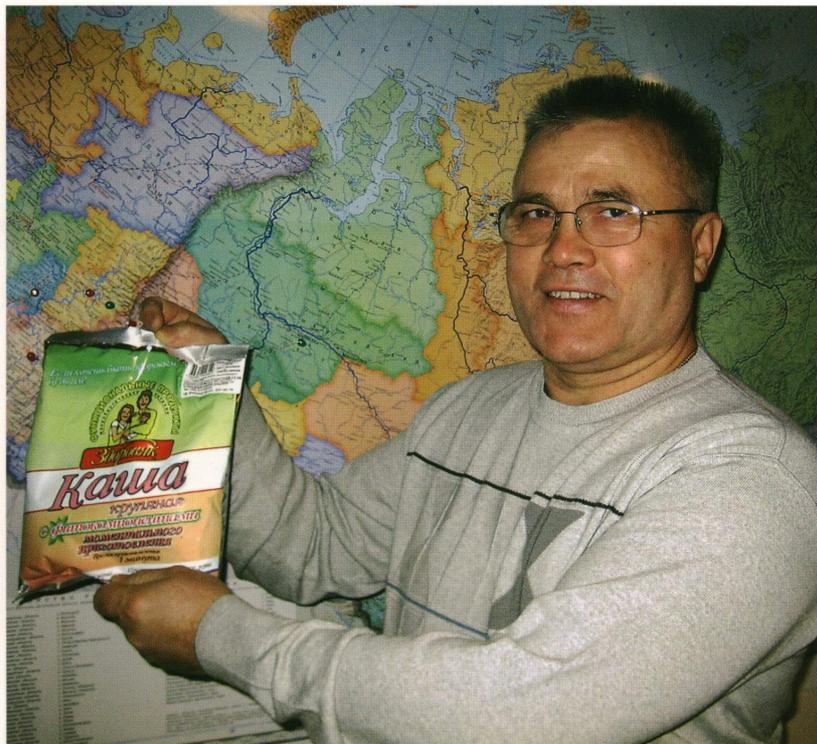


Малышев В.К.

# ТИХАЯ РЕВОЛЮЦИЯ!

(Пособие для желающих выжить при пандемии  
«птичьего гриппа»)



# Тихая Революция!

(Пособие для желающих выжить при пандемии "птичьего гриппа")

## Оглавление:

Предисловие.

Отчего люди болеют?

Свободнорадикальная теория возникновения болезней и ускорения старения организма человека,

Как мы боеем - лечимся.

Мы живем в вымирающей стране.

- Количество населения в России снизилось в 2005г. на 0,39%.
- Роль алиментарных факторов в общей заболеваемости.
- Положение официальной медицины.

Это должен знать каждый.

Заговор монополий.

- О вреде синтетических медицинских препаратов.
- Министерство болезней.
- Предельно опасные препараты
- Добыча фармацевтических лабораторий.
- Что такое -«полипрагмазия»?
- Почему власть поддерживает вред?
- Заговор, ведущий к геноциду.
- Спрут и его щупальцы.
- Тайный сговор политиков и фармацевтов
- 

Здоровый образ жизни,

- Положительный взгляд на жизнь.
- Человек сам берёт ответственность за своё здоровье в свои руки.
- Отказ от вредных привычек.
- Движение.
- Общение с природой.
- Правильное, здоровое питание.
- 

- 21

Россия - мировая свалка пищевых суррогатов.

- Семь степеней зашлакованное™ организма
- "От усталости до онкологии".
- В России нет контроля за вредными веществами в продуктах питания.
- Диоксины.
- Источники диоксинов.
- Диоксинсодержащая продукция различных производств.

Классификация пищевых суррогатов:

- 1) "Продукты питания" полностью химически синтезированные.
- 2) Натуральные продукты питания "изуродованные" химическим путем.
  - Трансжиры.
  - Безалкогольные напитки
  - Слабоалкогольные напитки.
  - Продукция молочного производства.
- 3) Натуральные продукты питания растительного происхождения изуродованные в процессе механической обработки

Формула оптимального питания. XXI век,

- Концепция оптимального питания. Позиция врача.

Функциональное питание.

- Функциональное питание в мире.
- Холистическая теория питания.
- 

Кашрут



совпадают с периодом максимального объема производства хлебцев, а значит и максимального потребления этого продукта, особенно в Самаре (80 тонн в месяц - это самое большое потребление на "душу населения" в России). К 2002 году объемы потребления в городе и в стране сократились до нуля, и в 2005 году эпидемия в Самаре состоялась. Теперь Самара не будет отличаться от других регионов России в смысле эпидемической обстановки по гриппу.

Не обязательно быть даже мелким специалистом от медицины, чтобы понимать, что предрасположенность к инфекционным заболеваниям у человека зависит от состояния его защитных систем (иммунитета). И если все вокруг поражены гриппом, а ты нет, то это означает только одно, что у тебя "крепкий" иммунитет. Но если гриппом не болеют большие массы людей в отдельно взятом регионе, когда в стране эпидемия, то это явление не может быть неинтересным для медицинской науки, ведь она же (наука), в социально ориентированном государстве должна создавать предпосылки для устранения болезней.

У меня есть объяснение этому самарскому феномену! И на страницах этой брошюры я его изложу. Постараюсь, что бы это изложение было бы неумолимным. Но с другой стороны - разве может быть утомительной информация о возможностях укрепления своего здоровья?

К сожалению, производство продуктов, о которых говорилось выше, в России умирает. Могильщиком этого производства является сам российский народ по той простой причине, что он (народ) прекратил покупать этот продукт. Почему прекратил? Причин достаточно много, но самая главная - неинформированность или лжеинформация. Этой проблеме также будет уделено большое внимание.

Занимаясь проблемами здоровья человека в течении 15 лет, я переработал много материала и этот материал, иногда в неизменённом виде войдет в эту работу.

### **Отчего люди болеют?:**

Быть здоровым очень просто. Всего - то только, как мне представляется, нужно соблюсти три основных условия:

1. Соблюдать правила здорового образа жизни.
2. Отказаться от повседневного суррогатного питания.
3. Употреблять в пищу продукты функционального и макробиотического питания.

Большинство из народа или не знают этих условий, или не доверяют достоверности этих правил, или просто равнодушно ко всему внешнему и к самому себе, а многие просто ленивы. Но большинство людей, пораженные на каком - то жизненном отрезке каким - либо недугом склонны искать причины этого недуга вне себя лично.

Сами эти правила и составят содержание этой работы, но прежде чем приступить к их обсуждению неплохо было бы порассуждать на тему: "А от чего мы бодем".

Насколько мне известно, история человека разумного длится по времени примерно 800 тысяч лет, а история человека, как представителя животного мира, миллионы лет. Все люди получают в наследство от Создателя способность к здоровой и длительной жизни. Эта способность передаётся в наших генах и связывает нас с нашими предками, жившими тысячелетия до нас. Они были от природы здоровы и выносливы, хронические болезни и слабости были им неизвестны. Если бы это было не так, человечество не смогло бы сохранить себя как вид животного мира до нашего времени.

Человек и окружающий его мир, взаимосвязаны и представляют единое целое. В процессе эволюции люди имели контакт только с теми веществами, которые входили в состав пищи, питьевой воды и воздуха. Именно эти соединения сформировали в человеке систему обмена веществ и нейтрализации тех, которые опасны. Были, наверное, всегда природные катаклизмы, которые могли отравить и воду, и почву, и воздух. Возможно чужеродные, опасные вещества и попадали в организм человека через эти среды и пищу, но если человечество не исчезло с лица земли, то это означает, что опасные катаклизмы носили локальный и временный характер, а защитные системы организма человека были сформированы Создателем с запасом, позволяющим переносить перегрузки более или менее безболезненно.

Когда мы рассматриваем человека как единое целое, нам часто трудно представить себе, что он состоит из миллиардов, микроскопических, живых клеток. Эти клетки для обеспечения своей жизнедеятельности используют вещества, которые поступают в организм с пищей, водой и воздухом. Эти вещества доставляют к клетке кровь, лимфа, межклеточная жидкость, Клетки же выделяют в эти жидкие среды токсичные продукты своей жизнедеятельности, которые должны быть мгновенно нейтрализованы и удалены через выделительную систему из организма.

Эволюция выработала у человеческого организма несколько систем защиты от влияния агрессивных (окружающей и внутренних) сред:

1. Иммунитет - предназначен для защиты от бактерий, вирусов, грибков, изменившихся собственных и генетически чужих клеток.
2. Окислительная система печени-- она обезвреживает наиболее опасные для клеток жирорастворимые яды, которые легко проникают через клеточную мембрану в клетки мозга и других органов.
3. Выделительная - к ней относятся почки, легкие, желудочно-кишечный тракт и кожа. Они выводят из организма неизмененные либо предварительно обезвреженные или разрушенные в других защитных системах ядовитые вещества.
4. Антиоксидантная - нейтрализует свободные радикалы. Характеризуется двумя эшелонами функционирования. Первый - это, прежде всего, известные нам витамины - аскорбиновая кислота (витамин С), альфа-токоферол (витамин Е), бета - каротины (провитамины А), затем различные низкомолекулярные соединения, содержащие защитные сульфгидрильные SH -группы, и, наконец, множество соединений растительного происхождения - флавоноиды, полифенолы и другие соединения. Второй - ферменты антиоксидантной защиты: каталаза, супероксиддисмутаза, глутатионпероксидаза, церуллоплазмин.
5. Микробиоциноз - поддерживает высокий уровень лизоцима, секреторных иммуноглобулинов, интерферона, важных для иммунологической резистентности. Продуцирует фермент глутатионпероксидаза.

Итого, пять защитных систем организма человека, которые сформировала эволюция за сотни тысяч лет в условиях относительно благополучной окружающей среды. Миллионы, сотни тысяч лет эти защитные системы

позволяли каждому человеку в отдельности, и человечеству в целом находить достойный ответ негативным вызовам, которые формировала сама природа (землетрясения, извержение вулканов, наводнения, магнитные бури, изменения климата, пожары, болезнетворные микробы и вирусы и т.д.).

К сожалению условия жизни, в наше время изменились. Какие же новые, негативные условия принес научно-технический прогресс человеку за последние 100-150 лет?



Это далеко не полная картина отрицательных для человека факторов, которые образовались за последние 100-150 лет в процессе развития "машинной" цивилизации, но и она (эта картинка) показывает под каким постоянным экологическим прессом находится человек в современном обществе, сколь агрессивна современная окружающая среда по отношению к нему.

"В последнее столетие, в связи с научно-техническим прогрессом и огромным масштабом хозяйственной деятельности человечества во всем мире создалась ситуация, когда человек оказался в среде обитания, в значительной степени сформированной им самим, причем эта среда враждебна биологической сущности человека. Это произошло настолько стремительно, что организм человека оказался неспособным адаптироваться к этим изменениям, что уже само по себе привело к напряжению его адаптационных и биохимических механизмов, вплоть до извращения нормального характера их функционирования (Н.А. Агаджанян, 1994)".

На планете появляется и бурно развивается производство совершенно новых соединений. Независимо от их назначения, уровня опасности, все они изначально ЧУЖЕРОДНЫ для человека. Поэтому их назвали ксенобиотиками или токсикантами. Их источниками являются отходы промышленности, ядерной энергетики, пестициды, красители, лекарства и т.п. Все они имеют способность быстро распространяться в воздухе и воде, включаясь в круговорот веществ природы. Центральное место в круговороте веществ, происходящем в биосфере, занимает почва. В ней взаимодействует большая часть элементов. Из почвы произрастают растения, употребляемые в пищу птицами, животными и человеком.

Токсиканты поступают в организм, в основном, с пищей - 70%, 20% - с воздухом и 10% - с водой. Они всасываются в кишечнике, а затем либо распределяются по всему организму, либо накапливаются в органах избирательно, поражая их. Возрастает угроза образования злокачественных опухолей. Дети, прежде всего новорожденные, особенно чувствительны к действию токсикантов.

Но не только загрязнением природы и человека оарила нас цивилизация, она кардинально изменила весь наш жизненный уклад - сотни тысяч лет человек испытывал большие физические нагрузки, добывая себе пропитание, но цивилизация "одарила" огромное количество современных людей "счастьем" не тратить физическую энергию, при добычи хлеба насущного.

И ещё одним "счастьем" оарила человечество цивилизация - она заставила людей сбиться в кучи, в огромные анклавы - города.

Если внимательно рассматривать 1-й рисунок и порассуждать, то можно разделить негативное экологическое давление "машинной" цивилизации на человека на три потока. Почему это важно сделать? Потому, что это поможет человеку выработать индивидуальную тактику противодействия этому давлению. Речь идет, естественно о человеке думающем, а не махнувшем на себя рукой. Если этого не сделать, то

индивидуума ожидают болезни, сокращение продолжительности жизни и преждевременная смерть, а человечество, вообще, деградиация и исчезновение как вида животного мира.

Первый поток можно назвать объективным (независящим от воли индивидуума). К нему можно отнести все природные катаклизмы и те деяния "машинной" цивилизации, которые носят глобальный характер (озоновые дыры, парниковый эффект) т.е., от которых не куда не денешься на Земле.

Второй поток можно назвать условно объективным. К нему можно отнести все те деяния "машинной" цивилизации, которые носят локальный характер (добыча полезных ископаемых, их переработка, химическая промышленность, ТЭЦ, АЭС, крупные машиностроительные комплексы, мощные излучатели электромагнитных волн и т.д.). Человек может поменять среду обитания - податься в природу.

Третий поток можно назвать субъективным. К нему относятся "дары машинной" цивилизации, от которых человек может отказаться. Человек может заставить себя не жить в городе с его выхлопными газами автомобилями или сократить время пребывания в городе до возможного минимума. Может отказаться от вредных привычек (табакокурение, алкоголь, наркотики, переедание), может отказаться от употребления в пищу суррогатного питания, может заставить себя заниматься дополнительными нагрузками. Вообще, человек может организовать сопротивление третьему потоку негативных экологических факторов через выполнение правил здорового образа жизни. Мо-жет, если захочет - возьмет ответственность за свое здоровье на себя.

Абсолютно изолироваться на Земле от неблагоприятного экологического воздействия окружающей среды, в современных условиях, невозможно. Значит, человеку необходимо определиться

с силами и средствами противодействия заболеваниям. А для этого необходимо, хотя бы упрощенное, понимание механизмов возникновения болезней

**Несколькими строками выше была нарисована укрупненная схема картины возникновения болезней:**

**Неблагоприятная экологическая среда обитания -- ► ксенобиотики (токсиканты) -- ► накапливаются в органах, поражая их -- ► болезнь (рак).**

Но если на человека постоянно воздействует сильно ионизирующее (озоновая дыра) или электромагнитное излучение, то человек также заболевает подобными болезнями (рак). Но в этом случае нельзя же утверждать, что излучение накапливается в органах, вызывая их заболевание. Значит, если при разных первопричинах наблюдается возникновение одинаковых симптомов болезней, то существует некий, единый механизм возникновения болезней.

**Есть такой механизм! И описывается он свободнорадикальной теорией.**

**Свободно-радикальная теория возникновения болезней и ускорения старения организма человека.**

Для общего потребления теория достаточно сложна. Привожу её в упрощенном и сокращенном варианте. Для тех же, кто хочет познакомиться с ней поподробнее, рекомендую посмотреть публикации на сайте потребительского клуба "Созвездие".

По материалам статьи Илларионов М.Ю.

"В каждой клетке нашего организма, каждое мгновение происходят с той или иной скоростью бесконечные процессы распада и синтеза, процессы восстановления и окисления различных групп химических веществ. Среди этих миллиардов химических превращений происходит образование некоторых химических веществ, которые по тем или иным причинам не окислились или не восстановились до конца. Эти вещества, состоящие из особых групп атомов или молекул, имеют очень высокую реакционную способность, так как содержат неспаренные (не прореагировавшие) электроны на внешних электронных уровнях. Эти группы атомов и молекул получили название свободные радикалы.

Свободные радикалы - очень нестабильные частицы с нечетным числом электронов на внешней орбите, содержащие активированный кислород, вступающие в реакцию с липидами мембраны клетки (перекисное окисление липидов) в результате которой происходит его разрушение, нарушается проницаемость, освобождается избыточная энергия, а все это в свою очередь ведет к разрушению всей клетки.

Свободные радикалы образуются при воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды (загрязнённая атмосфера, табачный дым, гипоксия у больных с заболеваниями легочной системы; радиация, химические соединения, попадающие в организм с пищей, электромагнитные излучения и т. д.). Такие молекулы стремятся отнять электрон у других полноценных молекул, вследствие чего пострадавшая молекула сама становится свободным радикалом, и таким образом, развивается разрушительная цепная реакция, губительно действующая на живую клетку человека.

Еще в 1954 году Доктор Денхам Харман, профессор в отставке университета Небраски, высказал идею о связи причины развития некоторых заболеваний с повреждающим действием свободных радикалов на организм человека. Спустя сорок лет эта теория стала ведущей, объясняя причины возникновения и развития более шестидесяти видов различных заболеваний. К ним можно отнести такие грозные болезни, как рак, атеросклероз, стресс, астма, артроз, варикозное расширение вен, болезни печени, почек, гипертонии, нарушение памяти, сахарный диабет и другие.

Дело в том, что свободные радикалы повреждают клетки, которые в результате этого теряют способность к делению и выполнению своих биологических функций.

Негативное действие свободных радикалов проявляется в ускорении старения организма, провоцировании воспалительных процессов в мышечных, соединительных и других тканях, неправильном функционировании различных систем организма: циркуляционной, нервной (включая клетки мозга) и иммунной систем. Эти нарушения связаны, прежде всего, с повреждением клеточных мембран."

О том же, но более подробно говорится в работе другого автора - Котина А.М..

"Свободные радикалы являются нормальной составляющей биохимических процессов и в то же время основным патогенетическим механизмом огромного числа заболеваний. Более того, генетические механизмы предрасположенности ко многим заболеваниям имеют своей составляющей нарушенную способность гасить свободные радикалы в том или ином звене метаболического процесса. Свободными радикалами называют молекулы, которые на валентной оболочке имеют один или более электронов, не имеющих пары (неспасенный электрон). Большей частью речь идет о свободных радикалах кислорода, который химически устроен так, что не может притягивать электроны сразу парами, а, присоединяя один электрон, превращается в крайне реактивный радикал.

1. СУПЕРОКСИДНЫЙ РАДИКАЛ. Одновалентное восстановление кислорода приводит к образованию супероксидного радикала. Во всех клетках, которые дышат, может происходить "утечка" электронов с дыхательных цепей электрон переносящих систем. Особенно много супероксидного радикала образуется внутри и на поверхности фагоцитирующих (пожирающих - одна из составляющих иммунной системы) клеток: моноцитов, нейтрофилов, макрофагов, когда они атакуют инфекцию в период т.н. "дыхательной вспышки". Судьба супероксида недолговечна и далеко уйти от места образования, он не может. Если он не вызвал нарушений в течение долей секунды, он "обезвреживается" в результате реакции, которую называют дисмутацией супероксидного радикала, и превращается в известную всем перекись водорода. Катализирует реакцию дисмутации распространённый фермент - СУПЕРОКСИДИДИСМУТАЗА. Этот фермент является классическим примером фермента "с субстратной индукцией", т.е. синтез и активность его тем больше, чем больше накапливается супероксида и, следовательно, чем больше интенсивность перекисного окисления липидов (см. далее). И наоборот, "нормализация" активности супероксиддисмутазы, т.е. переход от большой активности к физиологическому уровню, во многих клеточных системах, большей частью, свидетельствует об уменьшении количества супероксида и, следовательно, об уменьшении перекисного окисления липидов.

2. ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА. Строго говоря, перекись водорода, которая образуется и во многих других реакциях, не является свободным радикалом и в силу этого активность ее относительно мала. Но именно поэтому время жизни молекулы перекиси водорода достаточно велико и она способна, покидая клетку, мигрировать на большие расстояния. Она как бы "тройной конь" свободных радикалов - их транспортная форма, поскольку при определенных условиях становится источником крайне реактивного гидроксильного радикала. В силу этого в клетках имеются два фермента, разрушающих перекись водорода - КАТАЛАЗА (зависимая от железа) и ГЛЮТАТИОНПЕРЕКСИДАЗА (зависимая от селена). Там, где образуется супероксид, там же обязательно присутствует и перекись водорода. Поэтому ферменты СУПЕРОКСИДИДИСМУТАЗА (СОД) и Каталаза, как правило, работают дружной парой. Нужно еще отметить, что, в отличие от каталазы, глутатионпероксидаза разрушает не только перекись водорода, но и различные органические перекиси. Поэтому, для оценки общей антиоксидантной защищенности организма, как правило, измеряют активность по крайней мере трех этих ферментов.

ГИДРОКСИЛЬНЫЙ РАДИКАЛ крайне реактивное соединение и разрушает молекулы в месте своего образования: если образуется вблизи ДНК, он вызывает разрывы цепи, освобождение оснований, индуцирует мутации и портит генетический материал клетки; если гидроксильный радикал образуется на поверхности молекулы фермента, он может разорвать молекулу, изменить ее структурную конфигурацию, и, следовательно, превратить молекулу собственного организма в активный антиген, вызывающий образование аутоантител. Но наиболее частый процесс - инициация гидро-ксильным радикалом вторичных радикалов. Иными словами, однажды возникнув, гидроксильный радикал способен инициировать (поджечь) целую цепь последовательных и разрастающихся в количестве реакций, отнимая водород у молекулы и превращая ее в реакционный свободный радикал. Поскольку наиболее часто это происходит с жирами (липидами), эту разрастающуюся цепь (скорее сеть) реакций называют перекисным окислением липидов (ПОЛ). Следует знать, что образование гидроксильного радикала очень сильно ускоряется свободными переходными металлами - двухвалентным железом или одновалентной медью. Поэтому цепи свободнорадикальных процессов иницируются, и наиболее серьезные нарушения происходят именно в тех местах, где эти переходные элементы находятся в свободном состоянии. Поэтому важно наблюдать активность еще одного фермента - церуллоплазмину, который помимо функции переносчика меди, способен переводить двухвалентное железо в его трехвалентную (не ускоряющее ПОЛ) форму и в силу этого также может считаться ферментом антиоксидантной защиты.

4. ПЕРЕКИСНОЕ ОКИСЛЕНИЕ ЛИПИДОВ - ОРГАНИЧЕСКИЕ ПЕРЕКИСИ. Именно перекисное окисление липидов (сокращенно ПОЛ) является основным разрушительным процессом при многих заболеваниях, провоцируя и поддерживая их. Как отмечалось ранее, инициация ПОЛ начинается с образования гидроксильного или иного другого активного радикала, который отрывает водород из метиленовой группы полиненасыщенных жирных кислот вблизи двойной связи, поскольку последняя ослабляет углеродно-водородную связь в непосредственной близости от себя. Образующаяся после отнятия водорода молекула-радикал немедленно перестраивает свою конфигурацию, образуя т.н. конъюгированный диен. Диен далее реагирует с кислородом, образуя пероксидный радикал, который уже сам может отнять атом водорода у другой жирной кислоты и т.д. Поэтому по наличию конъюгированных диенов в сыворотке можно судить об интенсивности ПОЛ, что имеет важное диагностическое значение. Однажды возникнув, цепь свободнорадикальных реакций продолжается до тех пор, пока не исчерпается весь имеющийся "материал" или молекулы - АНТИОКСИДАНТЫ не прервут злосчастную цепь и ценой собственной жизни не "погасят" имеющиеся свободные радикалы.

5. АНТИОКСИДАНТЫ. О ферментах антиоксидантной защиты: (каталазе, супероксиддисмутазе, глутатионпероксидазе, церуллоплазмине) мы уже говорили. Но это вторая, глубинная линия защиты от свободных радикалов. Первая линия обороны в организме - это различные низкомолекулярные соединения, способные "гасить" свободные радикалы (скевенджеры), т.е. претерпевая изме-

нения в результате реакции со свободным радикалом, образовывать стабильную молекулу, а не другой высокоактивный радикал. Это, прежде всего, известные нам витамины - аскорбиновая кислота (витамин С), альфа-токоферол (витамин Е), бета - каротины (провитамин А), затем различные низкомолекулярные соединения, содержащие защитные сульфгидрильные SH -группы, и, наконец, множество соединений растительного происхождения - флавоноиды, полифенолы и другие соединения. Таким образом, растительная пища является для нас не только источником витаминов, без которых жизнь невозможна, но и множества антиоксидантов, без которых невозможна здоровая жизнь. Не понимая этого, мы никогда не узнаем, почему "траволечение" столь эффективно при многих заболеваниях и столь полезно для их профилактики!"

**С учетом вышеизложенного теперь механизм возникновения болезней выглядит более стройным и универсальным:**

**Неблагоприятная экологическая среда обитания, негативные индивидуальные склонности человека, отягощенная наследственность "Ф ксенобиотики (токсиканты) —»**

**Другие поражающие факторы (излучения)**

**свободные радикалы —» утрата эффективности функционирования защитных систем организма (в том числе развитие дизбактериозов) —» болезни.**

Такая наглядная схема механизма возникновения болезней дает возможность определить стратегию и тактику борьбы с ними. Очевидно, что стратегически борьба с болезнями должна начинаться с устранения экологических причин возникновения свободных радикалов. Но что возможно обществу - не по силам одному человеку. Не может человек только своими усилиями устранить все недостатки экологии, но некоторые может.

