя люди курили, пили вино и ели жирную пищу. Секрет – в плотных социальных связях, взаимопомощи и чувстве общности. Люди не были одиноки. Эта «социальная иммунизация» защищала их сердца лучше любой диеты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.