

СТАТЗВІТИ ГОВОРЯТЬ ПРО МАСШТАБНУ ДЕПОПУЛЯЦІЮ, НАТОМІСТЬ ЗАГРОЗОЮ Є ВИМИРАННЯ

За твердженнями окремих зарубіжних експертів, буквально через якихось 10–15 років на нас посуне справжня навала нових, так званих рецесивних (тобто генетично прихованих, а отже, — таких, що принципово виявляються лише в третьому поколінні) недуг, спричинених Чорнобильською катастрофою.

Не слід чекати, доки організм "у дротки" виснажиться, а краще самому різними шляхами таки спробувати його привести до норми. Пропонуємо вам ознайомитися з деякими найдоступнішими методиками "науки виживання", котрі можна використовувати у своєму повсякденному побуті. Мова йтиме про прогресивну концепцію професора Г.Д. Бердишева "SOS — медицина майбутнього".

— Людина в XXI столітті відчула на собі дію трагічного парадоксу цивілізації. Адже не секрет, що для кожного з нас немає більшої цінності, аніж здоров'я. Ось чому поготів прикро усвідомлювати, що ми живемо менше, ніж якась там нікчемна черепаха, і, причому, значна частка нашого життя минає в хворобах. Особливо ж ця трагічна вікова розбіжність виглядає зрозумілішою, коли ще й зважити на ті неабиякі технічні можливості, що стали загальнолюдським надбанням у III тисячолітті.

За всю багатовікову історію Україна ще не стояла так близько до біологічного виродження. В науці є закони генетичного виродження народу: якщо протягом трьох століть підряд хоча б наполовину вражається генофонд біопокоління (тобто від появи на світ людини до народження нею потомства), то цей народ вимирає... Якщо ушкоджуються гени, з'являються хвороби, прискорене старіння з неминучими летальними наслідками. *Генофонд ушкоджується трьома групами чинників: природними, соціальними й умовно-соціальними. Перші — це хімічні, фізичні й біологічні. Другі — війна, революція, голодомор, самогубство, травматизм. Треті — наркоманія, алкоголізм, зловживання ліками. Отже, потрібна медицина, яка б нормалізувала функцію генів.*

Особливо зросли темпи пошкодження генофонду в Україні після Чорнобильської катастрофи. Виявилося п'ять головних наслідків цього радіаційного впливу: через порушення функцій генів зростає кількість психосоматичних захворювань; зросла кількість хворих на рак; з'явилися ознаки збільшення спадкових патологій, особливо властивих першому поколінню, які безпосередньо позначаються на людській зовнішності (заяча губа, вовча паща, короткопалість); насуваються найбільш загрозливі патології — рецесивні, вибуху яких слід очікувати в другому чи навіть



Геннадій Бердишев

доктор мед. наук, доктор біол. наук, професор, у 1971—1991 рр. — завідувач кафедри загальної і молекулярної генетики біологічного факультету Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, у 1991 — 2001 рр. — професор, а у 2001 — 2004 рр. — провідний науковий співробітник цієї кафедри. Відомий також як автор нестандартних підходів до лікування (нетрадиційна медицина) В останні роки — професор кафедри екології Університету сучасних знань, м. Київ

третьому поколінню; прискорене старіння, яке призводить до зростання, більш ніж на третину, відриву біологічного віку від календарного.

Сьогодні наше довкілля надзвичайно забруднене токсичними речовинами — мутагенами і канцерогенами. *Як же нам вижити в цьому світі?* Відповідь на це запитання дає сучасна інтегральна медицина, тобто союз науки й народної медицини.

Прикладом такої інтеграції може бути "SOS—медицина майбутнього", яку я розробляю вже майже піввіку. Ще зі студентської лави я захопився працями видатного вченого **І. Мечникова** й відтоді сповідую макробіотику, а також дотримуюся здорового способу життя: не пиячу, не палю, займаюся фізкультурою. За власним рецептом готую собі воду зі зниженим вмістом дейтерію і тритію (радіоактивних ізотопів водню), яка є аналогом талого льоду. Я тривалий час жив у Південно-Східній Азії, вивчав східну медицину. Там, коли пацієнт приходить на прийом до лікаря, то лікар підводить його до дзеркала і каже: *"Це твій найкращий лікар"*. Тобто людина власноруч має дбати про себе.

Як генетик можу сказати, що саме вода, їжа, а також екобудинки, де ми проводимо 80% свого життя, — чи не найголовніші з відомих нам чинників впливу на геном. Якщо використовувати методи геномного захисту, то жити в забруднених радіацією зонах узагалі можливо. Але, якщо поселити в цих зонах людей, не прищепивши їм навичок виживання, — то це вже просто-напросто аморальний і безвідповідальний злочин. І щоб там не казали про малі дози радіації, які нібито підвищують опір організму, це, в дійсності, на превеликий жаль, стосується лише комах.