Тактика же борьбы с болезнями должна заключаться в следующем:

1. Максимально исключить в повседневной жизни ионизирующее и электромагнитное излучение.
2. Исключить попадание в организм ксенобиотиков (токсикантов).
3. Обеспечить нейтрализацию в организме свободных радикалов.
4. Способствовать укреплению защитных систем организма человека. Как конкретно осуществлять эти мероприятия, мы поговорим в соответствующих разделах данного пособия.

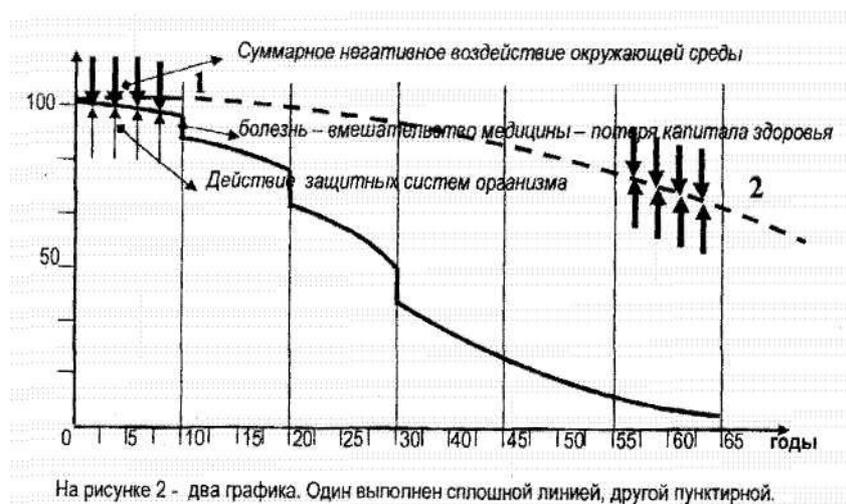
А сейчас вспомним как мы живем - болеем.

#### 4. Как мы живем»болеем.

Мы помним, что все люди получают в наследство от Создателя способность к здоровой и длительной жизни. Если родители у ребёнка здоровые и без отягощенной наследственности, то ребенок получает от Создателя как бы капитал здоровья. Если этот капитал в начале жизни принять за 100%, то графически наша жизнь - болезнь будет выглядеть примерно следующим образом.

Капитал здоровья 100%

Рисунок 2



Первый график (изображен сплошной линией) показывает (позиция 1) характер потери капитала здоровья при ситуации, когда суммарное негативное влияние окружающей среды, которое гипотетически можно представить в виде количества свободных радикалов, превышает суммарные возможности защитных систем организма человека, которые можно представить в виде потока анти-

оксидантов.. Если такое соотношение длится продолжительное время - это приводит к деградации адаптивно - метаболических механизмов в организме человека, и в конечном итоге, к болезни. Медицина своими средствами устраняет симптомы заболевания, но не компенсирует потерю капитала здоровья. А это, в свою очередь в дальнейшие периоды жизни приводит к ускорению процесса потери капитала здоровья, увеличению количества заболеваний и к сокращению продолжительности жизни.

Второй график (позиция 2) иллюстрирует ситуацию, когда защитные системы организма человека компенсируют негативное воздействие экологии (Уменьшается приток в организм свободных радикалов, или они нейтрализуются), что приводит к улучшению качества жизни и как следствие увеличению продолжительности жизни. Количество свободных радикалов в организме находится в динамическом равновесии с количеством антиоксидантов. Потеря капитала здоровья происходит и § этом случае, но эта потеря генетически определена.

У большинства населения России жизнь - болезнь протекает по первой схеме, что убедительно подтверждается официальной медицинской статистикой.

### **Мы живем в вымирающей стране.**

Из послания президента Российской Федерации российскому Народу и Федеральному собранию (10 мая 2006 года, Москва, Кремль, Мраморный зал):

"А теперь о главном. Что у нас главное? Вот, правильно. В Министерстве обороны знают, что у нас самое главное. Речь действительно пойдет о любви, о женщинах, о детях (Аплодисменты). О семье. И о самой острой проблеме современной России - о демографии (Аплодисменты).

Проблемы экономического и социального развития страны тесно связаны с простым вопросом: для кого мы всё это делаем?

Вы знаете, что в среднем число жителей нашей страны становится меньше ежегодно на 700 тысяч человек. **Мы неоднократно поднимали эту тему, но по большому счету - мало что сделали.** Для решения этой проблемы необходимо следующее.

Первое - снижение смертности. Второе - эффективная миграционная политика. И третье - повышение рождаемости.

Правительство только недавно приняло Программу безопасности движения. Дело осталось за малым - реализовать намеченное."

И мгновенная реакция со стороны представителей мирового сообщества. Злобная, недоброжелательная реакция. Но что здесь неправда?

**Дэвид Уолл** - сотрудник Института Восточной Азии при Кембриджском университете и исследовательской организации Chatham House

"Итак, Россия - это страна, откуда сотни тысяч женщин пытаются уехать любой ценой, где многих других женщин и сирот продают за границу, где в армию удается набрать только пьющих и колющихся курильщиков (другими словами, тех, кто дожил до призывного возраста), и чье выживание зависит от иммигрантов из стран, к которым народ настроен презрительно или враждебно. Вот что я услышал в **послании Путина**. Разве это дееспособное государство?"

21.11.2005 17:11 j РБК

### **Количество населения в России снизилось в 2005г. на 0,39%**

Численность постоянного населения Российской Федерации на 1 октября 2005г. составила 142,9 млн человек, сократившись с начала текущего года на 555,1 тыс. человек, или на 0,39% (на соответствующую дату предыдущего года - на 552,7 тыс. человек, или на 0,38%). Такие данные содержатся в оперативном докладе Федеральной службы государственной статистики (Росстат), обнародованном сегодня.

Как отмечается, сокращение численности населения происходило из-за естественной убыли населения, которая в январе-сентябре 2005г. увеличилась по сравнению с соответствующим периодом 2004г. на 54,9 тыс. человек. Увеличившийся миграционный прирост компенсировал численные потери населения только на 11,8%.

В 79 субъектах РФ в январе-сентябре 2005г. в России отмечалось снижение числа родившихся, увеличение числа умерших - в 60 субъектах. В целом по стране превышение умерших над родившимися составило 1,6 раза (в январе-сентябре 2004г. - 1,5 раза), причем в 23 субъектах оно составило 2-2,8 раза. Естественный прирост населения в январе-сентябре 2005г., как и в январе-сентябре 2004г., зафиксирован только в 17 субъектах.

В материалах Росстата также говорится о том, что в январе-сентябре 2005г. количество браков составило 801,1 тыс., что на 6,9% больше, чем в январе-сентябре 2004г. Количество разводов составило 441,9 тыс. - на 6,1% меньше. На 1 тыс. человек населения РФ в январе-сентябре 2005г. пришлось 7,5 брака и 4,1 развода."

**Наиболее совестливые представители медицины раскрывают в своих публикациях всю глубину трагедии, которая разворачивается в настоящее время на просторах России. Трагедия - это состояние здоровья населения нашей Родины, уменьшение продолжительности жизни людей и увеличение смертности. Аналитики свидетельствуют:**

"В демографической картине в России появилась новая неблагоприятная тенденция. Помимо катастрофического превышения смертности над рождаемостью и старения населения, изменилась возрастная структура смертности. Специалисты назвали этот феномен сверхсмертностью людей трудоспособного возраста. Каждый год в России умирают более двух миллионов человек, причем 600 тысяч из них умирают, не дожив даже до 60 лет. 80 процентов из умирающих в молодом возрасте - мужчины.

Сверхсмертность людей трудоспособного возраста является в первую очередь следствием увеличения числа случаев профессиональных заболеваний, профилактике которых сейчас уделяется слишком мало внимания. Так, в 2002 году показатель профессиональных заболеваний составил 2.23 случая на 10 тысяч работников. Среди людей, работающих на объектах частной собствен-

сти, доля страдающих профессиональными болезнями оказалась выше почти на порядок и составила 35.18 процентов.

Сейчас почти не рождается здоровых детей. 90% новорожденных - физически незрелые и недоношенные, каждый пятый из них - с генетическими отклонениями, а еще каждый пятый - с нервно-психическими расстройствами. В подростковом возрасте число таких детей достигает почти 90%. Уже в 1996 году на 600 родившихся приходилось 1000 умерших. Всемирная организация здравоохранения, проводившая исследования жизнеспособности нации и оценивавшая их по пятибалльной шкале, еще 7 лет назад определила уровень России в 1,4 балла. **Это тот барьер, за которым начинается вырождение, (российский Апокалипсис)** Если этот процесс не остановить сейчас, то за какие-нибудь 25 лет, считают демографы, - от населения России останется только половина.

В настоящее время произошли существенные изменения качественной полноценности и безопасности питания в целом по России. Пища не несет в себе необходимой энергии и белка. Их дефицит в рационе семей с низкими доходами увеличился. Аналогичная ситуация с витаминами и полезными микроэлементами - **нутриентами**. В 2000 году, по сравнению с 1996 годом, заболеваемость населения болезнями органов крови возросла, особенно среди подростков и взрослых, в 1,5 раза. Если в 1996 году анемия регистрировалась у 14 тысяч населения, то в 2000 году - у 17,48 тысяч, при этом 68 процентов заболевших - дети. Распространенность анемии среди детей в 4 раза выше, чем у подростков и в 2,7 раза выше, чем у взрослых.

Чаще, чем другие возрастные группы, страдают дети, у которых первичная заболеваемость в 2 раза выше, чем у подростков, и в 4 раза, чем у взрослых.

Среди всех заболеваний органов пищеварения у подростков высокий удельный вес (более 40 процентов) приходится на гастрит и дуоденит. В целом по Москве заболеваемость детей и подростков болезнями органов пищеварения в течение ряда лет превышает средние по России, в том числе гастритом и дуоденитом, болезнями поджелудочной железы - в 2 раза и более.

### **Роль алиментарных факторов в общей заболеваемости**

Состояние питания напрямую связано с состоянием здоровья жителей города. Отмечается рост заболеваемости, обусловленной факторами алиментарной природы. В последние годы ведущее место в структуре заболеваемости и смертности жителей России занимают неинфекционные, преимущественно хронические заболевания, значительная доля которых обусловлена некачественным и несбалансированным питанием.

Загрязнение окружающей среды, природный дефицит и дисбаланс микроэлементов, нарушения в состоянии здоровья, ослабление мер профилактики вызывают существенное повышение риска развития алиментарно-зависимых заболеваний, и усиливает течение хронических болезней.

Нерациональное, неправильное питание, помимо повышенного артериального давления, недостаточной физической активности, экологических и социальных факторов, является причиной возникновения заболеваний сердечно - сосудистой системы. В 2000 году заболеваемость этой патологии по обращаемости увеличилась по сравнению с 1996 годом на 30 процентов. При этом первичная заболеваемость детей за этот же период возросла в 1,5 раза, подростков - на 26 процентов.

В настоящее время произошли существенные изменения качественной полноценности и безопасности питания в целом по России. Пища не несет в себе необходимой энергии и белка. Их дефицит в рационе семей с низкими доходами увеличился. Аналогичная ситуация с витаминами и

полезными микроэлементами - нутриентами. В Москве в 2000 году, по сравнению с 1996 годом, заболеваемость населения болезнями органов крови возросла, особенно среди подростков и взрослых, в 1,5 раза. Если в 1996 году анемия регистрировалась у 14 тысяч населения, то в 2000 году - у 17,48 тысяч, при этом 68 процентов заболевших - дети. Распространенность анемии среди детей в 4 раза выше, чем у подростков и в 2,7 раза выше, чем у взрослых.

С питанием связано увеличение заболеваемости жителей Москвы болезнями органов пищеварения. Чаще, чем другие возрастные группы, страдают дети, у которых первичная заболеваемость в 2 раза выше, чем у подростков, и в 4 раза, чем у взрослых.

Среди всех заболеваний органов пищеварения у подростков высокий удельный вес (более 40 процентов) приходится на гастрит и дуоденит. В целом по Москве заболеваемость детей и подростков болезнями органов пищеварения в течение ряда лет превышает средние по России, в том числе гастритом и дуоденитом, болезнями поджелудочной железы - в 2 раза и более.

В подростковом возрасте развиваются такие хронические заболевания, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки. К алиментарно-зависимым заболеваниям относятся болезни эндокринной системы, вызванные недостаточностью йода в воде и продуктах питания. В Москве йодная недостаточность имеется в воздухе, воде, почве, продуктах питания. Среди заболеваний, связанных с дефицитом йода, ведущее место занимает патология эндокринной, иммунной системы, болезни обмена веществ, органов пищеварения.

В 2000 году первичная заболеваемость детей и подростков болезнями эндокринной системы возросла в среднем на 30 процентов. На 40 процентов увеличилась распространенность этой патологии среди всех возрастных групп. Среди детей и подростков в 2000 году зарегистрировано более 3 тысяч случаев заболеваний щитовидной железой, связанных с дефицитом йода. Дефицит йода в питании приводит к развитию таких заболеваний, как диффузный или узловый (многоузловой) зоб.

### **Положение официальной медицины**

Основами законодательства РФ "Об охране здоровья граждан" определены важнейшие аспекты социальной политики государства по приоритетным направлениям охраны здоровья населения, и одним из главных провозглашено профилактическое направление. **Между тем приверженность многих врачей устаревшим методам диагностики и лечения увеличивают разрыв между потребностями населения и практикой здравоохранения.**

Официальная медицина стала "медициной болезней", но не "медициной здоровья". Финансируются, в основном, те отрасли медицины, которые связаны с дорогостоящим оборудованием для диагностики запущенных расстройств и производства сложных хирургических операций. Акцент делается не на предотвращение ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний,

а на развитие инвалидирующих методик (т.е. методик нацеленных на превращение людей в инвалидов), которые продлевают физическое существование больного, но лишают его полноценной, активной жизни. К сожалению, многолетнее безраздельное господство такого подхода к здоровью привело к тому, что в современной медицине ставка делается не на мышление врача, а на приборы и фармацевтическую промышленность, к разделению человека по кабинетам узких специалистов. **Сохранение методологии и технологии официальной медицины в сегодняшнем виде заводит ее в тупик.**

Реформирование системы здравоохранения, с ее высочайшей степенью административных методов управления, лишила организаторов волевых рычагов воздействия, а новыми адекватными методами и формами управления теперешние специалисты еще не овладели в полном объеме. Перед учеными и практиками, занятыми в той либо иной степени вопросами здравоохранения и спортивно-оздоровительной работы, встают сложные задачи: с одной стороны - принять и оценить, складывающуюся новую систему профессиональных и экономических взаимоотношений между производителями медицинских и оздоровительных услуг (лечебно-профилактическими и спортивно-оздоровительными учреждениями) и потребителями (пациентами, клиентами); с другой - предложить научно-обоснованные методы активного формирования таких взаимоотношений и современные формы управления ими."

После знакомства с подобной информацией невозможно не согласиться с вопросом президента из его послания Федеральному собранию: "Для кого мы всё это делаем?". Для кого "планов громадьё": удвоение ВВП за десять лет, укрепление обороноспособности страны, освоение космоса, возрождение политического и экономического могущества государства ит.п.?

Все функции государства, которое существует, в настоящее время, на территории нашей Родины, бессмысленны без невыполнения им (государством) главного своего предназначения - сохранение "Тела народного". Не надо быть мудрёно - умным, что бы понять - государство, в настоящее время, не справляется со своим историческим предназначением. Но семья - главный кирпичик в здании общества, в абсолютном большинстве случаев жизни, генетически нацелена на сохранение своего существования, и в настоящее время жизненные интересы семьи и отдельного человека (разумного) не совпадают с деятельностью государства. Отсюда вывод: опора только на свои силы с целью выполнения главного своего космического предназначения - жить и действовать с целью увеличения мирового океана любви и добра. Больному и хилому организму выполнение этой задачи не по силам!

#### **Это должен знать каждый.**

Понятно, что развитие цивилизации, направленное на повышение уровня жизни, в то же время способствует неизбежному увеличению количества вредных для здоровья факторов окружающей среды.

Бесполезно винить медицину в том, что состояние здоровья многих из нас неуклонно ухудшается. Не смотря на очевидные успехи современной цивилизации, во всём мире наблюдается качественный и количественный рост заболеваний.

Мы уже убедились, что современная медицинская наука основной причиной такой тенденции называет удручающее состояние экологии окружающей среды, вызывающее рост поступления в организм человека с пищей, водой, воздухом и другими каналами ксенобиотиков, которые, в свою очередь, провоцируют ускорение свободнорадикальных процессов в организме человека.

Мы уже знаем, что появились, так называемые свободнорадикальные теории возникновения болезней и ускорения процессов старения организма человека.

Еще раз вспомним, Свободными радикалами называют молекулы, которые на валентной оболочке имеют один или более электронов, не имеющих пары (неспаренный электрон). Большей частью речь идет о свободных радикалах кислорода, который химически устроен так, что не может притягивать электроны сразу парами, а, присоединяя один электрон, превращается в крайне реактивный радикал.

Свободные радикалы являются нормальной составляющей биохимических процессов и в то же время основным патогенетическим механизмом огромного числа заболеваний. Более того, генетические механизмы предрасположенности ко многим заболеваниям имеют своей составляющей нарушенную способность гасить свободные радикалы в том или ином звене метаболического процесса.

Известно, что вирусы - это клеточные паразиты. Они могут проникнуть только в ослабленную клетку, получая возможность, размножиться т.е. вызывать болезни. Ослабленную клетку атакуют возбудители многочисленных заболеваний, этой атаке противодействуют защитные системы человека и, если они функционируют не нормально, клетка поражается возбудителем болезни. Таков, в упрощённом виде, один из механизмов возникновения болезней и сокращения продолжительности жизни людей.

Из документов ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) известно, что здоровье человека на 50% зависит от его индивидуальных наклонностей; на 20% от наследственности; на 20% от состояния окружающей среды и только на 10% от деятельности медицины!!!

Из этого определения следует, что для конкретного государства с конкретным уровнем жизни и соответствующим менталитетом народа, сколько не закачивай средств в медицину (хоть весь бюджет), больше чем на 10% здоровье нации и индивидуально каждого человека не обеспечишь. Это очень важный вывод. Он как индикатор сигнализирует о правильности и эффективности здоровье охраняющих действий государства.

Из того же определения видно, что основной резерв улучшения здоровья находится в сфере формирования соответствующих индивидуальных наклонностей человека. А эта сфера ни кем

не может быть реализована кроме как государством через его институты потому, что формирование индивидуальных наклонностей - это формирование идеологии.

И если государство не занимается формированием идеологии, то нация обречена на вымирание, что и происходит в настоящее время с Россией. Не конкуренция между разными направлениями в медицине, не нацпроекты, не интеллектуальные прорывы в медицинской науке, не безнравственная думская возня по поводу обеспечения населения платными или бесплатными лекарствами оздоровит нацию, а вложение (не разворовывание) государственных средств в новые технологии в области оздоровительного питания и культивирование здорового образа жизни способны повысить **самогине́з** человека. **Самогине́з - способность к сомовостановлению организма.**

### **Тайный сговор монополий.**

Источник: Луи Броуэр. Фармацевтическая и продовольственная мафия. Перевод с французского. Киев, 2002.

Мы приводим избранные места из этой книги, содержащей потрясающую информацию, которую совершенно необходимо знать, чтобы хоть частично обезопасить себя от рокового вреда, который наносят широко разрекламированные, выпускаемые солидными, зачастую всемирно известными фирмами, товары медицинского и продовольственного назначения, на самом деле представляющие собой отраву замедленного действия.

### **О вреде синтетических медицинских препаратов**

Если некоторые из антибиотиков и обладают способностью спасти человека от гибели, то большинство препаратов, в состав которых входят элементы, полученные искусственным путем, наделены первичными или вторичными уровнями вредности. Некоторые из них убивают живые клетки постепенно, изо дня в день.

Эти препараты, включая и вакцины, ассоциирующиеся с химическими субстанциями, необратимо поражают генную структуру взрослого человека. Гены неизбежно теряют накопленные годами положительные свойства. Отсюда - каждый год у детей обнаруживают многочисленные болезни, ставшие следствием генетических нарушений. Как продукты химического производства, так и те, кто их изготавливает, виновны в деградации здоровья населения планеты. Представляется парадоксальным то, что медикаменты изготавливаются именно с целью лечения и оздоровления больных... Вакцины, призванные защитить совершенно здоровых людей от инфекционных заболеваний, способны вызвать у них ослабление иммунной системы или более того - передать организму вирусы животного происхождения, которые могут не только исказить, но и видоизменить генную систему человека. Эти вирусы способны слиться с теми вирусами, которые уже находились в организме человека в «состоянии спячки», то есть в неактивной форме.

### **Министерство болезней**

...Министерство здравоохранения на самом деле является не чем иным, как министерством болезней. Министерство и врачи-аллопаты (представители традиционной медицины) считают, что не их дело заниматься профилактической работой. Не менее опасно и то, когда врачи, пренебрегая профилактическими мерами, советуют как больным, так и здоровым диетическое питание продуктами (овощами и фруктами), которые перенасыщены ядовитыми химическими веществами, а в нагрузку приписывают различные лекарства, изготовленные на химической основе. Легко представить различного рода болезни, которые могут возникнуть у пациентов, буквально «напичканных» ядохимикатами. А те же самые врачи продолжают назначать уже окончательно больным людям все новые и новые химические элементы в виде медицинских препаратов, чтобы приостановить те болезни, которые возникли в

результате приема ранее назначенных медикаментов. Ни один химик не способен предвидеть, какая реакция произойдет внутри человеческого организма, если в него попали несколько различных лекарств и к тому же нитраты, пестициды, фунгициды, красящие вещества, консерванты, искусственные ароматизаторы, антибиотики, сульфамиды, содержащиеся в мясе, молоке и других продуктах питания.

...Терапевты, хирурги, биологи, представители производственной медицины - все они несут ответственность за здоровье населения и поддерживают особые отношения не только между собой, но также с больными и здоровыми людьми... Кроме того, медицинский корпус на протяжении последних десятилетий подвергается сильному давлению со стороны производителей фармацевтической продукции. Это является причиной значительного ухудшения отношений с пациентами, что незамедлительно сказывается на общем санитарном состоянии в стране.

Современный медицинский корпус имеет два противоположных лица, наводящих страх на окружающих: консерватизм, опирающийся на профессиональные ошибки, и прогресс, основывающийся на презрении к человеку. Аллопатическая медицина попала под полную зависимость от фармацевтических лабораторий. Эти лаборатории применяют настоящий диктат в отношении медицинского корпуса. Фармацевтическая промышленность в течение ряда лет завоевала право рассматривать врача не как дипломированного практика, а лишь как простого распространителя фармацевтической продукции. Врач стал составной частью этой системы промышленного производства фармацевтической продукции

и теперь рассматривается как независимый практик, а, скорее, как дилер продукции - более или менее токсичной и вредной.

Всемирная организация здравоохранения объявила, что «для лечения всех болезней хватило бы 200 препаратов». А 10 тыс. лекарств, находящихся в обороте каждой страны ЕС и России, можно сравнить с атомной бомбой, которую используют для борьбы с мухой... Семь категорий лекарственных средств представляют собой острые копыта, чтобы уничтожить всех больных. Это: антибиотики, противовоспалительные и болеутоляющие средства, антигипертензивные средства, противоатеросклеротические средства, антидепрессанты и транквилизаторы, противоопухолевые средства, наконец, вакцины, т.е. препараты для ввода в организм антигенов.

Все эти средства нацелены обязательно «против» чего-то, нет ничего, что было бы «за», кроме транквилизаторов. Вместо того, чтобы бороться за сохранение умственного и физического единства, за использование природных средств предупреждения болезней, употребление витаминов, натуральных солей, соблюдение рационального питания, выполнение рекомендаций по нормальному образу жизни, лечение лекарствами натурального происхождения, - аллопатическая медицина находится в состоянии ожидания, когда какое-либо расстройство нашего организма заявит о себе и заставит обратиться к врачу с просьбой прописать какое-нибудь из указанных категорий лекарств.

### **Предельно опасные препараты**

Эстроген синтетического происхождения вызывает многочисленные нарушения, к примеру, ощущение набухания молочных желез и беспокойство в области пищеварительного тракта. Отдельные эстрогены при длительном приеме вызывают избыточный рост тканей, аномальное развитие желез, а также приводят к увеличению количества мужских половых гормонов в женском организме. Эти таблетки категорически вредны, если в анамнезе отмечены сосудистые заболевания, диабет и рак груди. Любые эстрогены повышают уровень инсулина в крови, что может привести к отеку тканей. Эстрогормональные препараты вызывают застой крови, задержку венозной циркуляции и застойные явления в области груди. Пероральные противозачаточные средства вызывают увеличение объема выброса крови сердцем, повышение артериального давления и снижение слипчивости тромбоцитов, увеличивают опасность тромбоза вен и даже могут вызвать диабет.

Наконец, эстрогормональные препараты нарушают физиологический баланс и очистительную функцию печени. В целом можно сказать, что вместе с подобными пилюлями аллопатическая медицина

изобрела страх. Этот вид товара идет в противоречие с природой и назначением медицины, призванной обучать способам сохранения здоровья и лечить болезни, а не множить их при попытке решить те или иные физиологические проблемы.