Відтак, ми з колегами перепробували безліч різноманітних методик, зупинивши свій вибір саме на комплексній, яка передбачає захист організму як від зовнішніх шкідливих загроз, так і від суто внутрішніх безсторонніх факторів.

— *Геннадію Дмитровичу, які ж, урешті-решт, головні принципи "SOS-медицини майбутнього"?*

— Передусім, передбачається використання природних факторів і сполук. Це антимуутагени та інші могутні біостимулятори з лікарських і дикорослих рослин, продукти бджільництва та моря, методи бальнеофізіотерапії, різноманітні види загартування організму. Застосовуються також антимуутагенні чаї, напої, коктейлі тощо.

Природні антимуутагени вводять, в основному, крізь шкіру та слизові оболонки носа, меншою мірою — через легені. При цьому дуже важливим елементом є врахування генетичних та фенотипних особливостей людського організму, професії, віку, способу життя, що дає змогу підібрати найефективніші методи захисту спадкового апарату.

Як свідчить досвід, моя SOS—медицина виявилась вельми ефективною, а її поширення не потребує значних капіталовкладень.

— *Напевно, через мережу спеціалізованих вечірніх шкіл чи, навіть, "народних університетів" для дорослих?..*

— Так, і серед першорядних предметів там викладати гігієну харчування! Адже людей, які проживають в екологічно несприятливих умовах, треба рятувати багатівковими творчими надбаннями самої матінки-природи, яка навдивовижу багата на всілякі захисні засоби. Зокрема, в багатьох рослинах містяться радіоадаптогени, що допомагають організмові протистояти агресії з боку зовнішніх негативних чинників. Існують серед них навіть такі, що "витягують" радіонукліди з кісток або ж, приміром, перешкоджають їхньому всмоктуванню зі шлунка в кров'яне русло.

Варто зауважити, що лише за мінімальної теплової обробки продуктів у них зберігається найбільша кількість природних захисних речовин. До речі, знайомлячись із центрами довголіття в Китаї, Індії та Японії, я звернув увагу, що саме "сире" харчування є основою здоров'я й довголіття. Але лише за умови, що сирі продукти екологічно чисті.

Населення Японії, яке потерпало внаслідок атомного бомбардування Хіросіми й Нагасаки, вижило й стало ледь не абсолютним чемпіоном із довголіття переважно завдяки антирадіаційному харчуванню. Японці вживають виключно морську продукцію разом із жовто-забарвленими овочами і фруктами. А ось ще один, безумовно гідний уваги, досвід гімалайського племені хунзю: тамтешні старожили майже не п'ють молока і не їдять м'яса, зате фрукти для них важливіші навіть за хліб.

Вивчивши особливості харчування японців, корейців, китайців та індусів, я розробив коригувальну систему фітопрофілактичного харчування, яка ґрунтується на принципах сиріодства. Адже ні для кого не секрет, що наукові поняття збалансованого й адекватного харчування так званої "середньої людини" — це повнісінька абстракція. Судить самі: одні не здатні перетравлювати лактозу свіжого молока (таких близько 15%), тож їм треба вживати кисломолочні продукти; інші — не перетравлюють білок зерен пшениці й тому їм підходить лише вівсяний хліб; для третіх — шкідливі солі щавлевої кислоти, що містяться в помідорах. Виходить, для кожного пацієнта потрібно скласти індивідуальне меню.

Таким чином, система фітопрофілактичного харчування, запропонована концепцією SOS—медицини, дає змогу максимально зменшити надходження радіонуклідів з їжею, загальмувати їхнє всмоктування і нагромадження в організмі. Головним джерелом радіонуклідів для людського організму (80%) є вода та їжа. Тому їжа повинна бути ліками, зцілювати основні недуги. В ній мають міститися необхідні елементи сиріодства й мінімум кулінарної обробки. Звичайно, продукти треба вживати екологічно чисті, але їх зовсім не обов'язково завозити з інших країн. Адже спеціально для цього ми розробили технологію вирощування екологічно чистих сільськогосподарських продуктів на уражених територіях.

Та все ж, чи не найбільшою шкоди завдає людському організму радіоактивно брудна вода. Саме тому разом із кандидатом технічних наук **І. Варнавським** ми розробили очисні водоустановки, котрі, до речі,

з 2013 року впроваджують (за нашими патентами) в повсякденну практику дещо кмітливіші за вітчизняних функціонерів угорські колеги.

А ще ми перевірили 1500 рослин на вміст різноманітних захисних чинників і сполук. З'ясувалося, що близько 15 % з них мають оптимальний набір таких сполук.