### **Добыча фармацевтических лабораторий**

Причины зловещей сущности официальной медицины ясны на французском примере, но их можно отнести ко всем странам ЕС и России. Изменяется число врачей, студентов, безработных, пациентов, остается неизменным только зависимость врачей от фармацевтических лабораторий, государства, служб социального обеспечения, органов, дающих или аннулирующих возмещение расходов на медицинское обслуживание. Усилилась конкурентная борьба между самими медиками, снизились доходы врачей, повысилась их задолженность перед финансовыми институтами, имеют определенную тенденцию изучение рынка потребления и проведение маркетинга.

Еще недавно врач, изучавший хотя бы поверхностно химиотерапию, знал, как пользоваться максимальным количеством субстанций, необходимых для лечения разных заболеваний, как подобрать перечень составляющих, необходимых для приготовления рецепта лекарства. В наши дни все максимально усложнилось и запуталось. Фармакологию преподают не на всех факультетах. Изготовление лекарств в аптеках по рецептам заменено продажей препаратов, изготовленных индустриально. К примеру, фенобарбитал, входивший в состав всех микстур, предназначенных для лечения тревожных состояний, теперь входит в состав почти 80 индустриальных лекарств. Врач не может сделать правильный выбор при таком обилии препаратов! Зато таким путем лаборатории получают огромные прибыли благодаря активным рекламным кампаниям, в силу чего в массовое употребление вбрасываются малоэффективные и вредные препараты, назначаемые к тому же поточно, без индивидуального подбора. Ежедневная, порой неуместная, часто и лживая реклама оказывает грубое воздействие на врача. Ему все труднее осуществлять роль агента, прописывающего лекарства, т.к. его ум перегружен информацией об огромном количестве препаратов - более или менее эффективных, более или менее опасных, а порой и смертельных. Каждый день появляются все новые и новые лекарства, которые якобы «еще лучше» общепризнанных, но выпущенных ранее. Лечащий врач буквально тонет в этом океане.

### **Что такое - «полипрагмазия»?**

Полипрагмазия (от греческого polys — многочисленный, обширный и pragma — предмет, вещь) — это одновременное назначение больному множеству лекарственных препаратов. Во Франции для лечения различных заболеваний врач использует до 800 медикаментов. Страны ЕС располагают перечнем до 12 тыс. лекарств. Между тем Всемирная организация здравоохранения не раз объявляла, что для лечения всех известных человечеству болезней достаточно 200 препаратов. Ясно, что в такой

ситуации не врач обязан заботиться о доброкачественности терапии, а государство, министерство здравоохранения - контролировать выпуск и применение препаратов.

Врач назначает лекарства. Аптекари продают то, что приобретают в лабораториях. Лаборатории не могут поставить эти медикаменты без лицензии. Чтобы приобрести лицензию, фабриканту необходимо выполнить ряд предписаний. Вот предписания выполнены, и врач оказывается в прямой зависимости от государства, которое издало вышеназванные правила. Все это кажется абсолютно логичным, и здоровье населения, таким образом, теоретически оказывается защищенным. Но, к сожалению, только теоретически, так как, если мы вернемся назад, чтобы понять, как государство регламентирует поступление на рынок новых медикаментов, то станет понятным, что подобное упорядочение основывается на малонадежных, ошибочных или ненаучных принципах.

Многое упирается в эксперимент и экспериментатора. Само собой разумеется, что врач-экспериментатор должен характеризоваться как абсолютно честный человек... Но известно, что на протяжении нескольких десятилетий проходящие испытания препараты обманным путем прописывались

пожилым людям или умственно отсталым личностям без их на то согласия. Что касается протокол\* исследования, то никто не может подтвердить, соблюден ли при этом закон и не было ли какого-либо мошенничества и обмана со стороны экспериментатора.

Термин «ятрогенный» был изобретен самой аллопатической медициной для обозначения особе нежелательных, опасных, токсичных препаратов синтетического происхождения, не имеющих ничего общего с природными субстанциями. Это мертвые элементы, введенные в организм, они вызывают реакцию отторжения, которая не проходит бесследно, без поражения органов. В США и некоторых западных странах медикаменты продаются в специализированных магазинах лицами, не имеющими диплома фармацевта! Врачи стали приносить большие прибыли лабораториям, реализуя их продукцию. Не принимая никакого участия в предварительных экспериментах, доверяясь лживой рекламе, которая их окружает, врачи прописывают пациентам множество химической продукции, которая сама способна вызвать ятрогенные заболевания.

В 1960-х гг. появившиеся на рынке антибиотики совершили чудо при лечении некоторых серьезных заболеваний. Пациенты поверили в них. Спустя 19 лет врачи продолжали прописывать без каких-либо опасений антибиотики и другие синтетические препараты. Но некоторые медики-токсикологи начали говорить об опасностях новых медикаментов. К сожалению, их не слушали, на них подавали в суд, а рыночная машина работала все быстрее. Официальная медицина стала для владельцев фармацевтической промышленности, производящей химические препараты на основе синтеза, очень ценным помощником в получении прибыли во всех ее формах. Аптекарям и фармацевтам ничего уже не оставалось, как стать простыми продавцами товаров, разработанных и выпущенных промышленностью, и при этом владельцы лабораторий не отказываются даже от услуг бакалейщиков и торговцев товарами гигиенического, парфюмерного, косметического назначения, то есть немедицинскими.

### **Почему власть поддерживает вред?**

Самые крупные лаборатории международного масштаба производят не только медикаменты, но и продукцию для аграрного сектора. Другими словами, жертвами химического загрязнения становятся не только люди, но также и животные, растения, почва, реки и моря, атмосфера. Если в ближайшие годы не будут приняты соответствующие меры, то всей планете угрожает загрязнение и исчезновение целых видов. Будут ли приняты меры? В том, что это не произойдет, можете не сомневаться: лаборатории и химические предприятия представляют собой государство в государстве. Монополии насильно навязывают в большом количестве свою продукцию, используют в своих интересах государственные структуры, фиктивно защищающие окружающую среду под флагом «правового государства», а на самом деле способствуют концентрации богатства в руках монополий. Монополии, особенно после второй мировой войны, добились мощного финансового подъема.

### **Заговор, ведущий к геноциду**

Воротили химической, фармакологической промышленности и агропромышленного сектора составили нечто похожее на заговор, что можно сравнить с настоящим геноцидом. В действительности, монополии, руководствуясь исключительно прибылью, жестоко эксплуатируют материальные и людские ресурсы, не обращают никакого внимания на окружающую среду, ее загрязнение и последствия для живых организмов. Рано или поздно они сотворят из рода человеческого исчезающий биологический вид, что они уже сделали за последние десятилетия из множества растений и животных. Планета и ее ресурсы находятся в руках небольшой горстки индивидов, самое большее - нескольких десятков. Все это полностью ускользает от внимания широкой публики, скрывается средствами массовой информации, находящимися под контролем тех, кто выступает их собственниками. Что касается рекламы, информации и дезинформации, то они всегда служили собственным интересам, старались не давать журналистам высказывать собственное мнение, в частности, о качестве той или иной продукции.

Так, к примеру, произошел известный скандал с зараженной кровью во Франции. Если бы за расследование не взялись независимые журналисты, инцидент никогда не стал бы достоянием общественности и виновные в этом медики и политики не предстали бы перед судом. Но существует и другая сторона медали. Мы стали свидетелями манипуляций общественным мнением в ходе грязной игры журналистов и ученых, которым за это щедро платят и которые заставляют нас поверить, к примеру, в постепенное исчезновение озонового слоя и в то, что это приведет к планетарной катастрофе. На са-

мом деле под сурдинку этой пропаганды американское промышленное объединение «Dupont de Nemours» прекратило производство препарата CFC, якобы вредящего озоновому слою, и запатентовало выпуск куда более дорогостоящего медикамента. Таким образом, в течение последующих 20 лет только за счет этого трюка объединение получит доход в несколько миллиардов долларов.

### **Спрут и его щупальцы**

В структуре этой транснациональной корпорации существует небольшая организация, задачей которой является завоевание экономической и политической власти на планете. В ядро организации входят 10 щедро оплачиваемых человек, они курируют сотни людей, направленных во множество государств и уже занявших там ключевые посты в экономической и политической жизни. Чтобы легче понять происходящее, достаточно представить на карте мира огромного спрута, логово которого находится в США, а исходящие из тела мощные и длинные щупальца охватывают большую часть индустриальных государств. И каждое щупальце сжимает тот или иной сектор национальной экономики, как-то: энергетику; химическое производство (удобрения, пестициды, красители, консерванты и др.); производство медикаментов, вакцин, косметики; аграрный и агропромышленный сектора.

Но это не всё - множество щупалец охватывают литературный мир и мир искусства, кинематограф и ТВ, все масс-медиа. Можно привести немало громких имен, которые за хорошую плату используют свою славу среди масс для рекламы на ТВ промышленной продукции сомнительного качества. Все знают: тремя главными столпами мировой химической и фармацевтической индустрии стали швейцарские «Sandoz», «Ciba Geigy» и «Hoffmann La Roche». Швейцарское государство и банки этой страны оказывают им всяческое содействие и стоят на их стороне при проведении различных темных махинаций. Общественности стали известны потрясающие факты участия банков в работе советов директоров различных химических и фармакологических предприятий. Идет процесс взаимосрачивания всех этих структур. Факты подтверждают, что банки контролируют лаборатории, а последние контролируют банки и различные государственные и неправительственные организации. Ясно, что тот, кто держит эту экономическую власть, имеет тотальное влияние на все сферы, включая политическую.

Что касается организации, которая контролирует многочисленные транснациональные корпорации, она, благодаря своей финансовой мощи и тайной деятельности, давно превратилась в наднациональную политическую силу. Именно эту цель и преследовали ее учредители. Спрут, который создали выходцы из США, породил чуть ли не в каждом государстве себе подобных спрутов: французского, швейцарского, немецкого, английского, голландского, бельгийского и т. д. То же, что происходит в химической и фармакологической промышленности, отмечено и в международном продовольственном секторе: шесть транснациональных корпораций делят между собой 90% мирового рынка зерновых.

Подобным же образом несколько десятков лабораторий и химических предприятий господствует на рынке здоровья. ТНК «Вауег», к примеру, господствует в шести секторах индустрии: сельском хозяйстве, общественном питании, фармакологии, промышленном производстве, полимерной индустрии, производстве информационной техники. Создается впечатление, что все население планеты со дня своего рождения и до последних дней жизни полностью зависит от деятельности всех этих лабораторий и ТНК. Хорошо известно, что политические деятели, будучи, как правило, некомпетентными в большинстве жизненно важных сфер, когда это касается науки и ее практического приложения, окружают себя различными специалистами-экспертами. И как правило, эти эксперты составляют костяк групп поддержки, подчиненных химическим и фармакологическим трастам, то есть всегда выражают интересы своих патронов. Если какой-либо политик посчитает, что эксперты не правы и переходят фа-

ницы дозволенного, пытаются его обмануть, - тогда в ход пускает все рычаги та компания, которой данный эксперт принадлежит. Применяются взятки, шантаж, нефинансирование избирательной кампании, если политик упорствует. Но не надо питать иллюзий: как правило, политик поддается такому влиянию...

### **Тайный сговор политиков и фармацевтов**

Лаборатории Hoffmann-La Roche познали фантастический экономический подъем с 1933 г., добившись монополии на производство витамина С, а затем и других витаминов. На протяжении всего периода действия исключительного права на патенты эта лаборатория располагала примерно 70% мирового рынка витаминов. После 1945 г. Hoffmann-La Roche добилась на мировом рынке исключительного права на два известных препарата: либриум и валиум, беспредельно злоупотребляя монополизацией. В этом смысле Швейцария превратилась в империю. Между 1971-м и 1977 г. Великобритании удалось предпринять ряд мер, ограничивающих этот монополизм. Другие страны последовали ее инициативе, Hoffmann-La Roche пришлось потесниться и снизить цены.

В 1973 г. служащий лаборатории Hoffmann-La Roche Стэнли Адаме, возненавидев методы ее работы, уволился и уехал в Италию, при этом переправив в комиссию ЕС конфиденциальные документы, раскрывающие незаконную деятельность группы, в 1974 г. Адаме был арестован швейцарской полицией. Освободили его лишь в марте 1975г. под крупный залог, а в 1976г. он был заочно осужден за экономический шпионаж. Начались судебные преследования и несчастья в семье, жена Адамса покончила с собой. А тем временем комиссия ЕС обвинила лабораторию Hoffmann-La Roche в нарушении закона при заключении контрактов. Власти потребовали от лаборатории прекратить ее деятельность и наложили высокий штраф. Штрафом корпорация и отделалась. Эта лаборатория стала известна по серии скандальных дел и производству лекарств, которые способствовали необратимому отупению пациентов. Это препараты либриум, валиум, могадон, либракс, лимбитроль и недавно появившийся

рогипноль из группы транквилизаторов. Подобная практика характерна не только для Швейцарии. Опубликован длинный перечень незаконченных судебных дел о взятках - огромных суммах, переведенных в швейцарские банки. Их давали лаборатории Merk (\$3,7 млн), Schering (\$1,7), Squibb (\$1,9) и т. п. Эти взятки применялись для достижения нужных решений в коммерческих вопросах руководителями высокого ранга. Ведь от шефов таможенных и налоговых органов зависят возможности вывоза капитала и уменьшения финансовых расходов при регулировании внешней торговли.

Существование тайной связи между врачами и лабораториями уже ни для кого не секрет. Между тем если врач призван действовать в интересах пациента, то фармацевты - это обыкновенные коммерсанты. Другая тайная связь - между руководителями государства и фармацевтическими лабораториями - настолько очевидна, что по ряду признаков может быть квалифицирована как тесное сотрудничество. А в целом налицо упрямый факт согласованной деловой деятельности и тайной связи между владельцами лабораторий, фармацевтами, врачами, банками и государственными органами. Это сотрудничество осуществляется с единственной целью, далекой от заботы о здоровье населения, - беспощадной эксплуатации невежественных и наивных граждан, рассматривающихся как объект извлечения прибыли. Гражданин-потребитель оказывается полностью одураченным. Чаще всего его дурачит сама политическая система или какая-нибудь партия, и тогда рано или поздно наступает разочарование и безверие. Отсюда - одна из причин уклонения от участия в избирательных кампаниях. Предназначение гражданина и потребителя, о чем он сам не предполагает, сводится к обеспечению финансового процветания олигархов, которые используют выкачиваемую из населения прибыль для того, чтобы оказать еще большее давление на его политическую, культурную, финансовую и просто жизнь в отношении здоровья. Таким образом, на заре XXI в. искушенная личность с ужасом отдает себе отчет в том, что она уже потеряла свои права и свободы, что ею манипулирует медицинская, химическая и политическая мафия заговорщиков, неизменно ведущая дело к ее окончательному обломыванию в бессмысленном обществе и занятая единственно извлечением прибыли.

### **Здоровый образ жизни.**

Самая подходящая идеология в отношении обеспечения здоровья нации и человека - это идеология здорового образа жизни. В последние времена достаточно часто употребляемое понятие - здоровый образ жизни. Мне кажется за скороговоркой оглашения этого понятия не видно частного смысла.

#### **Что предполагает "здоровый образ жизни"?:**

- 1. Положительный взгляд на жизнь.**
- 2. Человек сам берёт ответственность за своё здоровье в свои руки.**
- 3. Отказ от вредных привычек.**
- 4. Движение.**
- 5. Общение с природой.**
- 6. Правильное, здоровое питание.**

Шесть строчек, шесть пунктиков, шесть условий. Неужели выполнение шести правил могут обеспечить, улучшение состояния здоровья человека и нации?

За этими шестью строчками, если их воплощать в жизнь, стоит огромный поток дел и мероприятий, которые должно осуществлять общество, государство. А подпитывать эти дела должны огромные потоки денег. Тогда, непременно будет результат. Но если нет ни дел, ни денег (вспомним слова президента страны из послания Федеральному собранию) и даже нет идеологии (национальной идеи), то некоего здоровья нации не будет. Что касается отдельного человека, то если он разумен - ему не нужна помощь государства, он сам может разобраться со своим здоровьем. Но таких людей меньшинство, иначе страна не вымирала бы.

#### **1. Положительный взгляд на жизнь:**

Положительный взгляд на жизнь, естественно, связан или с философским пониманием самоценности жизни или с интуитивно - инстинктивным. Философское понимание формируется школой в широком смысле (начальной, средней, высшей, духовной, религиозной и т.л.). Уровень и качество знаний зависит от многих факторов, в то числе и политической системы государства. В любом случае, формирует положительный жизненный настрой отдельного человека - государство, затрачивая на это огромные организационные и финансовые ресурсы. Если государственная система способствует массовому формированию положительного взгляда на жизнь, то такое государство не вымирает - и наоборот.

Если государство озабочено сохранением "народного тела", но не хочет, или не может (бедно) образовывать население, то оно может насильственными методами заставить народ быть "счастливым", через организацию запретов, ограничений, "табу" ит.л.

Что касается нас - россиян, то мы должны сами себе формировать положительный взгляд на жизнь. Что вовсе не легко. Если отсутствует положительный взгляд на жизнь, то нет мотивации, заниматься сохранением и укреплением здоровья.

#### **2. Человек сам берёт ответственность за своё здоровье в свои руки:**

Если вспомнить, что 50% здоровья человека зависит от его индивидуальных наклонностей, то становится понятным, что никакие внешние факторы тебя лично не избавят от болезней. Ни, Го-

сударство, ни Минздрав, ни даже целитель. Но для того, чтобы эта мысль овладела массами, нужен большой

### 3. Отказ от вредных привычек:

#### *Курение*

Распространенность регулярно курящих в некоторых городах России колеблется от 46,2 до 53,4% среди мужчин 35-64 лет, от 2,7 до 12,2% среди женщин. К XI классу школы уже курит около половины мальчиков и четверть девочек. **КУРЯЩАЯ ЖЕНЩИНА - БЫВШАЯ ЖЕНЩИНА**

#### *Употребление алкоголя.*

По данным социологических опросов, 95 процентов подростков Москвы старше 13 лет употребляли алкоголь в той или иной степени. Многие же из современных 16-17-летних подростков выпивают более трех литров пива в день, что эквивалентно 400 мл водки. Среди тех, кто обращается за помощью к наркологам, 20% страдают пивным алкоголизмом, и большая часть из них - молодежь. За последние 3 года реализация пива в России возросла на 71%, при этом спрос на водку практически не падает, так что в результате среднестатистическое потребление алкоголя в чистом виде с 1999 по 2001 год возросло на 6,6%. А возраст, с которого начинается употребление спиртных напитков, уменьшился с 16-17 до 14-15 лет.

#### *Употребление наркотиков*

Социально-экономический и моральный ущерб, наносимый обществу злоупотреблением наркотиками, придает особую актуальность изучению распространенности употребления наркотиков и других психоактивных веществ. Проблема наркоманий достигла глобальных масштабов, имеет многогранный характер, включает экономический, медицинский, социальный, правовой, воспитательный аспекты.

С 1992 по настоящее время доля учащихся, пробующих наркотики и другие психоактивные вещества, увеличилась. Особенно увеличилась доля потребителей, имеющих 10 и более случаев потребления. В 1996 году наметилась тенденция перехода от "домашних" наркотиков к готовым препаратам. Удельный вес подростков, положительно оценивающих свое состояние после приема наркотика как приятное в течение всего изучаемого периода времени, составляет более 40%. Как правило, впервые попробовали психоактивные вещества подростки в большинстве случаев со сверстниками (54%) и близким другом (24%). Основной причиной приобщения чаще всего является желание испытать новые необычные ощущения (42%). Исследование в плане сопоставления динамики явления с соответствующими процессами в США показало, что можно ожидать продолжения увеличения распространенности употребления психоактивных веществ среди подростков в России в ответ на повышение их доступности и увеличение рекламы.

На нашей Родине никто не занимается пропагандой отказа от вредных привычек. Государство не делает никакой работы в этом направлении, а общество, пораженное нравственной импотенцией, не в состоянии найти силы для консолидации, чтобы организовать отпор воплощению в жизнь программы - уничтожение российского "народного тела".

Западные цивилизации к концу XX столетия осознали опасность бесконтрольного развития "потребительского общества" и перед возникшей опасностью национальных вырождений, занялись организацией некоего подобия нравственного и этического контроля в сферах производства и потребления алкогольной, табачной и другой "веселящей" материальной и нематериальной продукции. На западе сподобились понять, что чистые либеральные экономические системы без этического контроля ведут человечество к деградации.

В чем выразился этот контроль, да хотя бы в том, что была организована Государствами широкомасштабная пропаганда здорового образа жизни. Пропаганда вреда табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков и многие другие вещи. И как следствие во всех развитых западных странах наметилось снижение количества людей падких до этих радостей. Что привело, в свою очередь, к снижению производства носителей этих "радостей" жизни и к горю представителей этого бизнеса, но и к улучшению здоровья людей.

Но, к их безудержному восторгу, к этому времени в СССР подоспела перестройка, а за ней и крах советской Империи. В России начали строить капитализм по самой жесткой, либеральной схеме, без всякого этического контроля. Некому этот контроль было организовывать в стране, где президентом был алкоголик. Все "ценности" западного потребительского общества свалились на

неискушенного, бывшего социалистического человека. Народ дорвался до изобилия и свободы потребления. Россия - это единственная евразийская страна, в которой в последние десятилетия из года в год идет устойчивый рост курящих, пьющих, колющихся и т.д. Ценою собственного самоуничтожения, мы компенсируем финансовые потери западных производителей отравы. А как же у нас с контролем государства за этими процессами. Президент нашей страны объясняет как: - **"Мы неоднократно поднимали эту тему, но по большому счету - мало что сделали"**. (Аплодисменты).

### 4, Движение.

Только ленивый в наше время не рассуждает на тему пагубных изменений в повседневном укладе жизни современного человека, особенно жителя города. Одним из таких пагубных явлений является снижение двигательной активности людей. Что в свою очередь связано с изменением характера производственной деятельности в современном индустриальном обществе. Совсем недавно, каких -нибудь 150 - 200 лет назад, для того, чтобы добыть хлеб насущный, большинство человечества должно было сильно попотеть. Нынешнее человечество, в большинстве своем, деся-

тилетиями тяжелее ложки ничего не поднимает и дальше туалета не ходит. Но миллионы лет существование - будущий современный человек, ежедневно тратил огромную мускульную энергию. Внезапное, по историческим меркам, уменьшение двигательной активности привело к развитию тенденций физической деградации. Для прекращения деградации необходимы искусственные нагрузки - физкультура и спорт. Человек разумный сам это поймет, и будет действовать в этом направлении. Человек неразумный живет, как правило, по принципу: "лучше посидеть, чем постоять - лучше полежать, чем сидеть". К сожалению - таких, большинство. Поэтому нужна государственная работа для внедрения в массовое сознание культуры ежедневных физических упражнений. А это требует колоссальных организационных и финансовых усилий. На сегодняшний день мы имеем 3-4 рваных мяча на всю школу в среднестатистической провинциальной городе и нищего учителя физкультуры.

## 5. Общение с природой.

Современные российские города все в большей степени превращаются в "душегубки". Наличие вредных веществ в атмосфере городов превышает безопасные для человека нормы в разы. Главным отравителем городов является автомобильный транспорт. Прогресс остановить невозможно, но в развитых гражданских обществах негативные последствия прогресса компенсируются мероприятиями, направленными на оздоровление воздуха городов. В России в этом отношении ничего не делается - то ли ума не хватает, то ли денег. А может быть "душегубка" устраивает. Только один этот факт определяет стратегию бытия российского горожанина: - при каждом удобном случае бежать из города на дачу, на рыбалку, по грибы, куда угодно. Нужно стремиться проводить все свободное время вне города.

## 6. Правильное, здоровое питание.

Наука о правильном питании ещё относительно молода. Только в прошлом веке были сделаны важные открытия, касающиеся нашего здоровья. Было открыто существование витаминов и минеральных солей и их значение для здорового питания. Были созданы теории о взаимосвязи между питанием и профилактикой хронических заболеваний. На основе этих знаний наука способна сегодня давать рекомендации для правильного питания:

- » добиться своего нормального веса и стремиться сохранить его,
- потреблять больше овощей и фруктов,
- **потреблять больше балластных веществ,**
- **употреблять как можно больше продукты богатые антиоксидантами,**
- ограничить потребление жира, особенно насыщенных жиров,
- употреблять меньше соли и солёностей,
- употреблять меньше копчёных изделий и консервов.
- Исключить из ежедневного рациона суррогатные продукты.

Как уже отмечалось выше, токсиканты поступают в организм, в основном, с пищей -70%, 20% - с воздухом и 10% - с водой. Они всасываются в кишечнике, а затем либо распределяются по всему организму, либо накапливаются в органах избирательно, поражая их. Прежде чем говорить о правильном, здоровом питании, неплохо было бы уяснить, что из себя представляет наше современное, повседневное питание.