Отож, мінімальна норма щоденного вживання овочів, фруктів і свіжих городніх приправ має бути, як у кавказьких довгожителів, 500—600 г; причому, щонайменше, добра чверть із них — тобто помаранчевого кольору, бо це є зовнішньою ознакою каротину, з якого в організмі утворюється потужний радіапротектор — вітамін А. Необхідні й антоціани, які містяться в буряках, чорній смородині, чорноплідній горобині, а також у деяких сортах винограду. Особливо корисно для мешканців районів, потерпілих від Чорнобильської катастрофи, якомога більше вживати сирих фруктів. Між іншим, справжнім санітаром кишечника вважається дуже популярна серед дітлахів та жіноцтва звичайнісінька городня диня.

— *Геннадію Дмитровичу, це все, без сумніву, дуже актуально і доречно, але чи випробовувалися десь уже на практиці Ваші корисні рекомендації; і чому вже навіть сама назва авторського ноу-хау містить очевидну концепційну прив'язку до майбуття?*

— Почну з другої половини запитання. Річ у тім, що, згідно з моїм екологічним вердиктом, усі мешканці Землі майже стоять вже однією ногою в безнадійній сміттевій прірві. Причому, будь-які очисні нанотехнології, хоч на них і покладаються певні споді-

вання, навряд чи вже будуть спроможні щось суттєво виправити, бо засадні закони математики та розвитку природних систем не дають нам щонайменшого простору для позитивних емоцій! Отже, людство, а, точніше, навіть — його заможна еліта, кінець-кінцем вимушене буде, відмежовуючись від решти "невдах", зводити якісь закупорені багатоярусні будівлі (на кшталт досить нашумілого американського проекту "Біосфера-2"), а потім — через півтори-дві тисячі років — відправиться жити під рятівну товщу матінки-Землі. Ось чому запропонована мною система, безпосередньо пов'язана з адаптацією до умов екстремального існування, незабаром, гадаю, стане в пригоді кожному..

Що ж до її попереднього "іспиту на міцність", то чи не краще, мабуть, було б поцікавитися про це в кількох сотнях пацієнтів-ліквідаторів черкаського санаторію "Мошногір'я", які не тільки об'єктивно скинули свій біологічний вік років на десять, але й залишили в місцевій книзі відгуків чимало щирих теплих слів, навіть віршованих побажань! Окрім черкашанів, у практичній "обкатці" деяких наріжних пунктів "SOS—медицини" надали мені активну творчу допомогу керівники Ірпінського військово-медичного центру, приморського санаторію "Алушта" та відомчого Будинку відпочинку залізничників, що в селі Капітанівка на Київщині.

— *Яку саме дієту Ви відтепер рекомендуєте чорнобильцям?*

— Перш за все, на мою думку, для них надзвичайно корисно було б ознайомитися з "Тижневою формулою харчування" *А. Єрмолової*. Отож: сім днів —

ВПЛИВ РАДІАЦІЇ НА ПОХОДЖЕННЯ ЛЮДИНИ

Науково доведено, що в останній крейдовий період мезозойської та на початку кайнозойської ери відбувся в системі життя необхідний глобальний процес, який зумовив вимирання одних видів і зародження інших. Це супроводжувалося відповідними геологічними процесами.

Наприкінці мезозойської ери проходили складні рухи з піднесенням і опусканням земної поверхні, які могли спричинитися зміною земних полюсів, або іншою космічною активністю. У верхньому крейдовому періоді відбулися великі розломи земної кори й цілих материків. Деякі вчені вважають, що в цей період розкололась Гондвана, утворивши Африку й Південну Америку. На початку кайнозойської ери відбулися сильні тектонічні рухи, що змінили поверхню

Землі й надали їй сучасного вигляду. В цей період між двома ерами відбулася якісна зміна життя: багато видів вимерло, але на їхній основі та тих, що залишилися, з'явилися нові види, які становлять нинішню різноманітність рослинного й тваринного світу, в тому числі ссавців, до яких належить і людина.

У чому ж причина таких глобальних змін рослинного і тваринного світу саме в той період?

Однією з головних причин, на моє тверде переконання, стала радіація, тобто тривалий вплив підвищеного рівня радіації: десь більшою мірою, а десь — меншою, яка безперешкодно проривалася на поверхню з розломів Земної кори в цей період. Саме це й спричинило пік мутації всього живого (хромосомних і генних) на основі наявного тоді біологічного

салати зі свіжих овочів, присмачені олією або сметаною, з лимонним соком або яблучним оцтом; п'ять разів на тиждень — тваринні білки (риба, м'ясо, сир, яйця, твердий сир) із сирими овочами; двічі на тиждень — рослинні білки (бобові); два дні — каші; двічі на день — житній хліб по 140 г; три дні на тиждень — печена картопля або інші овочі, зварені на парі. І щодня — по 100 г кисломолочного сиру, трохи змащеного сметаною. Хоч від себе додав би ще до вищевказаного раціону прянощі: цибулю, часник, хрін, петрушку, кріп, селеру.