## Россия - мировая свалка пищевых суррогатов.

- 80 % всех заболеваний в России от неправильного питания;
- Лишь 1% всех врачей занимается проблемами питания;
- В нашем организме 80-100 триллионов клеток, а правильно функционирует лишь 15-20%;
- В год из воды, воздуха и пищи мы получаем до 10 кг вредных веществ;
- К 40 годам в каждом человеке оседает до 10 кг вредных веществ;
- В России 10 млн. человек больны диабетом - 80% из них страдают лишним весом;
- Онкология занимает второе место в мире по смертности;
- Каждые 45 сек. умирает человек от сердечно-сосудистых заболеваний (это убийца номер 1 в мире), и 85-90% из них страдают лишним весом;
- 75% детей рождаются больными, лишь 5% всех новорожденных считаются абсолютно здоровыми.

К XXI веку увеличение темпов роста производства, темпа жизни, особенности питания породили серьезную проблему, называемую "болезни цивилизации". Стали хроническими нервно-эмоциональные перегрузки. Питьевая вода несет в организм трихлорэтан, свинец, ртуть, органические соединения, болезнетворные бактерии и т.п. Воздух насыщен выбросами химических предприятий тяжелыми металлами. Увлечение фармакохимией приводит к сбою защитных сил организма человека.

Существенно изменилось питание. Оно стало нерациональным, включает в себя много рафинированных, искусственных продуктов, что приводит к дефициту витаминов, минералов, нарушению кишечной микрофлоры. Жители промышленных городов на фоне гиповитаминоза и неблагоприятной экологии особенно подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы, онкологическим заболеваниям, аллергиям, повышенной ломкости костей и другим патологиям. Из 53

стран мира, регистрирующих продолжительность жизни, наша страна на 20 месте среди женщин и на 52 среди мужчин.

**Болезни приходят к человеку через зашлакованность организма, а шлаки через пищу, воду и воздух.**

### **Семь степеней зашлакованное™ организма "От усталости до онкологии":**

- 1. Степень** - Усталость. Шлаки накапливаются в крови, печень и ЖКТ не выполняют свои детоксицирующие функции, клетка устает бороться (нехватка витаминов).
- 2. Степень** - Головные боли. Идет дальнейшее накопление шлаков в крови, в коре головного мозга в нервной системе.
- 3. Степень** - Аллергические механизмы; т.е. накопление шлаков в печени, почках, они не справляются со своей функцией. И это естественная реакция организма, который пытается себя защитить.
- 4. Степень** - Камни, липомы, миомы, фибромы, кисты, полешетозы. Если мы не занимаемся профилактикой своего организма, то идет накопление шлаков и их консервация.
- 5. Степень** - Ожирение, полиартриты, артриты, ревматизм, т.е. идет дальнейшее распределение шлаков по организму, начинается дальнейшее изменение форм, функций и систем.
- 6. Степень** - Инфаркты, инсульты, гангрены - это предраковое состояние. Наш организм не может бороться с лавиной шлаков.
- 7. Степень** - **Онкология - Мечь природы за невежественное отношение человека к себе, к своему питанию и образу жизни.**

Основной причиной зашлакованности организма является употребление в пищу суррогатных продуктов и продуктов с суррогатными компонентами.

Всем известна сентенция: «Здоровье как погода: пока хорошее - не замечаешь». Замечать же «здоровье» мы начинаем, лишь когда иммунная система уже вопит о помощи, а физиологические адаптивные реакции организма надломлены. Человека начинают мучить частые простуды, аллергические реакции, боль в животе или мышцах. Однако болезнь может «занять плацдарм» в организме только в том случае, если выведет из строя механизм иммунной системы. Потому очень важно одновременно позаботиться о защитных силах, постоянно поддерживать их чувствительность и способность к стремительному реагированию. Многочисленные и весьма серьезные научные исследования постоянно доказывают нам, что иммунная «боеготовность» напрямую зависит от того, о чем мы думаем, что и как чувствуем, какие продукты употребляем в пищу.

Сегодня было бы наивным считать, что между питанием, нашими мыслями и, в конце концов, качеством нашей жизни нет связи. Наш организм - сложнейшая физиологическая система, равной которой нет в целой Вселенной. В нем все взаимосвязано. Подобно тому как пища влияет на наши органы и их функции, она действует и на мышление. Мозг, питаемый насыщенной токсинами (отравляющими веществами) кровью, вряд ли сможет хорошо делать свою работу. Наше мышление и наше здоровье находятся в прямой зависимости от того, что мы едим. Когда начинаешь говорить о последствиях употребления некоторых продуктов питания (а их и к продуктам-то отнести порой затруднительно), люди часто отмахиваются: «Да ведь живем же!» Но жить можно по-разному: боля, скрипя и постанывая на каждом шагу, и себе и близким в тягость, или радуясь здоровью и жизни. Вот именно для того, чтобы радоваться, надо обязательно знать, что мы на самом деле едим и чего нужно избегать в любом случае, чтобы не провоцировать возникновения и развитие многих заболеваний.

В последние годы не раз сообщалось о людях, страдавших иммунной недостаточностью в крайней степени, которые «чудесным» образом добились восстановления иммунного баланса благодаря изменению всего лишь своего питания. Если такие чудеса происходят, пора и нам серьезно поговорить о питании. Но разговор пойдет не просто о мифологическом «здоровом» питании, а о вполне реальном и практически всеми потребляемых суррогатных продуктах. Цивилизованный Ногтю Sapiens, по моему мнению, должен отличаться от дикаря тем, что не поддается влиянию ярких лучей second hand западных пищевых технологий. Не дает оболванить себя звонкими, но бессмысленными рекламными словесами. Цивилизованный человек должен лишиться недобросовестных производителей съестного возможности заработать на своем здоровье, как бы громозвучно они себя не величали - «Всемирно известная фирма!», «Признанный мировой лидер!» - и товары которых «виднейшие представители науки» (стоматологи, дерматологи, урологи и т.д.) усиленно рекомендуют.

Человек разумный понимает, что его здоровье - это его собственность, его пожизненный бизнес, его гарантия долгой, счастливой жизни. Выражения «Лучше бы я и не знал!» либо «Если знать, из чего делают, то тогда и есть ничего нельзя!» отдают пещерностью. Мы оставим авторов этих высказываний в покое, ведь для них «Жизнь - самая вредная штука!» Разумеется, можно полжизни губить здоровье, другую половину жизни посвятить чему-то другому, более привлекательному.

Рекламная ложь о продуктах питания бывает двух видов: явная, беззастенчивая, и ложь умалчивания, когда превозносятся некие сомнительные достоинства, а последствия употребления одного «съестного» умалчивается. Потому очень часто для российского едока нет более занятой и любопытной задачи, нежели поесть, а после обеда выжить.

Вообще история развития науки о питании напоминает политический детектив: различные виды продуктов то подвергались гонениям, то возводились на пьедестал. В свое время досталось и сахару, и кофе, и сыру, и томатам. Ныне рекламные деятели, представляющиеся диетологами, в основном занимаются тем, что одурачивают потребителей в пользу недобросовестных производителей продуктов питания. Ныне расхваливаются и рекомендуются те продукты, которые приносят колоссальные прибыли изготовителям.

Людам, потребляющим главным образом "улучшенные" и модифицированные (суррогатные) продукты {маргарин, кулинарный жир, рафинированные растительные масла и продукты приготовленные с их применением; все виды майонезов, кетчупа, картофеля-фри, чипсов, "каришешек"; соевременный дрожжевой хлеб, крашенные сладкие напитки, "мертвые" молочные продукты, продукты с консервантами и т.д.), необходимо всерьез задуматься и: во - первых, пересмотреть свой обычный пищевой рацион, а во - вторых, научиться нейтрализовать последствия прошлых пищевых недочетов.

Государство в лице официальной медицины ничем не помогает своим гражданам в решении проблем, связанных с формированием культуры питания и, практически, ничего не делает, что бы ограничить своих граждан от употребления в пищу суррогатов. За исключением некоторых судорожных действий, которые воплощаются в жизнь - то в запрете или ограничении рекламы алкогольной и табачной продукции, то запретом на воз "ножек Буша" и польского мяса или молдавского или грузинского вина. Все эти, в общем-то правильные действия, по своим масштабам несопоставимы с масштабами трагедии, которая разворачивается в настоящее время на просторах нашей Родины. Эти действия скорее напоминают "имитацию бурной деятельности", или отрывку борьбы на рыночном поле недобросовестных конкурентов, целью которой, боюсь даже озвучить эту мысль, является отвлечение внимания общества от истинных масштабов отравления российского народа через пищу. Чтобы не сложилось впечатление, что автор "нагоняет волну", обратимся к документам. Слава Богу! Есть у нас люди с совестью, которые имеют, кроме того, ещё и мужество говорить правду.

Одним из таких людей является Михаил Ефремов, который написал книгу под названием "Осторожно! Вредные продукты". В этой книге автор, опираясь на документы и выводы экспертов, раскрыл истинную картину сознательного или бессознательного "пищевого геноцида" российского народа. Я отсылаю интересующихся к этой работе и позволю себе только короткое изложение:

В своей книге Михаил Ефремов, прежде всего, отметил, что Россия, за последние 15 лет, превратилось в мировую свалку пищевых суррогатов. Все, с чем Запад разобрался, как с отравой, он (Запад) нам шлет в виде товарной продукции, не боясь никаких препонов со стороны российских контролирующих органов.

Маленький, но страшный пример. У всех у нас еще на памяти "шпротная" война между прибалтийскими производителями шпрот и нашими контролируемыми органами. Напомню, шпроты - это копченая балтийская килька - "совковский" деликатес. Суть дела заключается в том, что контролирующие органы обнаружили в прибалтийских шпротах превышение предельно допустимых норм некоего канцерогена (онкообразующего элемента) и запретили поставку в Россию этой гадости. Слава нашим, контролирующим органам! Но мы из уст, аж, министра промышленности латвийского правительства, слышим объяснение, что наличие данного канцерогена в шпротах является неизбежным и определяется технологией копчения рыбы. И, по-видимому, удовлетворившись таким объяснением, контролирующие органы России разрешили, что бы этот онкообразующий продукт (шпроты) опять украсил праздничные столы россиян. Наверное, есть вещи поважнее, чем наше здоровье. Могли бы хоть заставить производителя изобразить на упаковке надпись: "Употребление в пищу шпрот может навредить Вашему здоровью". Можно было бы на этой информации и успокоится. Но шпротная трагедия этой информацией не исчерпывается. В этом убеждаешься, когда листаешь российские газеты.

### **В России нет контроля за вредными веществами в продуктах питания**

Источник: Новые Известия

26 октября 2005 года.

"На фоне бурного обсуждения использования трансгенов в продуктах питания как-то потускнела проблема химической безопасности продовольствия. А между тем в нашей стране отсутствует необходимая система контроля, так что не исключено, что пестициды и тяжелые металлы мы поглощаем в неограниченных количествах. К такому выводу пришли вчера участники семинара, посвященного безопасности продуктового рынка России.

Проверки на содержание и концентрацию вредных веществ в продуктах, продающихся в России, не ведутся уже много лет. По мнению ученых, причина в том, что контроль и химической безопасности

продовольствия, и здоровья населения возложен на одно ведомство - Минсоцздрав. Он и нормы химической безопасности разрабатывает, и их экспертизу проводит, и безопасность товаров удостоверяет. А потом то же министерство оценивает здоровье россиян, то есть выясняет, к каким результатам привела его деятельность в сфере защиты от всякой химии.

По словам заведующего отделом Лимнологического института Сибирского отделения РАН Григория Барама, подобный самоконтроль выливается в отсутствие всяческого контроля. "Я не утверждаю, что все наши продукты питания содержат опасные химические вещества, - говорит ученый. - Но когда отсутствует защита, то всегда найдутся те, кто захочет это использовать в своих интересах". По его словам в США, например, к химическим веществам, которые в определенной концентрации могут быть опасны для человека, относят около 800 пестицидов, в России - 450. "Вроде бы не такая уж большая разница, - комментирует специалист, - Однако реально в российских лабораториях продукты проверяют лишь на наличие четырех пестицидов, а остальными интересуются, только если производитель указал, что использовал их при производстве. Если он "забыл" это указать, то про оставшиеся 446 пестицидов никто и не вспомнит",

У нас обязательно контролируются только 4-5 антибиотиков, применяющихся в сельском хозяйстве, другие 35-40 препаратов (в том числе антибиотики, антисептики, гормональные стимуляторы роста) проверяются только в импорте и только в рекомендательном порядке,

Аналогичная ситуация с пищевыми добавками. Для сравнения: в Америке контролируется 3 тыс. добавок, у нас из разрешенных к применению 476 (консерванты, красители, ароматизаторы, стабилизаторы) нет контроля ни за одной. В питьевой воде в России обязательно контролируется только 9 органических веществ, хотя разработаны нормы для 702.

С выводами Григория Барамз согласны экологи. "Общество сейчас недооценивает угрозы, появившиеся еще до возникновения генно-модифицированных продуктов, в частности химическую угрозу", - заявил "Новым Известиям" президент Общенациональной ассоциации генетической безопасности Александр Баранов. Между тем, по его данным, последствия чрезмерного употребления химических веществ имеют самые негативные последствия. Так, тяжелые металлы вызывают раковые заболевания, болезни печени, щитовидной железы, катаракту, подсластители - заболевания нервной системы, ароматизаторы - астму и аллергические реакции. Пестициды и гербициды поражают детородные функции, провоцируют дефекты развития плода.

В российском "Гринписе" отмечают, что контролировать наличие химических веществ в продуктах невозможно из-за ужасающей технической оснащенности российских проверяющих органов, в частности санитарно-эпидемиологических служб. "У нас на всю страну только пять лабораторий, где можно выявить точное содержание "химии" в продуктах, - заявил "НИ" эксперт "Гринписа" Алексей Киселев. - А для эффективного контроля они должны быть в каждом регионе. Однако каждая такая лаборатория обойдется государству в 2 млн. долларов".

**По мнению специалистов, подобный хаос провоцирует производителей и импортеров на производство и поставки "грязных" дешевых продуктов и сырья. К примеру, рыба из Балтийского моря запрещена к продаже в Европе из-за высокого содержания диоксинов. (Слишком много утопили в Балтике химического и другого оружия) "Однако экспорт этой рыбы не запрещен, - поясняет г-н Киселев. - И частично он приходится на Россию" (Не частично, а в гигантских масштабах) .**

Выход из сложившейся ситуации Григорий Барам видит в разделении функции нормирования и контроля за содержанием "химии" в продуктах и сырье, а также в использовании опыта американской системы контроля. "На это потребуется 3-4 года и 150 млн. долларов", - подытожил ученый. В Минсоцздраве специалистов, готовых прокомментировать ситуацию, вчера не оказалось".

Минсоцздраву не до профилактики болезней - он финансовые потоки разруливает на закупку лекарств, которые должны излечить нас от болезней, вызванных отравленной пищей.

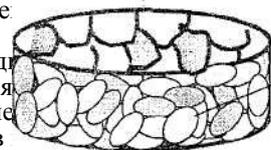
Какой отклик в сердцах россиян может получить данная информация. Не все, но многие могут откликнуться: "Мало ли чего едят". Т.е. могут найти люди, которую такую информацию подвергнут сомнению. Таким я предложу самим провести очень простой эксперимент. Нужна или кошка или кот. Предложите вашему домашнему животному какую-нибудь рыбку, выловленную в Балтийском море, а что бы было нагляднее, ещё одну рыбку выловленную, например, в Каспийском море. Ваше животное отвергнет балтийскую рыбку и предпочтет ей любую другую. Балтийскую рыбку кошка не будет есть, даже если она голодна. Животные не могут употреблять в пищу вещества, которые уничтожают их наследственность.

Диоксины - это вещества, уничтожающие наследственность млекопитающих.

В последние четверть века к обширному перечню экологических бед, угрожающих цивилизации, добавилась ещё одна - опасность общего планетарного отравления среды нашего обитания диоксином и родственными соединениями.

Диоксин и многочисленная группа диоксиноподобных веществ - это чужеродные живым организмам вещества (ксенобиотики), поступающие в живую и неживую природу с продукцией или отходами многочисленных технологий. В отличие от множества других ксенобиотиков, например хлорорганических пестицидов, диоксины никогда не являлись целевой продукцией человеческой деятельности, а лишь сопутствовали ей в виде микропримесей. Поэтому негативное воздействие микропримесей диоксинов на живое вещество планеты на фоне действия тысяч и миллионов других техногенных выбросов многие десятилетия оставались незамеченными. Однако импримеси диоксинов, характеризующихся комплексом необычных физико-химических с уникальной биологической активностью, могут стать одним из источников опаснейшего заражения биосферы. И эта опасность несравненно более серьезна, чем заражение многими другими веществами, например хлорорганическими пестицидами.

Обнаружение у женщин ряда европейских стран диоксинов в грудном молоке побудило специальный комитет по диоксидам, который провёл ряд исследований, посвящённых пространению данных веществ в окружающей среде. Полученные результаты были неутешительными и позволили прийти к выводу о широкомасштабном распространении диоксинов и подобных веществ с постепенным и постоянным их накоплением в биологических си



Диоксин и родственные соединения непрерывно и во всё возрастающих масштабах гонимая цивилизацией в последние полвека, выбрасываются в природную среду и накапливаются. Этот процесс не знает ни пределов насыщения, ни национальных границ. В настоящее время ситуация такова, что концентрация диоксинов в гидросфере и литосфере может достигнуть критических значений и поражение живого вещества может принять необратимый характер.

### **Источники диоксинов:**

Источники возникновения и пути проникновения их в живую и неживую природу весьма разнообразны:

- Серьезных доказательств накопления каких-либо существенных количеств этих ксенобиотиков в донных отложениях рек и озёр, образовавшихся до 1940 г., т.е. до начала массового производства гербицидов на основе феноксиуксусных кислот, не найдено. Не обнаружено и серьёзных доказательств биогенного образования диоксинов III-VI или их предшественников непосредственно в живой природе.
- В настоящее время считается строго доказанным, что диоксины имеют исключительно техногенное происхождение, хотя и не являются целью ни одной из существующих технологий. Их появление в окружающей среде обусловлено развитием разнообразных технологий, главным образом в послевоенный период, и в основном связано с производством и использованием хлорорганических соединений и утилизацией их отходов. Во всяком случае, ни в тканях эскимосов, замёрзших 400 лет назад, ни в тканях чилийских индейцев, мумифицированных 2800 лет назад, диоксины не обнаружены даже в следовых количествах.

Использование химической и иной продукции, содержащей примеси диоксинов (или их предшественников) и/или образующей их в процессе использования или же в случае аварий, относят ко второй группе источников способствующих основным поступлениям диоксинов в живую и неживую природу.

«

### **Диоксинсодержащая продукция различных производств, оказывающаяся в практическом обороте цивилизации, многообразна:**

- Выхлопные газы автомобилей - пример использования топлива, сопровождающегося возникновением в процессе сгорания диффузного источника диоксинов. Появление диоксинов в данном случае связано с тем, что увеличение октанового числа бензинов, обычно достигается за счёт введения в них токсических тетраэтил- и тетраметилсвинца, одновременно требует соответствующего технологического противоядия. В этом качестве добавляют дихлор- и дибромэтаны и другие броморганические присадки (уловители копоти). В тех условиях, которые возникают в процессе сгорания топлива, последние, обеспечивая решение прямой задачи, одновременно оказываются предшественниками ряда весьма токсичных веществ, в том числе и диоксинов. В выхлопных газах автомобилей при сжигании 1 кг этилированного бензина, содержащего дихлорэтан, общий ТХДД составил 0,12-3,6 нг, а ТХДФ - 0,04-8,0 нг. Диоксины находят также в выбросах автомобилей, использующих регенированные масла.

- Среди продукции, используемой в быту, бумага относится к той, что является не источником, а лишь носителем диоксинов. Диоксины на уровне пг/г найдены в фильтровальной (в том числе в фильтрах для кофе и чая) и упаковочной бумаге, бумажных салфетках, детских пелёнках, косметических тканях и т.д. особенно высоко содержание ПХДД и ПХДФ в бумаге изготовленной из вторсырья.

Бытовое использование бумаги неизбежно сопровождается переходом диоксинов непосредственно в пищу (кофе, молоко, жиры, чай и т.д.), а затем в организм.

Особенно опасно применение диоксинсодержащей бумаги в детских пелёнках, гигиенических тампонах, носовых платках и т.д., поскольку кожные покровы и слизистые ткани эффективно извлекают из неё диоксины.

- Вода как продукт, который особенно широко используется людьми для самых различных целей, также может быть подвержена загрязнению диоксинами.

- Еще в 1980 г. указывалось, что серьёзным источником новообразования диоксинов в водопроводных коммуникациях может стать процесс обеззараживания питьевой воды путём обработки её молекулярным хлором. Тогда же было показано, как в процессе хлорирования питьевой воды образуются соединения, способные трансформироваться в диоксиновые. Как оказалось, находящиеся в воде гуминовые и фульвокислоты - естественные источники фенольных веществ - в процессе хлорирования преобразуются в 2,4,5-ТХФ, ПХФ и другие хлорфенолы. Опасность для жителей резко усиливается в тех населённых пунктах, где, помимо природных, существуют техногенные источники фенолов. Речь идёт о

многочисленных городах, где проникновение в водные источники фенольных соединений, регулярно сбрасываемых промышленными предприятиями, стало постоянно действующим фактором экологической обстановки. Подобные предприятия расположены в городах, находящихся на берегах основных рек страны: Волга, Амур, Енисей, Обь, Лена, Дон, Кубань, Печора и т.д. Недавно были опубликованы результаты, полученные как в лаборатории, так и непосредственно на станциях водоподготовки, которые полностью подтверждают определённую высказанных опасений. Как оказалось, хлорирование воды молекулярным хлором при обычных температурных условиях даже без специального подбора катализаторов, например железа, приводит к образованию опасных больших количеств ПХДФ и ПХДД.

- Носителями ПХДД и ПХДФ являются полихлорированные дифенилы, используемые в качестве диэлектрических жидкостей в трансформаторах и конденсаторах как в больших установках, так и в небольших электрических изделиях, включая дроссельные катушки во флюоресцентных светильниках. Загрязнение окружающей среды, прежде всего атмосферного воздуха, может происходить во время пожаров, при которых горят трансформаторы и конденсаторы, а также при разливе жидкостей в местах накопления демонтированных установок.

- В воздух жилых помещений диоксины поступают при сжигании в домашних печах древесины, угля, мазута, особенно при горении поливинилхлорида и пластмасс (например на свалке). В выбросах электростанций, работающих на угле, образуется 1 пг ТХДД/кг и 8 пг ТХДФ/кг золы. Дополнительным источником загрязнения диоксинами воздуха жилищ являются изделия из древе-

сины, предварительно обработанные полихлорированными бифенилами.

- При курении сигарет ТХДД не обнаружены, но образуются другие диоксины (ГексаХДД - 4-8 нг/кг; ГептаХДД - 9 нг/кг и ОктаХДД - 20-50 нг/кг).

#### Диоксины в организме человека и животных:

Пищевая цепь является основным путём поступления диоксинов в организм. С продуктами питания в организм поступает 98%, с воздухом - 2%, питьевой водой - менее 0,01% общего поступления диоксинов. Человек массой 70 кг в течение дня получает ТХДД (в пг/кг) с пищей - 0,35, с воздухом - 0,006 и потребительскими товарами - 0,001. По данным агентства по охране окружающей среды США суточное поступление диоксинов составляет 1 пг/кг. По другим источникам среднее поступление диоксинов в организм колеблется в пределах 0,03 - 0,05 нг/сут. В пробах городского воздуха в г. Гамбурге было определено 0,02 пг/м<sup>3</sup> ТХДД. Если человек вдыхает 20 м<sup>3</sup> воздуха в день, то это составляет 0,006 пг ТХДД.

Из продуктов питания поступает 50% диоксинов с мясом, 27% - с молоком, 10% - с рыбой и 11% - с другой пищей. Установлено, что уровень диоксинов в молоке в 40-200 раз выше чем в тканях организма. Расчеты показывают, что из 1 литра молока организм получает в 12 раз большую дозу ПХДД, чем за счет вдыхаемого воздуха за одни сутки. Значительное количество диоксинов могут поступать с корнеплодами (картофель, морковь, свекла и др.), т.к. большая часть их задерживается в корневых системах растений и только 10% - в наземных частях.

Диоксины чрезвычайно стабильны в живых организмах, следствием чего является их длительное сохранение в биосфере.

Токсико-кинетические исследования последних лет показали, что они очень медленно выводятся из живых организмов, а из организма человека практически не выводятся.

Имеющиеся данные позволяют считать, что воздействие диоксинов H<sup>1</sup>-VIII на человека носит общепланетарный характер. Это, по существу, тотальный яд.

Размер угрозы человечеству от диоксинов можно сравнить с последствиями применения ядерного оружия. В частности, эти вещества являются одним из важнейших факторов, индуцирующих прогрессирующее ухудшение генофонда ряда человеческих популяций. В особенности это относится к тем странам, где опасность воздействия диоксинов на биосферу ещё не осознана достаточно остро и не переплывала в систему противодействующих мероприятий (в России).

Эволюция человека привела к тому, что он утратил природную способность различать вредные вещества в продуктах питания. Потому он шпроты и ест, а контролирующие органы ему в этом не препятствуют. Но прибалты точно знают, что делают - им плевать на нашу наследственность. Вместе с ними плевать на наше будущее тем российским бизнесменам и чиновникам, которые по дешёвке покупают балтийскую отраву и наполняют полки магазинов шпротами, шпротным паштетом, балтийской килькой пряного посола, делая на нашем здоровье деньги.

Михаил Ефремов в своей книге отметил, что до 90% процентов продуктов питания находящихся на полках всех российских торговых точек, начиная от супермаркета заканчивая торговой точкой в маленьком селе, являются пищевыми суррогатами. Это пищевой геноцид! Во имя рода человеческого, во имя наших детей мы должны знать об этом.

#### Классификация пищевых суррогатов:

Я позволил себе весь объём пищевых суррогатов, о которых пишет Ефремов, разделить на три потока:

- Продукты питания" полностью химически синтезированные.
- Натуральные продукты питания "изуродованные" химическим путем.
- Натуральные продукты питания растительного происхождения изуродованные в процессе механической обработки.

В таком же порядке и рассмотрим их:

#### 1. "Продукты питания" полностью химически синтезированные.

Самым ярким представителем этой группы "продуктов питания" являются заменители сахара. Что же это такое? К сахарозаменителям относятся сладкие вещества, полученные химическим путём.

Первое сладкое синтетическое вещество С металическим привкусом - сахарин (имид 2-сульфобензойной кислоты) открыл К.Фальберг. Но он плохо растворялся в воде. Поэтому, сейчас его предварительно растворяют в растворе щёлочи, получая натриевую соль имиды 2 - сульфобензойной кислоты. Теперь это вещество хорошо растворяется в воде и слаще сахарозы в 500 раз.

Заменители сахара подразделяются на два вида: **подсластители и заменители.**

**Подсластители**- аспартам, сахарин, Ацесульфам К, Цикламат.

**Заменители сахара** - сорбит и ксилит.

**Сахарин** (Saccharin and its Na, K and Ca salts, E - 954) часто применяется в смеси с другими суррогатами - цюкли, сусли, сукразитом, спитисом, суалином. Сахарин является компонентом электролитов, применяемых в гальванотехнике, и помимо сладости обладает канцерогенностью, что подтверждено многолетними исследованиями.

**Цикламат** (E - 952, циклогексиламино-М-сульфоновая кислота) - в 30 раз слаще сахарозы. Открыт - в 1937 году в США Сведом. (E-952) запрещён с 1969 года в США по обвинению в канцерогенное™. В Индонезии ежегодно выпускается 20000 тонн этой отравы и всё для России.

**Ацесульфам К** (E - 950, калийная соль 6 -метила-1,2,3-оксатиацина - 4(ЗН) один -2,2-диоксида), получен в 1967 году в Германии, слаще сахарозы в 200 раз.

**Сукралоза** слаще сахара в 600 раз.

**Тауматин** (E-957, комплекс белок-алюминий), слаще сахарозы в 200 000 раз. Серьезно нарушает гормональный баланс и не разрешен к применению.

Но вся беда в том, что не всегда перечисляются все компоненты, например каких-либо сладостей...

Исполнительный директор Center for Science the Public Interest (CSPI) США М. Джекобсон заявляет: «Настораживают факты распространения синтетического сахара и всплеска увеличения тучности американцев».

**Аспартам** (нутрасвит, Surel, Equal, Spoonful, «Дулко») (дипептидметиловый эфир L- альфа - аспартил-L-фенилаланина; Aspartame - E-951) - повышает аппетит и вызывает жажду. Самый модный подсластитель в настоящее время. Изобретенный компанией G. D. Surele в 1965 году в городе Чикаго. Разорившись, компания слилась с лидером ГИ - технологий корпорацией Monsanto.

После нескольких недель в жарком климате или будучи нагретым до 30° С (86° по Фаренгейту) аспартам, например, в газированной воде распадается на метанол и фенилаланин. Метиловый, или древесный, спирт, убивший или ослепивший тысячи людей, в дальнейшем преобразуется в формальдегид, а затем в муравьиную кислоту. Формальдегид - это вещество с резким специфическим запахом, сильнейший канцероген. Фенилаланин становится токсичным в сочетании с другими аминокислотами и белками. К настоящему времени в США существуют множество жалоб и документально заверенных случаев отравления аспартамом.

Симптомы отравления проявляются:

Головными болями, головокружением, раздражительностью, тревожным состоянием, потерей памяти, депрессиями, слабостью, снижением зрения и слуха. Могут появляться тошнота, сильное сердцебиение, увеличение веса, боли в суставах, и др. проявления. Всё в том же США принята обязательная маркировка продуктов, содержащих аспартам, предупреждающая о том в данном продукте содержится фенилаланин. Фенилаланин противопоказан людям, страдающим фенилкетонурией,

**Сорбит**(E -420, шестиатомный спирт) содержится в морских водорослях, плодах рябины, сливы, яблони. Применяется в производстве аскорбиновой кислоты, в косметике. Назначается больным сахарным диабетом.

**Ксилит** Ксилит (E - 967, пятиатомный спирт) получают из натурального сырья. Обладает желчегонным и послабляющим действием. Применяется в производстве кондитерских изделий для больных диабетом.

Сахарозаменители применяются при изготовлении кондитерских изделий, жевательных резинок, конфетах, газированных напитках, зубных пастах и во многом другом. Все сахарозаменители выпускаются только по ТУ. Натуральный сахар имеет государственный стандарт - ГОСТ 21-78. Натуральный продукт не обозначается всяческими «плюсами», «люксами», «экстрами», не прибавляют ассоциативную приставку «натур» (например, натурсвит-200).

Все сахарозаменители являются ксенобиотиками т.е. чужеродными нашему организму веществами, которые в большинстве своем канцерогены, вызывающие онкозаболевания. В России нет сладких продуктов питания, которые не содержали бы эти вредные компоненты.

Будьте внимательны, покупая продукты, ведь от их качества и состав зависит ваше здоровье, а порой и жизнь!

Ещё одним весьма распространенным химическим компонентом, который входит в состав всех продуктов питания готовых к употреблению в пищу, является глутамат натрия - усилитель вкуса и запаха.

"Глутамат натрия E-621 входит в состав и способствует улучшению вкуса бульонных кубиков, лапши быстрого приготовления, соевого соуса, различных приправ. Эта добавка вызывает:

- повреждения головного мозга от головной боли до болезни Альцгеймера,
- ухудшение состояния больных бронхиальной астмой, синдром «китайского ресторана» (жар, сердцебиение, тошнота),
- разрушение сетчатки глаза, глаукому".

М.Ефремов. Осторожно! Вредные продукты. Стр 122.

Эту пищевую добавку - глутамат натрия, мы употребляем каждый день и многократно. На основе этой добавки делается любой соевый соус, лапша Доширак, Роллтон, и т.д. все бульонные кубики, приправы, вся корейско-китайская кухня. Мы все так любим этот вкус. Так вот по самым последним данным, глутамат натрия разрушает сетчатку глаза, вызывает глаукому. Причем такую форму глаукомы, которая не выявляется никакими методами до тех пор, пока человек не ослепнет.

В Японии были проведены исследования на крысах. Взяли три контрольные группы крыс: первую группу кормили глутаматовой диетой, второй группе давали поменьше, а третью кормили экологически-чистыми продуктами. Через некоторое время все крысы, получавшие глутамат - ослепли. Причем 30% всех случаев глаукомы происходило без повышения давления внутри глаза - а это слепота. Эти данные были опубликованы. Но это значит, что надо менять всю пищевую промышленность, потому что 90% продуктов готовится с использованием глутамата натрия. Население крупных городов России эшелонами употребляет в пищу и подсластители, и глутамат натрия.

## **2. Натуральные продукты питания "изуродованные" химическим путем.**

### **Трансжиры:**

Самым ярким представителем этой группы "продуктов питания" являются трансжиры. Можно с уверенностью утверждать, что на прилавках российских магазинов нет готовых продуктов, которые не содержали бы этого компонента. К трансжирам относятся: маргарины, маргариносодержащие масла, кулинарные жиры, и все рафинированные растительные масла.

Margarine (франц.) - аналог сливочного масла. Для того чтобы лучше понять, что же это такое, следует обратиться к истории.

Успехи органической химии в середине XIX века поражали воображение обывателя. Многие решили, что наступает новая эра пищевого изобилия, которое будет получено не на полях и фермах, а в химических лабораториях и на комбинатах. Огромные количества дешёвых жиров - растительных, бросовых китовых и прочих - казались наиболее перспективными для «созидания» новых, невиданных доселе продуктов питания. Одним из таких продуктов стал твёрдый жир. Его получили в 1869 году, пропустив водород через нагретое до высокой температуры жидкое растительное масло. Процесс насыщения цепочек молекул атомами водорода получил название гидрогенизация (гидрирование). Жир получился настолько твёрдым, что оказался пригодным лишь для изготовления свечей и в мыловаренном производстве, он был назван стеарин (от греч. stear- твёрдый жир, сало). Только в 1902 году американец Норман сумел создать условия, при которых гидрогенизация происходила не до конца и в ито-

ге получалась пастообразная жировая масса. Казалось бы, что в этом плохого, развитие прогресса, это же здорово, но! При гидрогенизации происходит ломка и перекручивание молекул жирных кислот, в результате чего создаются молекулы уроды - трансизомеры жирных кислот, или трансжиры.

**Далее в полученный синтетический жир добавили красители, консерванты, антиоксиданты, эмульгаторы и всю эту «красоту» назвали аналогом масла - маргарином. Обратите внимание, что маргарин может лежать вне холодильника чуть ли не годами, и это никак не заинтересует мух, грызунов и даже (!) тараканов.**

Трансжиры очень токсичны, они накапливаются в организме и вызывают тяжёлые последствия - стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, гормональные сбои (например, ожирение) и т.д. Всё это стало известно ещё в 1958 году, когда в США опубликовали результаты научных исследований. Но благодаря рекламе, самым страшным продуктом стал холестерин, а самым полезным и диетическим... маргарин.

По данным UCS- INFO 447 от 15.07.99, в результате многолетних научных исследований было установлено, что трансжиры вызывают:

1. Ухудшение качества молока у кормящих женщин, а также передаются младенцу с молоком матери
2. Рождение детей с патологически малым весом;
3. Увеличение риска развития диабета;
4. Нарушение обмена простагландинов;
5. Нарушение работы фермента цитохром-оксидазы, играющего ключевую роль в обезвреживании химических веществ, канцерогенов и некоторых лекарств (ксенобиотиков);
6. Ослабление иммунитета;
7. Снижение уровня мужского гормона тестостерона и ухудшение качества спермы.

Достоверно установлено, что трансжиры резко снижают устойчивость к стрессам, а «модная» бесхолестериновая диета в десятки раз повышает вероятность развития депрессии и даже суицидов.

Трансжиры блокируют пищеварительные ферменты, и никакого метаболизма практически не происходит.

Среди людей употребляющих в пищу продукты с трансжирами смертность от ишемической болезни сердца и инфарктов миокарда значительно выше, чем у людей, избегающих употреблять такие продукты.

Но помимо синтетического жира (маргарина) трансжиры содержатся в разрыхлителях теста, во всех баночно - бутылочных соусах и майонезах. Во всех рафинированных и гидрированных продуктах есть 25-50% трансжиров от всего количества жирных кислот, тогда как в натуральных продуктах их не более 2%.

Попав всеми правдами и неправдами в клетку, гидрогенизированный жир прекращает процесс переноса в неё питательных веществ через мембрану. В результате этого клетка не получает полноценного питания и накапливает токсины. Не вызывает сомнения, что энергетическая недостаточность клетки - универсальный исход практически всех форм психосоматических патологий. Или, другими словами патологические изменения в регуляции метаболизма или в самом метаболизме закономерно ведут к развитию заболеваний. Употребление в пищу транс жиров является одной из причин развития и широкого распространения "болезней цивилизации".

Известно также, что если эти заболевания уже имеются, то полный отказ от суррогатов позволяет уменьшить их проявление, улучшить контроль за их протеканием, или даже добиться ремиссии. **Однако для этого нужно не мене двух лет полного отказа от трансжирной пищи - маргарина, рафинированного растительного масла, всех видов майонезов, кетчупа, картофеля - фри, чипсов, "карришешек", плавленых сыров, тортов, рулетов и т.п.**

Обращаю внимание потенциальных читателей на то, что для того, чтобы получить позитивные изменения в организме нужны годы, а не то, что вкусил "Кремлевскую таблетку" и - здоров. Трудится надо, дорогие россияне, преодолевать себя! Годами.

Поведаю вам историю из своей жизни, связанную с трансжирами. С1973 года по 1983 я служил кадровым офицером в Ракетных Войсках Стратегического Назначения. Может показаться странным, но теперешняя участница Евросоюза с точки зрения природного ландшафта ничем тогда, да, наверное, и сейчас, не отличалась от Сибири. Та же тайга и болота, которые изобиливали орехами, ягодами, гри-

бами и т.д. Солдаты, наши подчиненные, собирали эти дары и поедали. Были случаи отравления грибами. Не все в них хорошо разбирались. Поэтому существовал запрет на их сбор и употребление в пищу. Но воины все равно их собирали, жарили и поедали, и все это происходило на боевой позиции. Я был молодым лейтенантом, и обязанности свои выполнял добросовестно - пресекал и сбор и "жарёху". Меня все время удивляло - где воины берут жир на боевой позиции для жарения даров леса. И однажды солдаты мне поведали, что в качестве жира применяют смазку ЦИАТИМ - 221. Этой смазкой смазывали, в том числе, и стыки нержавеющей шлангов, по которым шла заправка ракет окислителем (кислотой). "Командир - говорят - а Вы разве не знаете, что ЦИАТИМ - 221 - это маргарин". Не знал.

Это была моя первая встреча с трансжирами, которая, к стати, не произвела на меня никакого впечатления. "Если бы молодость знала, если бы старость могла".

Наука определила, если девочка с 10 лет регулярно употребляет в качестве пищи чипсы, то вероятность заболеть раком молочной железы в зрелом возрасте у неё возрастает на 25%, и у представительниц прекрасного пола, регулярно употребляющих трансжиры рак молочной железы вообще встречается на 40% чаще.

### **Безалкогольные напитки:**

Все сладкие, безалкогольные напитки нельзя употреблять внутрь организма по очень многим причинам. Для того, что бы не увязнуть в объяснениях вредности этих жидкостей, позволю проиллюстрировать их вредность на примерах,

Если налить Пепси или Кока-колу в стакан и поместить в этот стакан, например, печень курицы, то печень за ночь растворится. В 2006 мы много путешествовали по стране и люди, с которыми мы встречались, существенно расширили список "полезностей" этих напитков. В Ростове на Дону нам рассказали, что Пепси применяется при пайке листов из нержавеющей стали. В Краснодаре, на одном из предприятий, этой жидкостью обезжиривают металлические конструкции перед покраской. В Ростове же нам поведали, что Пепси и Кола хорошо отмывает сантехнику. В Нижнекамске женщина после стрижке ногтей поместила отрезанные ногти в те же напитки, за ночь они растворились без следа. В Екатеринбурге кто-то оставил в стакане с этим "любимом" напитком пластмассовую ложечку, а утром не обнаружил её в стакане. "Молодые выбирают Пепси"! Рекламируется по всем городам и весям России. И убивает молодых. Если внимательно ознакомится с составом этих напитков, то в составе можно найти и такой компонент, как ортофосфорная кислота. Ортофосфорной кислотой удаляют ржавчину с металлических поверхностей перед покраской.

Совсем свежая информация по этому поводу:

### **Горькая правда о сладком лимонаде**

17.01.2007, Журнал "Здоровье школьника"

В последние годы производители сладких газированных\* к витков все чаще обвиняются в нанесении вреда здоровью, особенно детскому. Домохозяйки считают шипучку отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налетом и отложениями кальция. А фермеры из восточного индийского штата Чхаттисгарх используют пепси и колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же.

Все эти примеры звучат анекдотично. (Было бы смешно - если не было бы так грустно!) Но, как бы то ни было, результаты научных исследований подтверждают, что сладкие газированные напитки опасны для здоровья. Неслучайно по всему миру прокатилась волна «газированных» скандалов. В американских и европейских школах уже запретили продажу шипучки. В Турции запретной зоной для «жидких леденцов», как называют газировку диетологи, стал Стамбульский центр концертов и конгрессов.

Власти нескольких индийских штатов приняли решение запретить продажу газированных напитков в правительственных зданиях и учебных заведениях. Американский центр «За науку в интересах общества», потребовал от Федерального агентства по контролю за продуктами питания и лекарст-

венными препаратами (FDA) поместить на банки и бутылки с шипучкой предупреждение о том, что она может вызвать ожирение, диабет и заболевания полости рта.

В этом году и в нашей стране было принято решение не рекомендовать газировку для питания детей в школах и детских садах. Заменить ее должны полезные продукты - прежде всего, молоко и кефир. К таким запретам и политическим акциям можно относиться по-разному: хвалить власти за заботу о здоровье населения, ругать их за нарушение прав человека или воспринимать все это как очередной PR-ход компаний-производителей. Однако родители имеют право знать, какой вред наносит газировка здоровью детей. Об этом рассказывают наши эксперты.

**Мария Кутепова, терапевт, врач московского медицинского центра «Медстайл эф-фект»:**

Многообразная, хорошо обыгранная, часто повторяющаяся реклама популярных газированных напитков, их сладкий вкус, приятный аромат, разнообразные цвета и яркие этикетки создают серьезную угрозу для здоровья детей и подростков. Наиболее серьезными последствиями регулярного и частого употребления газированных напитков являются заболевания органов пищеварения; ожирение, сахарный диабет и кариес; мочекишечный диатез и мочекаменная болезнь; аллергия. Дошкольникам и детям, страдающим любым видом гастритов, гастродуоденитом, имеющим предрасположенность к сахарному диабету или мочекаменной болезни, употребление газированных напитков абсолютно противопоказано. Категорически нельзя пить газировку натощак. Лучше заменить ее молочными продуктами, натуральными соками, компотами и фруктами.

**Юрий Шишкаков, врач, мануальный терапевт Детского центра диагностики и лечения им. НА. Семашко, член Всероссийской ассоциации мануальной медицины:**

Очевидно, что сладкие газированные напитки не могут добавить здоровья. Сахар и другие химические вещества, входящие в их состав, «обманывают» мозг, доставляя ему удовольствие, лишённое пользы. Лишний сахар сжигает дополнительное количество витаминов группы В и приводит к ожи-

рению и диабету. Но не это главное, ведь сладких продуктов много. Сладкие шипучки содержат лимонную, яблочную или ортофосфорную кислоту, которая повреждает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, а также постепенно растворяет эмаль зубов, вымывая из нее кальций. Такие же процессы происходят в костях. Поэтому длительное регулярное употребление сладких газированных напитков может стимулировать развитие остеопороза.

**Мария Павлючкова, диетолог, кандидат медицинских наук:**

Большинство газированных напитков, к сожалению, жажду не утоляет, а, наоборот, возбуждает. Это связано с тем, что все они содержат либо очень большое количество сахара (от 10 до 15 г на 100 мл), либо его заменителей (аспартам, цикламат, сахарин). И сахар, и пищевые добавки-подсластители оставляют приторное послевкусие, которое приходится запивать снова и снова. Если ребенок часто пьет газировку, значительно повышается нагрузка на поджелудочную железу, что впоследствии может привести к такому заболеванию, как сахарный диабет.

Кроме сладких добавок во многие шипучие напитки входит кофеин (около 10 мг на 100 мл) и хинин, а также лимонная кислота (Е 330) и ортофосфорная кислота (Е 338). Соли фосфора, содержащиеся в газировке, образуют нерастворимые и совершенно неусвояемые соединения с кальцием, которые быстро выводятся из организма. Это неблагоприятно сказывается на формировании костной ткани ребенка. Недостаток кальция может проявляться также повышенной возбудимостью, бессонницей, раздражительностью, болезненностью десен, замедлением роста.

Во всех газированных напитках обязательно присутствуют консерванты, бензоат натрия (Е 211) или сорбит калия (Е 202), а также красители и ароматизаторы. Все эти вещества, а также сами газы, оказывают неблагоприятное воздействие на слизистую оболочку всего пищеварительного тракта. Это может привести к возникновению воспалительных заболеваний, вплоть до эрозий.

**Людмила Волкова, научный сотрудник отдела детского питания Государственного научно-исследовательского института питания РАМН, кандидат медицинских наук:**

Американские ученые провели исследования, результаты которых доказывают, что сладкие газированные напитки увеличивают вероятность развития ожирения почти в два раза.

А английские медики приводят такие цифры: за последние 10 лет распространенность ожирения среди младших школьников достигла 9%, среди старших школьников - 15%. Не последнюю роль в этом играют «жидкие леденцы». Кроме того, газированные напитки могут влиять на формирование ко-

стной ткани. Они вытесняют из рациона питания ребенка молочные и кисломолочные напитки, которые являются источниками этого минерала, а входящий в их состав кофеин снижает усвоение кальция, препятствует его отложению в костной ткани.

Содержащиеся в окрашенных сладких газированных напитках красители, консерванты, ароматизаторы и прочие добавки также негативно влияют на здоровье ребенка. Помимо аллергических реакций, они могут приводить к так называемому «синдрому гиперактивности и пониженного внимания». Детям с таким синдромом труднее учиться, они не могут сосредоточиться на учебе.

**Слабоалкогольные напитки:**

Приходится с тоской констатировать, что ситуация с употреблением пива в нашей стране достигла масштабов национальной трагедии. Дорвавшись, после семидесятилетней жажды по дефицитному напитку при социализме, население нашей Родины употребляет эту жидкость реками. Ну, и что за беда? Когда я был студентом, а это было в конце шестидесятых, в начале семидесятых годов прошлого века, мы тоже иногда баловались пивом. И если нам удавалось приобрести страшно дефицитное в Самаре бутылочное пиво "жигулевское", то мы всегда смотрели на этикетку. На ней стоял синий штамп со сроком годности. Срок годности был, если мне не изменяет память, от пяти до семи дней. Если срок годности был истекшим, мы смотрели - а есть ли осадок на дне бутылки. Пивом с осадком можно было отравиться. Мы такое пиво не пили. Пиво в те времена было живым.

Сколько срок годности напитка под названием пиво в настоящее время? Месяц, два, полгода, год.. Сколько хотите! Это что же такое добавляют в живой продукт, что бы оно столько времени не портилось? Ведь портится - значит развиваются и живут в продукте микробы и другая живность, а не портится или очень долго не портится - не живут. Ах, да - консерванты. Но внутри человеческого организма в его желудочно-кишечном тракте тоже живут дружественные нам микроорганизмы, которые называют то микробиотой, то микробиоценозом. И при возлияниях жидкости с консервантами, эти микроорганизмы уничтожаются. Эти микроорганизмы - наша сущность. Уничтожая их, мы уничтожаем себя.

По данным медсанчасти №5 города Самары смертность от пивного цирроза среди молодежи возросла, за последние 5 лет, в три раза. Аминь! В последнее время в рекламе пивной продукции и на таре появилась предупреждающая надпись: "Чрезмерное употребление пива может повредить Вашему здоровью". Но, "Чрезмерное употребление", например, мяса может привести человека, вообще, к смерти. Так что же означает это предупреждение по отношению пиву? Это "отмазка" с одной стороны и косвенное признание вреда современного пива, вообще, с другой стороны т.к. любые количества этого пива вредят нашему здоровью - особенно при регулярном употреблении.

На наших глазах происходит "выкашивание" целого поколения. Причем те, которых "выкашивают" радуются, они веселятся. Сатанизм какой-то. И как строчки из некролога читается отчет независимых экспертов за 2006 год: "Количество потребления пивной продукции в 2006 году в России возросло на 17%". А по "ящику" звучат помпезные религии компании "Балтика" по поводу роста их производства. И очень им радостно от того, что государство все больше налогов получает от "Балтики". И Россия благодаря "Балтике" так и несется в светлое будущее. На кладбище она несется с вами - господи!

Про "сильно алкогольные" напитки даже говорить не буду.

### **Продукция молочного производства:**

"Нет повести печальнее на свете....". Один из разделов нашего повествования называется: **"В России нет контроля за вредными веществами в продуктах питания"**. Отсутствует контроль за вредными веществами и в продукции молочной промышленности. В ответ на это утверждение мне так и чудятся обвинения в голословности. Мол, а где факты? Покажите документы! А где Ваши ссылки на мнения экспертов. Друзья, ответьте мне на один вопрос. Может ли молочная продукция иметь срок годности, скажем, месяц? Что же позволяет так долго не портиться скоропортящимся продуктам питания, которыми являются молочные продукты. Только химия, только "консерванты".

Но как раз такие продукты, сроком годности около месяца, производители выдают за целебные. "Выпил - и все нормально".

Такая история: Я познакомился с ней в Интернете. В странах ЕС в некоторых случаях, когда производили эксгумации (вскрытие захоронений), обнаруживали, что, не смотря на значительный возраст захоронения, тела усопших хорошо сохранились. Были проведены исследования, с целью объяснения причин столь необычных явлений. Выяснилось, что "нетленные" тела принадлежали тому поколению населения стран ЕС, которое поддавшись увещанию рекламы, усилено потребляла в пищу йогурты, имевшие сроки хранения больше недели. Консерванты, которые обеспечивали такой срок хранения, накапливались в организме человека и после его смерти обеспечивали длительную сохранность трупа. Правда, сроки жизни людей, при этом сокращались. Поэтому относительно объективным критерием при выборе молочных продуктов питания с точки зрения полезности или вредности, может служить срок годности продукта. Не может быть он полезным, если срок годности больше недели.