Опромінені люди допоможуть і деякі лікарські трави, що належать до природних біостимуляторів: женьшень, елеутерокок, лимонник, золотий корінь. Причому, більшість із них добре екстрагується різними видами меду. Щодо харчових добавок, то це може бути, наприклад, хліб з альгінатом натрію (зменшує відкладення радіоактивного стронцію на 40%), морська капуста (знижує вміст радіоактивного стронцію більше ніж удвічі) тощо.

Та не менш важливе значення має і правильність приготування їжі. Адже тоді значно знижується вміст радіонуклідів у вживаних продуктах, а отже, і в самому людському організмі. Продукти ретельно промиваються водою й розчином харчової соди та солі. Після цього треба розрізати їх на шматочки і вимочити спочатку в чистій воді, а потім у слабкому розчині кухонної солі (0,5—1 г на 1 л води). Рекомендую варити, а не смажити їжу. Бо лише за таких умов ослаблений радіацією організм хоч трохи насичується конче потрібними йому захисними біорегуляторами.

Окрім того, пропоную рецепт приготування лікувально-антирадіаційного чаю, котрий готують із цілющою водою. *На літр води — столова ложка чистотілу (через 2-3 порції чаю чистотіл замінюють на кропиву або кульбабу в тій же кількості, потім знову беруть чистотіл), по одній чайній ложці шавлії та подрібненого кореня солодки, одна-дві чайні ложки пресованого листа сенни або кореня крушини. Суміш із водою ставлять на вогонь і доводять до початку кипіння, нагрів вимикають і в розчин засипають одну-дві ложки чаю (бажано індійського чи цейлонського), настоюють 4—5 хв., ледь перемішують. Можна в чай додати 50—100 г молока.* Відтак, суміш знову підігрівують до початку кипіння, перемішують, проціджують через марлю або сіточку — лікувально-проносний чай готовий. Він має м'яку послаблювальну дію, проте досить надійно очищає шлунково-кишковий тракт, жовчний міхур та нирки. А крім того, здійснює цілющий вплив на центральну нервову систему, поліпшуючи загальний тонус організму.

І на завершення ще один із найефективніших антирадіаційних рецептів — медовий збір: *на 100 г меду взяти 5 г бджолиного пилку, 2 г прополісу, 1 г маточного молочка, 2 г гомогенату личинок бджіл, по 20 г соку граната й лимона, 1 г водорозчинного вітаміну А. Суміш ретельно змішати. Вживати по 1 чайній ложці двічі-тричі на день. Збір добре тонізує й підвищує життєдіяльність організму, звільняючи його від радіонуклідів, пестицидів, токсичних речовин.* ■

Інтерв'ю зі С. Пустовіт, С. Мусичем
і Г. Бердишевим брав **Єдуард Щур**



Анатолій Резнік
студент
філологічного факультету
Східноєвропейського
національного університету
ім. Лесі Українки,
м. Луцьк

матеріалу. (Прошу не ототожнювати поняття мутації й гібридизації, бо остання призводить до виродження через змішування видів (запліднення), а мутація — це зміна в межах виду під впливом певних чинників зовнішнього середовища, в першу чергу, радіації).

Тогочасний період характеризується утворенням і природним відбором тих якісних змін, що формували нові генетичні й екологічні взаємозв'язки кожного живого організму з навколишнім середовищем. Відомо, що радіація є одним із основних чинників життя на Землі. Безперервний вплив підвищених доз радіації на живі організми, що тривав не тисячоліттями, а мільйонами років, розбалансувавши закони спадковості, викликавши пластичність ДНК-РНК, спричинив зміни в будові як окремих генів, клітин, так і органів, систем та їхніх функцій. Це відбилося на подальших фізіологічних і морфологічних особливостях цілих організмів, породивши тим самим розмаїття флори й фауни з максимальною здатністю пристосовуватися до умов навколишнього середовища.

Найбільший вплив радіація спричиняє на мозок і нервову систему вищих видів тварин. Це відповідь на одвічні запитання — *чому зараз мавпи не розумнішають?* і чи взагалі можливе їхнє перетворення на людей?

Відповідний тривалий радіоактивний вплив на все живе й спричинив ті колосальні зміни (позитивні та негативні) в природі, яка сьогодні позиціонує життя на Землі. Для виникнення нового виду потрібний біологічний матеріал (вид) і вплив на цей біологічний матеріал (**ред.** — геном) відповідних умов навколишнього середовища, в першу чергу, радіації. ■