**Еще раз напоминаю - подробнее познакомится со свойствами пищи, которую мы употребляем каждый день, Вы можете в книге в книге Михаила Ефремова. "Осторожно! Вредные продукты"**.

### **3. Натуральные продукты питания растительного происхождения "изуродованные? в процессе механической обработки:**

Если исходить из предыдущего изложения, то может сложится впечатление, что процесс уничтожения здоровья людей в России начался 15-18 лет назад. Но это утверждение не соответствует действительности. Все началось гораздо раньше.

Один из основоположников космической медицины в нашей стране И.П. Неумывакин в своей книге "Эндоекология здоровья" отметил:

**"Наше здравоохранение, в течение десятилетий, проповедующее сбалансированное питание, фактически сделало людей больными, потому что из пищи исключались балластные вещества (пищевые волокна)". И далее: "Атеросклероз, гипертония, диабет и другие болезни - это, прежде всего, отсутствие в пище клетчатки (пищевых волокон)".**

И так, в основе современных представлений об ассимиляции пищи лежит концепция (теория) сбалансированного питания, разработанная А.А. Покровским и его сотрудниками (В.А. Тутельяном, М.М.Г. Гаппаровым, М.А. Самсоновым и др.)

Эта теория считалась базисной для определения потребностей человека в энергетических, пластических и других компонентах пищи в различных условиях.

Согласно этой теории в растительной пище, кроме необходимых для обеспечения жизни компонентов, есть компоненты, которые, как бы, не участвуют в процессе пищеварения - это растительная клетчатка, которую называли "балластным веществом", т.е. не нужным веществом. А если "балластные вещества" не нужны, то от них можно избавиться - и избавляются до сих пор. Дорого стоят ошибочные выводы ученых сотням миллионов человеческих душ.

Почему сложилось такое положение. Да потому, в тоталитарном государстве, каким был СССР, теорию сбалансированного питания обслуживали и обслуживают в России до сих пор соответствующие технологии. До сих пор на просторах нашей Родины функционируют огромные комбинаты, к которым ежедневно подаются эшелоны с пшеницей, рисом, гречихой, просом, ячменем, овсом и т.д. Все это сырьё освобождается от примесей, трясется, обдувается, обдирается, шлифуется, дробится, перемальвается; фасуется в мешки, пакеты, коробки и поступает на прилавки торговых точек..

Представьте себе полки российских магазинов:

- Рис продаётся - шлифованный.
- Перловка, ячневая крупа - это шлифованный и молотый ячмень.
- Пшенка - шлифованное, без оболочек просо.
- Манка - шлифованное, дробленое зерно твердой пшеницы - чудовищный продукт питания. Одни калории и отсутствие биологических компонентов.
- Мука - ободранное, перемолотое зерно мягкой пшеницы. Чем выше сорт муки, тем она мертвее. Необозримое количество продуктов питания готовится из муки. Современный "дрож-

жевой" хлеб - никакой не дрожжевой. Технологии приготовления нормального дрожжевого хлеба невыгодны современным пекарям. Современный "дрожжевой" хлеб приготавливается при помощи химии: разрыхлителей, улучшителей, отбеливателей, красителей, вкусовых добавок идентичных натуральным, а значит не натуральные. Масштабы потребления этого хлеба определяют и масштабы вреда от него.

"Еще в 1980-х годах Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) такие заболевания как вирусный гепатит, хронические болезни, СПИД и другие, отнесла к вторичным иммунодефицитным

состояниям. Восстановив иммунный статус человека, **оказывается**, можно избавиться от перечисленных и других заболеваний" - еще одна цитата из книги И.П. Неумывакина.

Невозможно восстановление ни какого иммунного статуса человека при тотальном доминировании в ежедневном питании суррогатных продуктов.

Из книги, написанной А.И. Пальцевым заместителем директора ГУ НЦ КЭМ СО РАМН "О питании и здоровье":

"Эволюционно важным компонентом пищи являются пищевые волокна. В состав пищевых волокон кроме полисахаридов - основной составной части - могут входить белки, жиры, микроэлементы. Роль пищевых волокон заключается в регулировании деятельности, прежде всего кишечника, во влиянии на его двигательную активность за счет увеличения давления, объема фекальных масс и в связи со способностью адсорбировать токсические вещества. **Что же особенно важно ... - пищевые волокна являются одним из источников питания полезной микрофлоры кишечника**".

В норме человек в течение суток должен потреблять 30 - 80 гр. пищевых волокон. В современной России среднестатистическое потребление составляет не более 4-х% от нормы. Известно, что пищевые волокна содержатся в оболочках зернового, крупяного сырья и фруктов и овощей. Кроме того, в оболочках находится основная масса витаминов, микроэлементов, минеральных веществ, обеспечивающих нормальное протекание обменных процессов.

Исходя из вышеизложенного, только недостаток в продуктах питания пищевых волокон приводит:

- К нарушению моторики кишечника, нарушение пищеварительных процессов и снижению эффективности функционирования выделительной защитной системы организма человека.
- К угнетению микробиоциноза, развитие которого тормозится недостатком питания (пищевых волокон), а применение при лечении антибиотиков и других лекарств, синтезированных химическим путем, приводит к развитию дисбактериозов.
- К угнетению антиоксидантной системы, в том числе и потому, что ослабленная или уничтоженная полезная микрофлора не продуцирует необходимого количества фермента глутатионпероксидаза из аминокислоты глутатиона, других ферментов и микроэлемента селена, одно из самых больших количеств которого в природе содержится в оболочках пшеницы.
- К заболеванию печени и снижению ее функции как окислительной защитной системы из-за перекисного окисления липидов, которое, призван, был бы остановить, фермент глутатионпероксидаза. Поражаются мембраны клеток печени, и она перестает выполнять детоксикационные функции, что означает - токсины, и продукты распада попадают из кишечника напрямую в кровь, отравляя организм в целом.

Такова, в упрощенном виде, динамика ослабления защитных сил организма человека из-за недостатка клетчатки в пище. А вид и место возникновения болезни определяется наложением огромного числа случайных факторов.

## Вывод:

Из материала, который был представлен на предыдущих страницах нашего пособия, можно сделать обобщающий вывод:

- Человек, за [последние 100 - 150 лет, так изменил своей деятельностью окружающую среду обитания, что! её состояние стало несовместимым с его же жизнью.
- Негативное состояние окружающей среды и нарушения внутренней экологии организма человека привело к росту количества заболеваний и сокращению жизни населения России.
- 70% поражающих организм факторов, человек получает с пищей, водой и воздухом.
- Поражающие факторы воздействуют на человека постоянно, ежесекундно, истощая его защитные системы. Большинство людей ничего не предпринимают для того, чтобы нейтрализовать (противодействовать) отрицательное воздействие экологии до тех пор, пока не заболеют.
- Население России экологически безграмотно и отношение большинства населения к сохранению своего здоровья равнодушно, что свидетельствует о деградации общества. Деградация потому, что обществом утрачен коллективный инстинкт самосохранения. Любой живой организм не может существовать без этого инстинкта.
- Государство (общество) не занимается устранение экологической безграмотности населения и оздоровлением экологии, и вольно или невольно своею бездеятельностью способствует исчезновению с лица земли общественной формации - российский Народ.
- Государство тратит свои ресурсы (нац. проекты) на поддержание тушикового направления деятельности по обеспечению здоровья населения - на развитие официальной медицины, от деятельности которой зависит только 10% нашего здоровья.
- Государство (общество) самоустранилось от формирования у населения позитивных индивидуальных наклонностей, от которых зависит 50% здоровья человека.
- Усилия по борьбе за существование должны быть сконцентрированы на семье и человеке и направлены, прежде всего, на экологическое самообразование. Другого выхода у населения нашей Родины нет.
- Поскольку до 60% ущерба своему здоровью человек получает с пищей, то человек должен устранять свою экологическую безграмотность, прежде всего в области питания.
- Человек должен так изменить свое ежедневное питание, что бы его организм получал с пищей ежесекундно средства для нейтрализации пагубного влияния экологии.

## Формула оптимального питания. XXI век.

Обратимся к позиции специалиста в области питания, причем специалиста самой высокой пробы - директора Всероссийского Института Питания **Тутельяна В.А.** Я привожу полностью одну из его статей:

### Концепция оптимального питания. Позиция врача. Тутельян В.А.

В арсенале практикующего врача любой специальности рекомендации по вопросам питания, вообще, и лечебного питания, в частности, всегда занимали (со времен Гиппократ и Авиценны), занимают и будут занимать одно из ведущих мест. Подтверждая примат профилактической направленности современной отечественной медицины, мы должны подчеркнуть первостепенное значение здорового, рационального питания в предупреждении развития многих хронических заболеваний, являющихся причиной преждевременной смертности и низкой ожидаемой продолжительности жизни населения России в настоящее время.

Последние годы характеризуются резко возросшим вниманием к проблемам питания со стороны представителей большинства отраслей медицинской науки и практики. Это связано не только с пониманием тех негативных последствий для здоровья, к которым приводят повсеместно выявляемые и широко распространенные среди детского и взрослого населения нарушения структуры питания и пищевого статуса, но и с успехами биохимии, клеточной биологии, геномики, протеомики, метабомики и других фундаментальных наук в расшифровке роли отдельных макро- и микронутриентов и минорных непищевых биологически активных компонентов пищи как в регуляции функциональной активности органов и систем, так и в снижении риска развития ряда заболеваний.

Систематические крупномасштабные эпидемиологические исследования состояния фактического питания и здоровья населения в различных регионах России и мира позволили установить ряд принципиальных фактов: во-первых, крайне низкий, уровень энерготрат у населения развитых стран мира, в том числе и России; во-вторых, структуру наиболее распространенных нарушений пищевого статуса, приводящих к снижению уровня здоровья и способствующих развитию таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, онкологические, диабет и остеопороз.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля. Как следствие сложившейся структуры питания на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 15 - 20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения - у 70-100% - для витамина С, у 60-80% - для витаминов группы В и фолиевой кислоты, у 40-60% - для β-каротина; очень серьезной является проблема недостаточности ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций (особенно для лиц пожилого возраста, что сопровождается развитием остеопороза и повышенной ломкостью костей), железо (особенно для беременных женщин и детей раннего возраста, что сопровождается развитием анемии), йод (особенно для детей до 17 лет в период интенсивного развития ЦНС, что приводит к потере существенной доли интеллектуальных способностей), фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. При этом не вызывает сомнений факт, что ведущим по степени негативного влияния на здоровье населения в настоящее время является дефицит так называемых микронутриентов - витаминов, микроэлементов, отдельных ПНЖК и др., **приводящий прежде всего к резкому снижению резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и развития иммунодефицитных состояний.**

Следует в то же время отметить, что в целом для населения России остается весьма актуальной проблема избыточной массы тела и ожирения, выявляемых у 55% взрослых людей старше 30 лет.

Анализ полученных данных позволил оценить сложившуюся ситуацию в питании населения развитых стран, как кризисную в отношении обеспеченности микронутриентами. В этих странах, как и у нас в России, у большинства населения крайне, практически до минимально возможного уровня снижены энерготраты. Это расплата человека за блага цивилизации, которые нам дает конец XX века. Такое резкое снижение энерготрат сопровождается столь же резким снижением и потребностью в энергии, а значит и в пище, как ее единственным источнике. В то же время потребность в других жизненно важных пищевых веществах в частности, в микронутриентах изменилась незначительно, а пищевая плотность рациона, т.е. насыщенность его полезными веществами, в том числе и микронутриентами, практически не изменилась. Образовавшиеся "ножницы" и являются той объективной причиной, по которой современный человек не может даже теоретически с адекватным рационом из обычных натуральных продуктов получить микронутриенты в необходимых количествах. Иными словами, дефицит микронутриентов запрограммирован.

Безусловно, весьма важным результатом эпидемиологических исследований фактического питания и здоровья отдельных популяций населения в различных регионах мира является факт установ-

ления неизвестных ранее факторов пищи, приводящих к повышению качества жизни, укреплению здоровья и снижению риска развития многих заболеваний. Эти данные позволили обосновать необходимость значительного расширения списка если не эссенциальных, то, по крайней мере желательных факторов за счет так называемых непищевых минорных биологически активны\* компонентов пищи, таких как биофлавоноиды, индолы, фитостеролы, изотиоцианаты и др. Если  $pP^*$  макро- и микронутриентов с достаточной степенью надежности установлены величины физиологич<sup>еских</sup> потребностей для

различных групп населения и в настоящее время исследования направлены только на их уточнение в плане учета дополнительного расхода на обеспечение адаптивных реакций по отношению к физическим, химическим, эмоциональным и другим нагрузкам, то для минорных биологически активных компонентов пищи, в настоящее время мы можем ориентироваться только на расчетные уровни их содержания в "благоприятных для здоровья рационах", определенных эпидемиологическими наблюдениями.

В настоящее время на основании сопоставления результатов эпидемиологических, лабораторных и клинических исследований установлены так называемые безопасные и адекватные уровни суточного поступления с рационом питания таких ранее не нормируемых микронутриентов, как хром (50 - 200 мкг), ванадий (около 100 мкг), кремний (5 - 10 мг), никель (около 100 мкг). Ведутся интенсивные исследования по определению нормального среднесуточного поступления с рационом ряда других микроэлементов, таких как алюминий (от 3 до 100 мг), брома (от 2 до 8 мг), кадмия (от 10 до 20 мкг), германия (от 0,4 до 1,5 мг), лития (200 - 600 мкг), рубидия (1 - 5 мг) и др.

Есть все основания полагать, что по мере расшифровки физиологических функций, путей биотрансформации и молекулярных механизмов действия этих микронутриентов для некоторых из них будет доказана эссенциальность для человека и они будут внесены в формулу оптимального питания.

Понимая под термином "здоровье" не только состояние, когда все показатели укладываются в пределы нормы, но и наличие у организма на всех уровнях существенных резервных возможностей, обеспечивающих адаптивные реакции, мы вынуждены констатировать, что в настоящее время у большей части населения выявляются симптомы недостаточной адаптации или так называемой маладаптации - снижение неспецифической резистентное<sup>TM</sup> к неблагоприятным факторам окружающей среды физической, химической и биологической природы, иммунодефициты и др. Основной причиной маладаптации является недостаточная обеспеченность организма, прежде всего, микронутриентами и минорными биологически активными компонентами.

Считается, что человек адаптирован к потреблению относительно большого количества биологически активных компонентов, источниками которых являются представители более 300 родов растений. Необходимость многих минорных компонентов пищи для сохранения здоровья и в, еще большей степени, для снижения риска ряда хронических заболеваний нашла подтверждение в исследованиях последних лет, в связи с чем их обозначают как хемопротекторы и хемопреенторы. Некоторые исследователи даже рассматривают эти заболевания как проявления состояния маладаптации в результате постоянно низкого поступления с пищей компонентов, абсолютно необходимых для обеспечения защитно-адаптационных возможностей организма. В то же время мы еще далеки до признания эссенциальности для человека этих химических соединений растительного происхождения и тем более до установления величин физиологических потребностей в них. Тем не менее все большее число научных фактов свидетельствует в пользу необходимости обогащения рациона фитохемопротекторами. Хотя клиническая картина недостаточности фитосоединений не установлена, их низкая концентрация в рационе сопровождается существенным увеличением риска развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и сахарного диабета.

В настоящее время разработано и нашло широкое практическое применение большое число биологически активных добавок к пище (БАД), содержащих различные природные биоактивные соединения. Однако научное обоснование и доказательства эффективности и безопасности их применения в большинстве случаев явно недостаточны или вовсе отсутствуют. Первостепенными задачами при этом становятся выяснение механизмов, с помощью которых которых компоненты пищи могут влиять на определенные функции организма (функции-мишени) и выявление информативных маркеров для оценки их модулирующего действия. К числу наиболее интенсивно изучаемых природных хемопреентивных соединений относятся биофлавоноиды, пищевые индолы и изотиоцианаты, а также пищевые волокна. Таким образом, в основе современных представлений о здоровом питании должна лежать концепция оптимального питания, предусматривающая необходимость и обязательность полного обеспе-

чения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде также необходимых минорных непищевых компонентах пищи, перечень и значение которых нельзя считать окончательно установленными.

Врач при рекомендации пациенту рациональной системы питания постоянно сталкивается с дилеммой - необходимостью, с одной стороны, ограничения объема потребляемой пищи с целью достижения соответствия между калорийностью рациона и энергозатратами, а с другой - значительного расширения ассортимента потребляемых пищевых продуктов для ликвидации существующего дефицита микронутриентов. Это в высшей степени сложная, но в современных условиях решаемая проблема. Формула пищи XXI века - это постоянное использование в рационе наряду с традиционными натуральными пищевыми продуктами - продуктов из генетически модифицированных источников (с улучшенными потребительскими свойствами и повышенной пищевой ценностью), продуктов с заданными свойствами (т.н. **функциональных пищевых продуктов** - обогащенных эссенциальными пищевыми веще-

ствами и микронутриентами) и биологически активных добавок к пище (концентратов микронутриентов и других минорных непищевых биологически активных веществ).

Мы стоим только у истоков этого нового и перспективного направления нутрициологии. В то же время, к весьма эффективным практическим приложениям этого направления следует отнести интенсивно развивающиеся отрасли пищевой и фармацевтической промышленности, производящие, соответственно, различные виды так называемой функциональной пищи и биологически активные добавки к пище".

Позволю себе несколько кратких замечаний по поводу статьи господина Тутельяна;

- *Господин Тутельян - крупный государственный чиновник. Он не в состоянии критиковать государство. Он не может говорить правду о масштабах уничтожения здоровья россиян через суррогатное питание.*

- *Я позволю себе не согласиться с его утверждением о том, что "в арсенале практикующего врача любой специальности рекомендации по вопросам питания, вообще, и лечебного питания, в частности, всегда занимали (со времен Гиппократ и Авиценны), занимают и будут занимать одно из ведущих мест." Вопросами питания интересуются и практикуют рекомендации по питанию только 1 % российских врачей.*

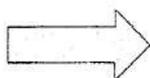
- *"Подтверждая примат профилактической направленности современной отечественной медицины". Никакого "примата профилактической направленности" в современной российской медицины, не существует. Это чистой воды декларация. Действительно первым шагом, подтверждающим примат профилактической направленности" в современной российской медицине, был бы запрет на производство и потребление пищевых суррогатов.*

- *"Такое резкое снижение энергозатрат сопровождается столь же резким снижением и потребности в энергии, а значит и в пище, как ее единственным источником. В то же время потребность в других жизненноважных пищевых веществах в частности, в микронутриентах изменилась незначительно, а пищевая плотность рациона, т.е. насыщенность его полезными веществами, в том числе и микронутриентами, практически не изменилась". Не может "потребность в других жизненноважных пищевых веществах в частности, в микронутриентах измениться незначительно" хотя бы потому, очень значительно ухудшилось состояние окружающей среды. А ухудшение состояния окружающей среды требует увеличения количества микронутриентов (витаминов, микроэлементов, отдельных ПНЖК и др), которые поступают в организм человека с обычной пищей.*

- *В своей статье господи Тутельян показал основное противоречие современности в области питания. Это противоречие можно проиллюстрировать в виде картин^*

1)  
 • Среда обитания чистая  
 • Человек тратит много физической энергии при добыче пропитания.  
 • пропитания.

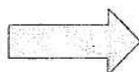
Питание натуральное.



Человек не болеет м долго живет.  
 Человек на

2)  
 • Среда обитания чистая.  
 • Развитие цивилизации в значительной степени освобождает человека от больших затрат энергии.

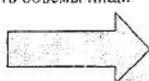
Питание натуральное. Объемы пищи не изменились



Человек набирает лишний вес, который становится фактором риска возникновения болезней и сокращения жизни.

3)  
 • Среда обитания загрязнена.  
 • Распространение вредных привычек.  
 • Развитие цивилизации в значительной степени освобождает человека от больших затрат энергии

Питание на 60% суррогатное. Для укрепление сопротивляемости человека должен увеличить поступление микронутриентов, т.е. увеличить объемы пищи



Среда обитания, суррогатное питание уничтожает здоровье. Человек инстинктивно увеличивает объемы потребления пищи и набирает лишний вес, который становится фактором ухудшения здоровья. Продолжительность жизни катастрофически сокращается.

Радикальное исправление ситуации с ухудшением состояния здоровья россиян, т.е. возвращение к первому типу существования невозможно, т.к. невозможно оздоровить окружающую среду. Но можно исключить основные факторы, поражающие организм:

- Избавиться от вредных привычек и внедрить в повседневную жизнь физическую культуру (здоровый образ жизни).
- Исключить из жизни суррогатное питание. Перейти на натуральное питание. Но этого не достаточно для гарантированного укрепления здоровья.
- Необходимо ввести в питание функциональные продукты, т.е. продукты натурального происхождения обогащенные микронутриентами натурального происхождения.

Других путей оздоровления человечества, вообще, и россиян, в частности, нет!

### **Функциональное питание:**

**" Функциональное питание в мире. (Статья на сайте "Общества натуральной медицины")**

В последнее время в западных странах на полках магазинов появляется все больше продуктов питания, которые за счет специальных добавок или особой рецептуры обладают профилактическими и оздоровительными свойствами. Их обычно называют функциональными, или обогащенными. Термин "функциональное питание" (ФП) первым введен в научную литературу Японией в 1989 году и что для многих компаний запада разработка ФП стала стратегическим направлением, т.к. оно пользуется повышенным спросом и по лечебному эффекту и безвредности превосходит многие лекарственные препараты. Японцами также считается, что развитие индустрии ФП в XXI веке в значительной степени будет определять здоровье нации и к первой четверти XXI века наполовину вытеснит существующий рынок лекарственных препаратов.

Огромное количество компаний предлагают продукты, обогащенные полезными веществами - нутриентами, которые используются в терапии сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний неврологического профиля, болезнях желудочно-кишечного тракта и эндокринных заболеваниях. Такие продукты могут содержать до 80 компонентов одновременно, учитывающих все звенья патогенеза конкретного заболевания.

В процессе производства в них либо добавляют новые полезные вещества {рыбий жир — в йогурт}, либо увеличивают концентрацию уже имеющихся {кальция — в молоке}. Или, наконец, снижают содержание нежелательных компонентов {лактозы — в том же молоке}. Можно сказать, что это своего рода гибрид продуктов питания и биологически активных добавок. Эти продукты появились, когда стало ясно, что современный человек, ведущий малоподвижный образ жизни и употребляющий в основном пищу, прошедшую промышленную обработку, не получает все необходимое организму.

Но у многих таблетки и капсулы стойко ассоциируются с лекарствами и болезнями, поэтому биологически активные вещества начали добавлять в обычные продукты. При этом очень важно сделать так, чтобы не менялся привычный вкус. Этим, кстати, функциональные продукты принципиально отличаются от тех, в которые что-то подмешивают для вкуса, например от хлебцев и сухариков с чесноком или каш, мюсли, молока, йогурта и творога с фруктами и ягодами.

Для обогащения продуктов используют нутриенты, которых больше всего не хватает в рационе населения того или иного региона. В перечень основных категорий пробиотиков и продуктов функционального питания в настоящее время включают определенные представители нормальной кишечной микрофлоры человека, пищевые волокна, фруктоолигосахариды, сахароспирты, аминокислоты, пептиды, холины и другие. У каждого биологического вида потребности в вышеуказанных пищевых компонентах достаточно специфичны. В тоже время между самими компонентами существует, с одной стороны, весьма сложная система синергических и антагонистических взаимоотношений, а с другой, они кооперативно воздействуют на регуляторные механизмы поддержания гомеостаза макроорганизма.

Меняя содержание и соотношение поступающих с пробиотиками и продуктами функционального питания определенных пищевых компонентов, можно регулировать практически все жизненные процессы, происходящие в органах и тканях, через прямое или опосредованное воздействие на рецепторы, ферменты, процессы всасывания и выделения, продукцию микробных и клеточных метаболитов и катализаторов обменных процессов.

Выявление благоприятных взаимоотношений между известными и вновь обнаруживаемыми пищевыми регуляторными компонентами и теми или иными специфическими функциями организма человека, установление механизма этих взаимоотношений, а также научно-обоснованное и технически грамотное комбинирование конкретных представителей различных категорий функционального питания - стратегическое направление развития индустрии пробиотиков и продуктов функционального пи-

тания, их использования отдельными индивидуумами и группами лиц в зависимости от их половой, расовой, национальной и возрастной принадлежности, условий проживания и работы, физиологического состояния или характера предболезни.

В Германии начали выпускать хлеб с изофлавонами для женщин, переживающих менопаузу. А в Америке появились яблоки, обработанные экстрактом красного вина и содержащие ударную дозу флавоноидов, которые помогают бороться с раком. В качестве функциональных добавок широко употребляются молочнокислые и бифидобактерии. Они помогают нормализовать микрофлору кишечника, подавляют болезнетворные микроорганизмы, повышают иммунитет. А продукты их жизнедеятельности — иммуноглобулины и лактоглобулины — стабилизируют давление, обладают антимикробным и анти-вирусным действием, предотвращают развитие раковых клеток. Первыми в продукты питания начали добавлять витамины. Еще в советские времена витаминизировали молоко и муку, предназначенные для северян. Сегодня ассортимент таких продуктов заметно расширился. Так, витамин С можно обнаружить в ветчине из индейки, леденцах, жевательной резинке. Есть хлеб и булочки с бета-каротином — провитамином А. Некоторые виды молока и фруктово-молочные коктейли обогащены комплексом из витаминов.

В последние годы в состав продуктов стали вводить целебные вещества, выделяемые как из растительного, так и из животного сырья. Самые распространенные — производные сои: волокна, белки, лецитин. Лецитин содержит холин, который снижает уровень "плохого" холестерина в крови и улучшает работу сердца, печени и мозга. Соевые изофлавоны, как свидетельствует ряд исследований, облегчают симптомы менопаузы, благотворно влияют на сердце, простату, иммунную систему и плотность костной ткани. Соевый белок снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В России его используют при производстве мясного фарша, колбасы, сосисок, майонеза, макароны и печенья. А лецитин применяют в качестве эмульгатора при изготовлении шоколада или мюсли-батончиков. Любопытно, что в большинстве случаев отечественный производитель даже не пытается позиционировать такие продукты как полезные для здоровья. Возможно, дело в том, что в сознании потребителей, т. е. нас с вами, колбаса, майонез и шоколад — вещи однозначно вредные, поэтому реклама делает акцент в основном на их вкусе.

В продукты питания все чаще добавляют вытяжки из различных растений. Например, одна компания выпускает кашу с экстрактами шиповника, суданской розы и зеленого чая. Последний, согласно научным данным, защищает клетки от вредного воздействия свободных радикалов и улучшает обмен веществ. В макароны и каши быстрого приготовления включают биодобавки расторопши, водорослей спирулины и ламинарии. В обычный хлеб и хрустящие хлебцы вводят порошок топинамбура (земляной груши).

В Германии начали выпускать хлеб с изофлавонами для женщин, переживающих менопаузу. А в Америке появились яблоки, обработанные экстрактом красного вина и содержащие ударную дозу флавоноидов, которые помогают бороться с раком.

В качестве функциональных добавок широко употребляются молочнокислые и бифидобактерии. Они помогают нормализовать микрофлору кишечника, подавляют болезнетворные микроорганизмы, повышают иммунитет. А продукты их жизнедеятельности — иммуноглобулины и лактоглобулины — стабилизируют давление, обладают антимикробным и антивирусным действием, предотвращают развитие раковых клеток.

Бактерии добавляют в кефир, ряженку, йогурт и йогуртные напитки, творог и даже мороженое. Их можно встретить в кисломолочных продуктах. В продаже есть несколько продуктов, создатели которых стремились решить ту же задачу, что и российский ученый Илья Мечников в XIX веке: найти самую полезную молочнокислую бактерию. Фаворитом первопроходца микробиологии была болгарская палочка. Герои нового времени — молочнокислые бактерии *Lactobacillus Casei Defensis* {"Актимель"},

*Lactobacillus Casei* и *Lactobacillus Rhamnosus*, *Lactobacillus GG*. Посту и развитию полезных бактерий в организме способствуют пребиотики, или активные пищевые волокна. Получают их из растений {воскового ячменя} или путем переработки молочного сахара.

Несмотря на все приведенные факты, на данный момент потребление обогащенных продуктов в России находится в районе 2,5 кг на одного человека в год, в странах ЕС доля обогащенных продуктов составляет 25% от общего количества потребляемого количества продуктов питания. В ЕС существуют законы, предусматривающие обязательное или разрешительное обогащение определенных продуктов питания. Например, во многих странах Европы, предусмотрено обязательное обогащение поваренной соли йодом, или маргарина - витаминами А и Д. В России Закон об обогащении соли йодом не был принят, несмотря на рекомендации медиков. На данный момент содержание необходимых человеку полезных веществ в продуктах питания регламентируется санитарными правилами 1988 года о рекомендуемых нормах витаминов.

Цель разработчиков продуктов питания - «впихнуть как можно больше калорий в как можно меньшие куски пищи». Таковы запросы потребителя - заложника современного образа жизни и нехватки времени. Таким способом мы получаем необходимое количество калорий, но часто не получаем даже рекомендованной суточной доли витаминов, определяемой европейским индексом RDA. При этом следует понимать, что RDA - это нижняя граница, минимальный уровень необходимых витаминов, ни-

же которого уже начинаются серьезные проблемы со здоровьем. Оптимальный уровень находится гораздо выше RDA, и может быть получен только при помощи употребления витаминизированных комплексов и БАДов.

Лидером в разработках продуктов функционального питания является Япония. Один из первых проектов по созданию этих продуктов был начат в Японии еще в 1984 году. Ей часто приписывают создание термина «функциональные продукты питания». Япония - единственная страна, которая в законодательном порядке определила функциональные продукты питания, и японский рынок функциональных продуктов питания сейчас один из самых передовых в мире. Поэтому достижения Японии часто берутся за основу в Европе и США. Японское правительство установило систему сертификации функциональных продуктов питания в 1991 г. Новая система была направлена на то, чтобы помочь продвигать производство продуктов питания, нацеленных на решение серьезных проблем со здоровьем. Японское правительство признает функциональное питание как альтернативу медикаментозной терапии и определяет его как Food for Specific Health Use (FOSHU).

Закон об улучшении питания в Японии включает в себя пять категорий «Продуктов питания специального диетического использования»: сухое молоко для беременных и кормящих женщин; сухое молоко по особому рецепту для младенцев; продукты питания для людей пожилого возраста, которым трудно пережевывать и глотать; единичные продукты питания для больных (которые включают в себя продукты с натрием, калориями, протеином, лактозой и противоаллергические) и группы продуктов для диет с низким содержанием натрия, для диабетиков, для лиц с болезнями печени и старческой тучностью; продукты питания для специального использования для оздоровления, или FOSHU.

Продукты, относимые к категории FOSHU, представляют собой продукты питания, в которые добавляются полезные и эффективные ингредиенты. При этом функциональные ингредиенты должны доказать свое медицинское и питательное преимущество.

В некоторых случаях из продуктов питания удаляют нежелательные вещества. Довольно много взрослых людей не переносят лактозу, молочный сахар. От молока и кисломолочных продуктов, их, простите, пучит, в связи с чем этот важный источник кальция, витаминов и полезных микроорганизмов для них заказан. Решить проблему помогают молоко, сливки, творог, простокваша, сыр, мороженое с расщепленной лактозой. В них добавлен особый фермент лактаза, он расщепляет большую часть молочного сахара на легко усваиваемые моносахара. Другой пример — поваренная соль с пониженным содержанием натрия, который может быть причиной гипертонии.

На самом деле мы стоим лишь на самом пороге мира функциональных продуктов. Когда видишь, как далеко в него углубились западные производители, чувствуешь себя, как Аписа в Стране чудес: "все чудеснее и чудеснее". Главная задача — выделить активное вещество в как можно более чистом виде, по возможности без вкуса и запаха, чтобы затем его можно было добавлять в любые готовые продукты. Вытяжки делают из всего: растений, молочных продуктов, даже морских организмов и бактерий. Так, одна из американских компаний предлагает полученные из рыбьего жира концентраты жирных кислот омега-3 в виде жидкости, порошка и гранул, предназначенные для обогащения продуктов "с деликатным вкусом". Их можно добавлять в супы, салаты, молоко, фруктовые напитки, выпечку и хлопья

Многие производители придерживаются "механического" принципа: смешивают несколько полезных продуктов в одном. Формально, так как меняется их вкус, такие продукты не попадают в категорию функциональных, но их эффективность — ничуть не меньше. Например, смесь хлопьев из цельных зерен злаков, в которых много клетчатки, богатого витамином Е семени подсолнечника, семени льна (источника жирных кислот омега-3}, изюма, яблок, красной смородины, малины, ежевики и концентрата фруктового сока. Если залить такие мюсли биокефиром, получится практически вся современная теория здорового питания в одной тарелке. Полезнее может быть разве что батончик-мюсли в йогуртовой глазури: в нем содержится еще и соевый лецитин.

Для тех, кто заботится о самочувствии, предназначены разнообразные каши с отрубями и продукты из муки грубого помола — в них присутствуют клетчатка и витамины группы В. В этой категории есть очень интересные решения. Так, в одну из разновидностей ржанных сухариков добавлены чеснок, зеленый лук и петрушка, а в хрустящие хлебцы — мед и черная смородина. Встречаются и совсем "экстремальные" варианты — отруби с ламинарией. Присутствие в продукте "инородных" компонентов почти не сказывается на его свойствах. Вкус, аромат, свежесть, сроки хранения остаются прежними.

Бурный рост рынка функциональных продуктов сопровождаются не менее бурные споры в учебных кругах. Одни видят в них решение проблемы недостатка питательных веществ в рационе современного человека, другие — удобный способ заставить покупателя платить подороже. Наверное, вот что главное для нас как для потребителей: понимать, что продукты — не лекарства, поэтому производителю, чтобы получить разрешение на продажу, нужно лишь доказать, что его товар безопасен для здоровья. И что разнообразие — главный залог полноценного питания".

*В отличие от автора статьи мне хочется быть более категоричным по поводу развития производства функциональных продуктов в России. В России оно, практически, на нуле. А что касается примеров с мюсли то анализ этого продукта показывает следующее;*

- Основным компонентом мюслей являются хлопья зерновых и крупяных сельскохозяйственных культур. Хлопья - это расплющенное, ободранное (т.е. лишённое оболочек) зерно, влажность которого около 7%.

*Если поместить эти хлопья в герметичную упаковку без консервантов, то месяца через 3 эти хлопья прогоркнут. Если срок годности мюсли около года, то эти мюсли с консервантом.*

- *Обдирание зерна снижает в пище количество клетчатки. Хлопья при приготовлении подвергаются недостаточной термообработке. Люди отличаются от прочих животных тем, что у них нет ферментов расщепляющих полусырую крахмалистую пищу, коей являются хлопья. Нельзя их употреблять в пищу только залив молоком, даже горячим. Их всё-таки необходимо кипятить.*
- *Но если их подвергнуть варке, то исчезают полезные свойства ягод, орехов и т.д., в них добавленных.*
- *Мюсли "тяжелый" продукт питания.*

Проблемы, связанные с ухудшением здоровья людей, увеличением избыточной массы тела, вызвали к жизни большое количество теорий питания, которых к настоящему времени насчитывается около 12. Каждая, из вновь появившихся теорий, воспринималась людьми и преподносилась разработчиками как панацея, избавляющая от всех бед, но проходило время теория или ниспровергалась или

развивалась новыми положениями. И этот процесс нормален и неизбежен. Одна из последних концепций разработана Российскими учеными. Она достаточно сложна. Но те, которые стремятся к саморазвитию и самопознанию, должны с ней познакомиться. Читайте - поймёте потом!

### **Холистическая теория питания**

XX век привел к пониманию того, что одним из условий существования и прогресса человечества являются гармоничные взаимоотношения человека и природы. Они пришли на смену средневековым идеям антропоцентризма, когда человек рассматривался как центр мироздания с задачами подчинения природы его интересам.

В этом отношении питание, дыхание и ещё небольшое число процессов (по образному выражению И. Ньютона «природа проста и не роскошествует избытком причин») могут рассматриваться как основополагающие акты жизнедеятельности различных живых систем.

В основе современных представлений об ассимиляции пищи лежит концепция (теория) сбалансированного питания, разработанная А.А. Покровским и его сотрудниками (В.А. Тутельяном, М.М.Г. Гаппаровым, М.А. Самсоновым и др.). По мнению А.А. Покровского, «... Влияние питания является определяющим в обеспечении оптимального роста и развития человеческого организма, его трудоспособности, адаптации к воздействию различных агентов внешней среды, и в конечном итоге можно считать, что фактор питания оказывает определяющее влияние на деятельность человека» [3]. Согласно теории сбалансированного питания, химическая структура и энергетическая ценность пищи должны соответствовать набору и активности ферментных систем, ответственных за ассимиляцию пищи, в зависимости от потребностей организма в различных веществах и энергии.

Разработка школой А.А. Покровского этой теории привела к формированию в нутрициологии новых научных направлений: биохимии питания, фармакологии и токсикологии пищи. Это позволило перейти от общих клинико-физиологических закономерностей пищеварения к изучению клеточных и субклеточных механизмов ассимиляции пищи.

Эта теория считалась базисной для определения потребностей человека в энергетических, пластических и других компонентах пищи в различных условиях. Однако по мере накопления наших знаний о сущности питания, стало ясно, что она должна быть существенно дополнена, в частности, представлениями о регуляции питания на надорганизменном уровне, о роли эндогенного микробиоценоза (микробиоты) в питании (табл. 1), о необходимости учета других компонентов питания, кроме нутритивных свойств пищи, а также рядом других факторов, которые делают питание объектом внимания не только врачей, но и представителей других видов наук, а также религии, искусства, литературы, политики.

В последующем изучении многими поколениями ученых роли питания в жизнедеятельности различных организмов открытие А.М. Уголевым [4,5] общих закономерностей ассимиляции пищи, единства элементарных структур (теория универсальных функциональных блоков) и общности естественных и искусственных технологий, многоплановой роли микробиоты организма показало необходимость включения процессов, связанных с питанием, в более высокие иерархические надорганизменные уровни: популяционный, экосистемный, биосферный. В связи с этим А.М. Уголевым была предложена новая междисциплинарная наука трофология.

Трофология - это «наука о пище, питании, трофических связях и всей совокупности процессов ассимиляции пищи на всех уровнях организации живых систем (от клеточного до биосферного)». Трофология и трофологический подход имеет несомненных преимуществ. Он опирается на широкий естественнонаучный фундамент, лишен пагубного антропоцентризма, свойственного другим теориям, имеет биологическую и эволюционную основу, учитывающую множество связей различных уровней,

рассматривающих человека как звено в этой системе, учитывает в питании, кроме нутритивных, другие потоки веществ.

№ п/п      Эффект

1. Трофические и энергетические функции - тепловое обеспечение организма.
2. Энергообеспечение эпителия.
3. Регулирование перистальтики кишечника.
4. Участие в регуляции дифференцировки и регенерации тканей, в первую очередь эпителиальных.
5. Поддержание ионного гомеостаза организма.
6. Детоксикация и выведение эндо- и экзогенных ядовитых соединений, разрушение мутагенов, активация лекарственных соединений.
7. Образование сигнальных молекул, в том числе нейротрансмиттеров.
8. Стимуляция иммунной системы
9. Стимуляция местного иммунитета, образование иммуноглобулинов.
10. Обеспечение цитопротекции.
11. Повышение резистентности эпителиальных клеток к мутагенам (канцерогенам).
12. Ингибирование роста патогенов.
13. Ингибирование адгезии патогенов к эпителию.
14. Перехват и выведение вирусов.
15. Поддержание физико-химических параметров гомеостаза приэпителиальной зоны.
16. Поставка субстратов глюконеогенеза.
17. Поставка субстратов липогенеза.
18. Участие в метаболизме белков.
19. Участие в регуляции желчных кислот, стероидов и других макромолекул.
20. Хранилище микробных плазмидных и хромосомных генов,
21. Регуляция газового состава полостей.
22. Синтез и поставка организму витаминов группы В, пантотеновой кислоты и др.

Анализируя особенности физиологических подходов к изучению закономерностей пищеварения, А.М. Уголев пришел к пониманию необходимости введения новых элементов анализа, в частности, представления о естественных технологиях живых систем. Технология, по его определению, - это наука об организованных процессах в живой и неживой природе, характеризующихся определенной программой, структурой, осуществляющей данный процесс и управляющей системой, реализующей контроль и регулирование системы. При этом сопоставление различных промышленных технологий и естественных процессов в живых системах организмов (естественных технологий) выявило значительное сходство построения организованных процессов в естественных и искусственных (промышленных) условиях. Объединение технологии и естествознания, как показало моделирование естественных технологий и производства, имеет захватывающие научные и практические перспективы в отношении всех видов деятельности человека.

Указанный технологический подход затрагивает многие стороны взаимоотношений человека и биосферы и чрезвычайно плодотворен в теоретическом и практическом отношении. Во-первых, он позволяет перейти от традиционных теорий питания к теории адекватного питания, основываясь на идее естественных технологий и их эволюции. (Постулаты теории адекватного питания (Т.А.П.) представлены в табл.2). Принципиально важным в Т.А.П. является выделение не только нутритивных, но и других компонентов пищи, а также роль балластных веществ и эндогенной микрофлоры [7,8]. Во-вторых, представляется возможным рассмотреть различные заболевания как нарушения определенных элементов естественных технологий организма (как биосистемы). В-третьих, становится возможным рассмотреть нарушения элементарных функций (операций), создаваемых элементарными функциональными блоками, как синдромы общих блоков (с точки зрения диагностики и лечения). В-четвертых, осознание технологической природы и логики эволюции природы, где человек - звено, а не вершина иерархии естественных и искусственных взаимодействующих технологий в биосфере, ставит перед человеческим сообществом задачу корректного социального и биологического поведения в биосфере. Сглаживание противоречий между природой и системами, созданными человеческим разумом, учитывая их общность, - условия прогресса цивилизации, обострение противоречий - экологическая катастрофа. В-пятых, необходимо ввести понятие биологической культуры как свода гуманистических, этических, биологических, физиологических правил, основанных на установленных и рассмотренных выше законах природы. В понятие биологической культуры должны войти, по мнению А.М. Уголева, представления об экологической, генетической, физической (культуре тела), физиологической культуре, частью которой является и культура питания.

#### ПОСТУЛАТЫ ТЕОРИИ АДЕКВАТНОГО ПИТАНИЯ (Табл. 2)

1. Питание поддерживает молекулярный состав организма и возмещает его энергетические и пластические расходы.
2. Необходимые компоненты пищи - нутриенты и балластные вещества.
3. Нормальное питание обусловлено несколькими потоками нутритивных и регуляторных веществ.
4. В трофическом и метаболическом отношении ассимилирующий организм - надорганизменная система.
5. Существующая эндоекосистема и организм хозяина поддерживают сложные симбионтные отношения и осуществляют двойной контроль энтеральной среды.
6. Баланс пищевых веществ в организме достигается освобождением нутриентов за счет

Изучение биологической роли микробиоты в организме (рис.1) создало условия для коренного пересмотра сущности многих заболеваний внутренних органов [9]. В частности, установление двойственной роли микробиоты и возможность перехода её от состояния эндосимбионтных отношений к состоянию взаимной агрессии [10,11] позволило нам сформулировать представление о «терапевтических инфекциях» как причине многих заболеваний внутренних органов (табл.3).

Табл.3.

### ПОСТУЛАТЫ ТЕОРИИ ПАТОЛОГИИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, СВЯЗАННОЙ С ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ ИНФЕКЦИЯМИ

1. Нормальный биоценоз организма - одно из решающих условий здоровья.
2. Терапевтические инфекции обладают слабой вирулентностью и патогенностью и для формирования патологии требуют участия других факторов - «ФАКТОРОВ РИСКА».
3. Активация эндогенной микрофлоры, ранее сосуществовавшей в организме по принципу мутуализма или комменсализма, - завершающий этап снижения иммунобиологической защиты и формирования заболеваний.
4. Формируемая патология внутренних органов детерминирована иммунобиологическими свойствами активированной микрофлоры («терапевтические инфекции») и морфофункциональными особенностями органа.

В дальнейшем теоретически и практически очень плодотворными оказались идеи конструктивной трофологии Д.А. Уголева [12]. Рассматривая проблемы пищевых предпочтений и пищевого поведения, он установил, что, во-первых, целостное представление о пище должно учитывать кроме её нутритивных свойств регуляторные, сенсорные, когнитивные свойства. Во-вторых, оценка трофологического статуса человека должна включать более широкий спектр различных параметров, кроме привычных росто-весовых показателей (табл. 4).

Табл. 4.

### ТРОФОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС (по Д. А. Уголеву)

- Генетическая характеристика
- Образ жизни
- Состояние здоровья
- Онтогенетические характеристики организма
- Семейная традиция
- Коллективные паттерны питания

Последнее время представления о сущности питания дополнены данными о роли минорных компонентов пищи в развиваемой В.А. Тутельяном теории оптимального питания [13,14]. В результате всесторонней оценки питания в различных регионах мира и оценки тенденций в питании человека в процессе его эволюции им показано, что в современном цивилизованном обществе произошло резкое (в два-три раза) снижение количества потребляемой человеком пищи из-за снижения энергозатрат. Следствием этого явилось недополучение человеческим организмом некоторых, так называемых минорных, биологически активных компонентов пищи (биофлавоноидов, фитостеролов, изотиоцианатов, кадмия, германия, лития, хрома, ванадия, никеля и др.). Достаточное количество минорных компонентов присутствует в объеме пищи, содержащей 5-6 тысяч ккал. Такое количество пищи человек потреблял в более ранний эволюционный период. Дефицит минорных компонентов пищи приводит к снижению качества здоровья. При этом существующая дилемма - уменьшение потребления пищи вследствие снижения энергозатрат современного человека или получение всего необходимого набора нутриентов (включая минорные) - может быть разрешена с помощью разработки рекомендаций по рациональному сочетанию в диететике здоровых и больных людей традиционных продуктов с различными биоло-

гическими добавками (нутрицевтиками и парафармацевтиками), способными восполнить дефицит нутриентов.

Кратко рассмотренные выше теории питания принципиально не противоречат, а дополняют друг друга, являясь этапами познания рассматриваемой проблемы, правильно отражая её различные стороны. Вместе с этим, очевидно, что все они (в разной степени) могут быть дополнены сведениями не только о различных свойствах пищи, но и о ряде биологических и социальных сторон питания. Кроме того, следует отметить наметившуюся тенденцию к более широкому использованию так называемых продуктов функционального питания про- и пребиотического свойства, различных БАДов. Обозначились реалии перехода от терапии лекарствами к терапии питанием, проблемы использования в питании генетически модифицированных продуктов, проблемы взаимоотношений человека и природы.

Все сказанное выше позволяет нам предложить новую теорию питания, которую мы назвали холистической (греч. Holos - весь, целый) (табл. 5).

Табл. 5

#### ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ПИТАНИЯ

1. Пища - носитель не только нутритивных, но и регуляторных, сенсорных, информационно-семантических свойств.
2. Питание удовлетворяет биологические, социальные, духовные потребности человека. Оно учитывает онтогенетические, семейные, национальные традиции, образ жизни и состояние здоровья человека.
3. Питание поддерживает молекулярный состав организма и возмещает его энергетические и пластические расходы.
4. **Питание обеспечивает баланс потребностей организма и его микробиоты в различных макро- и микронутриентах (в т.ч. растительных волокнах, минорных компонентах пищи).**
5. **Организм и его микробиота поддерживают симбионтные отношения и осуществляют двойной контроль энтеральной среды.**
6. **Баланс пищевых веществ в организме достигается в результате освобождения нутриентов за счет пищеварения, а также синтеза новых веществ (вторичных нутриентов и регуляторных веществ, в т.ч. незаменимых) его микробиотой.**
7. Питание обеспечивает выработанную в процессе эволюции потребность организма во всех нутриентах, в т.ч. минорных компонентах пищи. Традиционное питание (натуральные продукты) не в полной мере восполняют потребности организма в нутриентах,
8. Используемые в питании новые продукты, в т.ч. генетически модифицированные, должны восполнять потребности организма, что невозможно обычными продуктами, и не иметь отрицательных соматических, генетических и экологических последствий.
9. Питание - составляющая часть биологической культуры человека, т.е. свода социальных, биологических, физиологических правил, определяющих корректное поведение человека в биосфере и ноосфере.

Требования, предъявляемые к современной теории питания, которым отвечает холистическая теория питания (Х.Т.П.), на наш взгляд, должны быть следующими: (табл. 6).

Табл.6

#### ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ТЕОРИИ ПИТАНИЯ (Т.П.)

1. Теория питания должна удовлетворять всем сторонам человеческого бытия, имеющим отношение к питанию (религия, искусство, кулинария и проч.). Теория питания не противоречит идеям гармонии человека и природы.

2. Теория питания должна учитывать не только нутритивные свойства пищи.

3. Теория питания, рассматривая динамику изменения структуры питания древнего и современного человека, отмечает, что традиционные продукты не в полной мере восполняют биологические потребности человека. Для этого необходимо использование перспективных продуктов (БАДов, генетически модифицированных продуктов, про- и пребиотиков, феромонов и т.п.).

4. Теория питания предполагает возможность лечения питанием.

Основные постулаты Х.Т.П., очевидно, отвечают представленным выше требованиям.

Холистическая теория питания учитывает;

- не только нутритивные, но и регуляторные, сенсорные, знаковые свойства пищи;
- индивидуальные характеристики человека;
- климатические, этнические, социальные, производственные, религиозные, семейные, эстетические, этические условия и традиции;
- условия использования новых, в т.ч. генетически модифицированных продуктов;
- питание - как часть биологической культуры, определяющей корректное поведение человека в биосфере и ноосфере.

Холистическая теория питания предполагает, что:

- питание - один из основополагающих биологических актов;
- исходит из идей гармонии человека и природы;
- использует трофологический подход А.М. Уголева (трофология - наука о пище, питании и трофических связях на всех уровнях эволюционного развития живого от клеточного до биосферного);
- оценивает не только пищу, но и все стороны питания;
- не противоречит предшествующим теориям (сбалансированного, адекватного, оптимального) питания;
- определяет отношение к новым видам пищи и питания (БАДы, искусственные, генетически модифицированные продукты, минорные компоненты пищи и др.);
- определяет питание как один из элементов биологической культуры человека;
- предполагает новые направления профилактики и терапии заболеваний.

Холистическая теория питания отражает интересы этики, эстетики, религии, искусства, педагогики, психологии, физиологии, биохимии, клинической медицины, диетологии, экологии, кулинарии, химии (феромоны, ароматизаторы и прочие), пищевой промышленности, сельского хозяйства, генетики

Таким образом, представленная холистическая теория питания, по нашему мнению, отражает гармонические отношения человека и природы в биосфере и ноосфере и не противоречит законам её эволюции в отношении одного из основополагающих актов живого - питания.

Е. И. Ткаченко,  
д.м.н., профессор, вице-ректор Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова"

*Особое внимание обращаю на жирно выделенные строки этой статьи, в которых говорится о микробиоте - содружестве полезных микроорганизмов, обитающих в кишечно-желудочном тракте человека. Ни в одной теории питания не уделено такое внимание микроорганизмам. Не понимая значение микробиоты в формировании здоровья человека, невозможно понять положительное воздействие продуктов питания на здоровье человека, о которых будет рассказано в дальнейшем.*

*Для того, что бы российскому народу стало понятным, что безразличное отношение к своему ежедневному питанию, а значит и к здоровью является пагубной традицией, которая присуща, к сожалению, только российскому народу, я познакомлю вас с тем, как относятся к своему питанию евреи.*

**Каш рут**

"СЛОВО РАВВИНА (статья из интернета)



Этот год проходит под знаком празднования 50-летия деятельности Любавичского Ребе. Специальная группа, представляющая посланников Ребе со всего мира, предложила осуществить в честь юбилея великого наставника и человека рабби М.-М.Шнеерсона ряд программ. Одна из них - "Неделя знаний о кашруте" - пройдет с 31 марта по 7 апреля. Конечно, возможности ее проведения в разных странах отличаются друг от друга - в Америке, например, где связи с общественностью налаживаются значительно легче и проще, в эти дни во множестве самых представительных супермаркетов будут открыты специальные отделы кашерных продуктов и будут консультации на тему кашрута и кашерной еды. Вот и наш сегодняшний разговор я хочу посвятить именно теме

кашерного питания.

Известно, что в Торе много раз упоминается закон о кашруте, причем непременно - до или после - следует фраза, подчеркивающая, что мы - святой народ. Это значит, что мы - немного другие, нежели все, нас окружающие. И эту святость наш народ пронес через всю свою историю.

Мы не смогли бы сохранить свои силы в течение более двух тысяч лет, если бы не особый тип питания - КАШРУТ. Законы кашрута - это приказ Б-га, который нельзя нарушить, и цель этого приказа - превратить обыденное в святое, помочь нам быть и оставаться евреями.

Законы о приеме пищи составляют часть повседневного порядка благочестия. Известно, что тип питания влияет на формирование нашего характера и что под его воздействием наши чувства становятся тоньше или грубее. То, что мы берем из мира, влияет на то, как мы потом его воспринимаем.

Кашерное питание имеет совершенно другой тип, нежели некашерное, и обеспечивает оздоровление не только тела, но и духа. Тора, предписывая соблюдение кашрута, дает нам надежный ключ для распознавания всего того, что полезно и что вредно.

Существует множество объяснений по поводу тех или иных положений кашрута, однако законы кашрута - проявление Б-жественной мудрости, которую наш разум не всегда способен постичь. Подобно тому, как мы верим в действенность прописанного врачом лекарства, аналогичен должен быть и наш подход к исполнению заповедей кашрута: она предписана Б-гом и мы должны принять ее как еврей.

Возможно, многие захотят мне возразить: "В России выполнять заповедь кашрута невозможно!". Конечно, в других странах это проще, и все же - давайте разберемся. Кашрут предусматривает раздельное употребление мясного и молочного - это вы можете. Не буду перечислять все продукты, относящиеся к кашерным, но назову основные группы: все фрукты и овощи, все крупы, а также рыба, имеющая чешую и плавники. Сложнее с мясными продуктами, но в синагоге практически всегда вы можете приобрести и кашерную говядину, и кашерных кур. И здесь же - кашерный хлеб.

Я понимаю, что сразу и в полном объеме выполнять заповедь кашрута для многих окажется нелегко. Здесь главное - сделать первый шаг и сначала попробовать обходиться без продуктов явно некашерных. И так - шаг за шагом - прийти к полному исполнению этой заповеди.

Одним из факторов, объединяющих евреев всего мира, является соблюдение общих законов. К числу таких безусловно относится кашрут. Соблюдение его отличает нас от других и делает святым народом.

Если кто-то из вас хочет получить дополнительную информацию или разъяснения, связанные с исполнением заповедей кашрута, в синагоге всегда будут рады вам помочь.

Раввин М. М.ПЕВЗНЕР"

### **Макробиотический подход. Мичио Куши. "Макробиотический путь"**

Я не революционер и не стремлюсь создать всемирную Империю. Моя единственная цель как писателя — позвать некоторых людей в невидимый рай, который, допустим, зовется «прекрасная страна» у Льюиса Кэрролла. Это допущение будет естественным и безобидным, если они будут жить по законам Макробиотики и понимать Книгу Законов.

Джорж Озава.

Перевод с английского. Краткое изложение.

#### **Введение.**

Макробиотика. В переводе это - «большая жизнь». Еще Гиппократ использовал это слово, описывая очень здоровых и долгоживущих людей. Японский просветитель Джордж Озава назвал свое учение макробиотика, подчеркнув его родство с древней восточной системой питания. Дж. Озава был долго и тяжело болен и, только обратившись к древнекитайской медицине и изучив ее, смог вылечить себя с помощью простой растительной диеты, построенной с учетом принципов «инь» и «ян».

Макробиотическая диета основана на употреблении в пищу цельного зерна и традиционных продуктов питания, соответствующих времени года. Когда мы потребляем необычную пищу, отсутствующую в естественных условиях, мы теряем гораздо больше, чем приобретаем. Мы научились очень многому от таких народов, как хунзаки, вилькабабас, абхазы, которые и сейчас живут в тесном контакте с природой. Они полны жизни и очень активны физически. Многие из них уже переступили столетний рубеж.

Большинство продуктов, которые они потребляют, - местные, выращенные без применения химикатов. Кроме того, в основной массе это продукты вегетарианские, не подвергавшиеся промышленной переработке. Такое питание, в сущности, макробиотично, т.к. основано на цельном зерне (ячмене, гречихе, кукурузе и коричневом рисе) в сочетании со свежими овощами и зеленью, горохом, орехами, бобами и фруктами. И хотя они едят мясо, молочные продукты и домашнюю птицу, содержание этих продуктов в общей массе пищи составляет менее 1%.

Макробиотический подход к питанию, упражнениям и жизни может улучшить ваше здоровье и здоровье вашей семьи. Если вы решили питаться в соответствии с макробиотическими принципами и следовать остальным советам, содержащимся в этой книге, то впоследствии вы будете пожинать плоды этого активного, умного, энергичного подхода к жизни. Вы откроете богатство и гармонию и природе, присутствующие даже в нашем напряженном и полном опасностей сложном мире.

Макробиотическая философия учит, что здоровое питание - наиболее прямой путь к хорошему здоровью. Более чем любой другой подход к пище, макробиотика оценивает и подчеркивает наши индивидуальные различия: место жительства, род занятий, а также нынешнее состояние здоровья.

Основанная на философских принципах баланса и гармонии идея, лежащая в основе питания, проста. Географическое положение места, в котором вы живете, климат, интенсивность вашей деятельности и особенности физиологии определяют ваши пищевые потребности. В выборе питания эти факторы являются гораздо лучшими информаторами, чем привычные таблицы пищевых продуктов и их калорийности.

В добавление к этому нужно сказать, что макробиотика указывает на вред современных методов приготовления пищи и очистки продуктов, что сказывается на нашем физическом и умственном здоровье. В макробиотическом питании используются только цельные и приготовленные традиционными способами продукты.

Каждый регион мира своими географическими условиями и климатом влияет на людей, которые живут в его пределах. Употребление в пищу продуктов, выращенных в тех же условиях, в которых мы живем, дает нам возможность более успешно приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Человеку, живущему в холодном, сыром климате Шотландии или Ирландии, лучше подходит для еды богатый маслами овес, традиционно потребляемый в этих местах. Жителю юга Соединенных Штатов полезно употреблять в пищу коричневый рис или сладкую кукурузу - продукты, выращиваемые в этом регионе.

В максимально возможном объеме наше питание должно включать в себя пищу местную, свойственную тому району, в котором мы живем. Для жителя Новой Англии есть апельсины из Флориды или коста-риканские бананы, - значит игнорировать тесную связь между телом и его непосредственным окружением, провоцируя, таким образом, сезонные расстройства здоровья, такие, как простуды, грипп; возможны и более серьезные заболевания.

#### Сравнение структур различных систем питания

Система питания	Белки (%)	Жиры (%)	Сложные углеводы (%)	Очищенные сахара (%)
Макробиотическая	12	42	15	73
Современная	<b>12</b>		22 (западная)	24

Современное питание в основном базируется на переработанных и синтетических продуктах. В них очень высок уровень содержания насыщенных жиров, холестерина и высокоочищенных растительных масел. С другой стороны, для него характерен дефицит сложных углеводов, клетчатки, природных витаминов и минеральных веществ. С точки зрения содержания питательных веществ современное питание подвергается постоянно растущей критике за чрезмерный избыток сахара, соли и химических добавок (3500 различных соединений используется для приготовления наших продовольственных припасов).

#### Углеводы (сложные и простые).

Люди часто избегают крахмалосодержащей пищи, т.к. слышали, что она способствует полноте. На самом же деле сложные натуральные крахмалы, находящиеся в цельном зерне (коричневом рисе или пшенице) и в овощах, - наилучшая для человека еда. Натуральные продукты питания, содержащие сложные углеводы, являются источником энергии для организма. В отличие от протеинов и жиров, со сложными углеводами организм получает гораздо легче усваиваемое топливо, которое после своего распада оставляет меньше ненужных веществ.

Практически каждый человек потребляет углеводы в той или иной форме во время ежедневного приема пищи. Однако в современном мире, где переработанные и очищенные продукты всегда под рукой, более чем половина поглощаемых человеком углеводов поставляется в виде простых Сахаров, а простые, очищенные, углеводы могут нанести вред нашему здоровью.

Пончик, кофе со сливками и сахаром с утра, конфетка в полдень могут создать приподнятое настроение, однако когда сахар, полученный в результате разложения простых углеводов, составляющих данные продукты, начинает выводиться из системы кровообращения, человек начинает чувствовать себя утомленным буквально через несколько минут. В крови резко растет содержание инсулина - вещества, призванного противодействовать увеличению количества сахара и обеспечить более быстрое избавление от него. В результате этого происходит снижение уровня содержания сахара, количество которого падает даже ниже нормы. Как следствие возникают внутреннее напряжение и голод. День за днем ваше тело испытывает определенные неудобства, а чувства ничего не могут с этим поделать, так как зависят от физических ощущений.

В макробиотическом питании простые углеводы заменены более сложными, медленно сгорающими. Высвобождая примерно две калории в минуту, коричневый рис, к примеру, представляет собой постоянный источник глюкозы для крови. Сахар, содержащийся в конфете, сгорает гораздо быстрее, при этом выделяется 30 и более калорий в минуту. Простые сахаросодержащие вещества, такие, как мед, рафинированный белый сахар и даже фруктовый сахар, поглощаются очень быстро (т.к. их усваивание происходит без участия ферментов поджелудочной железы), не обеспечивая долговременного энергетического питания. Макробиотическая же пища, состоящая из цельного зерна, овощей и бобов, в процессе усвоения будет поставлять энергию в течение нескольких часов, не вызывая резких скачков настроения и желания съесть что-нибудь сладкое.

Углеводы дают телу энергию, в то время как протеины помогают строить новые и обновлять старые клетки мускулов и тканей. Организм должен постоянно получать углеводы из пищи, потому что тело может запастись их лишь в малом количестве. Они - удобный источник легко доступной энергии. Только когда углеводов поступает явно недостаточно (например, в случае голодания), организм начинает расщеплять протеины для получения энергии.

В рационе народа хунза, известного крепким здоровьем и долголетием, около 75% калорий поступают из сложных углеводов, и только 25% - в результате расщепления протеинов и жиров. Отношение сложных углеводов к протеину в их питании приблизительно 7:1; такое же соотношение существует и в макробиотической диете. В противоположность этому в питании людей многих стран мира содержится около 12% протеина и только 22% сложных углеводов - в соотношении примерно 2:1. Это означает, что организм человека, придерживающегося обычного питания, должен работать гораздо больше, поскольку вынужден превращать часть потребленных жиров и протеинов в энергию. Такие превращения оставляют после себя вредные вещества и шлаки, которые выводятся из организма печенью и почками. Основой же макробиотической диеты являются сложные углеводы, которые разлагаются организмом на три элемента: глюкозу для дальнейшей переработки в энергию, двуокись углерода, уходящую с дыханием, и воду.

Таким образом, после усвоения сложных углеводов не остается никаких продуктов сгорания или шлаков.

Количество потребляемых углеводов так же важно, как и их качество. Отсутствие сложных углеводов при избытке простых в большой степени способствует возникновению и развитию хронической гипогликемии (низкого содержания сахара в крови). Гипогликемия сначала проявляет себя в виде неутолимого голода, не проходящего даже после плотной еды. Усталость, испарина и чрезмерная потливость, зевота, дрожь и не поддающаяся контролю эмоциональность - это лишь немногие из ее симптомов.

Более десяти миллионов американцев страдают от гипогликемии, причем многие об этом даже и не догадываются. На первый взгляд может показаться абсурдом: каким образом столько людей, в среднем потребляя около килограмма сахара в неделю, имеют в результате содержание сахара в крови ниже нормы?

Однако если вспомнить нашу дискуссию о простых углеводах, станет понятно, каким образом сам сахар провоцирует такое состояние.

Так как сахар в форме глюкозы снабжает энергией все тело, его недостаток может ослабить любой орган, в первую очередь мозг, которому он просто необходим для нормального функционирования. Потребление слишком большого количества сахара действительно приводит к уменьшению его содержания в крови.

За производство инсулина отвечают островки Лангерханса - маленькие лимфатические узелки в поджелудочной железе. Излишек быстрогорающего сахара вызывает их перестимуляцию. Когда человек, страдающий гипогликемией, съедает конфету, поджелудочная железа начинает выбрасывать инсулин, понижая уровень сахара в крови и истощая запасы гликогена (источника легко доступной энергии, содержащегося как резерв в печени). По мере истощения гликогена печень начинает посылать сигнал "в мозг в поиске помощи - и "вдруг" у гипогликемика появляется сильное желание съесть что-нибудь сладкое. Если в организм снова поступает сахар, цикл повторяется. Если нет, то надпочечники выделяют гормон адреналин, который, помимо всего прочего, делает из сахара источник энергии в непредвиденных случаях. Высвобождение адреналина частично способствует появлению ряда симптомов, упомянутых ранее. И хотя доктор может вообще запретить пациенту, страдающему гипогликемией, есть сахар, многие продолжают употреблять его, не понимая, почему это вредно для них.

Большому гипогликемией рекомендуют придерживаться высокопротеиновой диеты. На первый взгляд кажется, что это должно сработать. Пациенту дается совет: каждый раз, когда ему начинает сильно хотеться сладкого, он должен съесть пищу с высоким содержанием протеина. Из-за малых запасов гликогена в печени организм вынужден превращать протеин в глюкозу, которая впоследствии используется как источник энергии. Но осуществление таких превращений требует огромных затрат энергии, поэтому после нескольких недель диеты большой гипогликемией бывает не в силах следовать предписаниям врача дальше. Полностью измученный, желающий сладостей даже более чем до начала лечения, пациент оставляет протеиновую диету.

Опыт, пришедший после долгих лет работы с такого рода больными, позволил выработать противоположный подход к данной проблеме. Гипогликемикам протеиновая диета нужна не более чем здоровому человеку. Самое необходимое для них - топливо для получения энергии в форме сложных углеводов. Лучший совет больному гипогликемией - избегать сахара и рафинированных продуктов. Такой переход относительно прост и необременителен для человека, который на него решился, потому что абсолютно безопасная форма сахара, медленно высвобождаемая при усвоении макробиотических продуктов питания, возмещает потери энергии и уменьшает тягу к сладкому.

## Протеины.

Протеины (белки) - это сложные молекулы, входящие в структуру практически всех живых организмов. В то время как углеводы - это наилучший источник пищевой энергии, протеины - наилучший источник сырья для жизненно необходимых процессов роста и восстановления.

Протеины выполняют роль как бы кирпичиков, из которых строится наше тело. Они определяют структуру мускулов, сухожилий, крови и внутренних органов. Волосы, ногти и кожа целиком состоят из протеина. Но для нашего питания важны не собственно протеины, а составляющие их части, которые называются аминокислотами. Мы получаем их, когда в процессе пищеварения организм расщепляет протеины.

Аминокислоты, получаемые организмом в результате усвоения продуктов питания, собираются в печени вместе с теми, которые организм синтезирует внутри себя, чтобы создать протеины, необходимые телу для восстановления старых и создания новых клеток и тканей, для его роста и поддержания процессов обмена веществ. Для поддержания жизнедеятельности организма необходимы 22 аминокислоты, известные как основные аминокислоты, из них 8 могут быть получены только из пищи. Остальные аминокислоты тело само может производить из различных веществ.

Макробиотическое питание снабжает организм протеином, включающим в себя 8 основных аминокислот, из наиболее доступных продуктов питания - цельного зерна, бобов, овощей, морских водорослей, семян, орехов, белого мяса рыбы и фруктов. Другие источники протеина, такие, как красное мясо, птица, молоко, обычно содержат высокий процент примесей, способствующих развитию сердечных болезней и расстройств других функций организма.

Сегодня люди, как правило, потребляют слишком много протеина, а поскольку в высокопротеиновых продуктах содержится очень много жиров (особенно насыщенного животного жира), то вместе с протеином они потребляют колоссальный объем жиров. Избыток протеина в пище увеличивает концентрацию мочевины, мочевой кислоты, липидов и холестерина в крови и тканях тела. Избыток кислоты и жира (липидов) в крови приводит к вымыванию запасов необходимых минеральных веществ, таких, как железо, магний, цинк, фосфор и кальций, что уменьшает прочность костей и костных тканей, а также зубов. Можно добавить, что, по некоторым данным, высокое содержание протеина в рационе может повысить риск заболеваний толстой и прямой кишок, поджелудочной железы, простаты и почек.

Многие мифы о правильном питании начали терять свою привлекательность только сегодня. Существует расхожее мнение, что для развития мускулатуры необходимо потреблять большое количество протеина. Но это не так. Потребности в протеине даже у атлетов, занимающихся бодибилдингом, точно такие же, как и у обычного человека. Не протеин, а долговременные и упорные упражнения строят и укрепляют мышцы.

Другой общепринятый миф гласит, что энергичная работа мышц во время соревнований и тренировок истощает их и большие дозы протеина необходимы для процесса восстановления. Но еще в 1866 г. ученые доказали, что напряженная деятельность не требует увеличения потребления протеина. К сожалению, и сейчас доминирует точка зрения, что спортсменам нужна пища, содержащая много жиров и протеина для увеличения силы и выносливости.

Относительно недавно получил известность метод так называемой "загрузки углеводов", используемый для повышения устойчивости к длительным нагрузкам бегунов на длинные дистанции и некоторых других спортсменов. Загрузка углеводами стала практиковаться с 1967 г., когда ее создатель, спортивный врач-физиолог Пер-Олаф Астранд провел велотренажерное тестирование выносливости девяти шведских спортсменов. После трех дней употребления пищи, богатой зерновыми и овощами, спортсмены в среднем могли вращать педали тренажера на 3 ч. дольше, чем после трех дней богатого мясом и животными жирами питания. Измеряя уровень гликогена в мышцах бедер, Астранд обнаружил, что в первом случае его содержание было в 2 раза больше. (Напомним, что гликоген - энергосодержащее вещество.)

Для выполнения полного цикла "загрузки углеводов" требуется неделя. За 7 дней до соревнований спортсмен тренируется до полного истощения запасов гликогена в мышцах и печени. Следующие 3 дня он должен съесть столько продуктов с высоким содержанием протеина и жиров, сколько сможет, причем углеводов в них должен быть минимум. В последние 3 дня перед соревнованиями питание состоит из продуктов, высоконасыщенных углеводами, бедных жирами и протеином, таких, как макароны, хлеб, зерно, сладости и т.д., причем объем пищи, потребляемой за один раз, уменьшается, а количество приемов - увеличивается. Во время этой фазы "загрузки углеводов" мускулы и печень перегружаются гликогеном, который необходим для повышения выносливости организма в день соревнований.

Однако практика "загрузки углеводов" не проходит без вредных последствий, хотя и приносит некоторый успех. Во время фазы протеино-жирового питания в человеческом теле образуются кетоны - токсичные вещества, которые могут привести к обезвоживанию и повреждению почек. К тому же во время фазы насыщения углеводами в кровь может попасть большое количество липидов, что может спровоцировать сердечный приступ.

Наилучшим способом повысить спортивные показатели (и, прежде всего выносливость) является макробиотическая диета, т.к. она действительно помогает насытить тело сложными углеводами и поддерживает оптимальный уровень гликогена в мышцах без тяжелых перегрузок организма.

Животные, питающиеся исключительно растениями (лошади, антилопы, жирафы), гораздо более выносливы, чем плотоядные животные, например члены семейства кошачьих, известные привычкой поспать и лениво поваляться. Связь между питанием и образом жизни характерна и для людей.

Индейцы племени тарахумара, живущие в горах Сьерра-Мэдре на северо-западе Мексики, - яркий пример спортсменов-вегетарианцев. Их рацион состоит почти целиком из бобов, кукурузы, тыквы, корнеплодов, диких растений и фруктов. Мясо в их питании занимает около 1%, и его потребление носит случайный характер. Тем не менее, они являются самыми выносливыми в мире бегунами с сильными и жилистыми телами.

За время местной спортивной игры (разновидности футбола, в которой роль мяча играет шар из дуба размером с волейбольный мяч) игроки пробегают почти 200 миль. Всю ночь они бегут, оставиваясь приблизительно через каждые 15 км, чтобы поесть и утолить жажду. Одни из индейцев играют, а другие освещают им путь факелами, сопровождая группу бегунов.

## **Жиры.**

Избыточное количество калорий, поступающих с пищей, откладывается в организме в виде жира, что способствует чрезмерному увеличению массы тела. Двое из трех взрослых американцев весят значительно больше нормы. Более пятидесяти миллионов человек, населяющих США в данный момент, либо прибегают к той или иной лечебной диете, либо намереваются это сделать. В этой главе мы сравним источники жиров в общепринятой и макробиотической системах питания.

Для многих людей борьба за поддержание нормального веса начинается постепенно. В промежутках от 25 до 40 лет они накапливают семь дополнительных килограммов жира. Во многих случаях прирост одного фунта (450 г) в год происходит, даже если потребляется только 40 лишних (превышающих ежедневное среднее потребление, равное примерно двум тысячам) калорий. Эти лишние калории для наглядности могут быть представлены в виде одной лишней ложки сахара в день.

Большинство врачей согласны с мнением, что превышение нормы веса представляет значительный риск для здоровья. Это не только возможность возникновения психологических расстройств и комплексов, но и прямая угроза физическому здоровью. По мнению ученых, тучность увеличивает риск развития сердечных заболеваний, гипертонии, болезней мочевого пузыря и некоторых форм рака.

Хотя существует множество сложных теорий, объясняющих, почему люди приобретают избыточный вес и какой фактор является решающим в этом процессе, на самом деле все достаточно просто: они едят слишком много нездоровой пищи и недостаточно двигаются. В современном питании почти 42% приходится на жир (в большинстве своем насыщенный), который по калорийности более чем в два раза превосходит протеин и сложные углеводы. Переработка продуктов питания способствует также тому, что многие из привычных продуктов представляют собой пищевые концентраты. Так как из них удалена объемная масса (натуральные пищевые волокна), то потребителю становится проще набить больше пищи - и калорий - в желудок в более короткий промежуток времени.

В макробиотическом питании в среднем до 10% от любого блюда - это объемная волокнистая масса (в общепринятом питании она составляет 2% или менее того). Дополнительный объем макробиотической пищи даст человеку приятное чувство сытости без добавления калорий. Он также помогает телу более быстро и эффективно удалять из себя продукты, не используемые организмом.

Популярные высокопротеиновые диеты, предназначенные для похудения, как правило, включают в себя продукты, результатом усвоения которых является истощение энергии в организме и стимулирование тяги к сладкому. Макробиотическая же пища, богатая сложными углеводами, наоборот, уменьшает пристрастие к сладостям и другого рода продуктам, вызывающим полноту, обеспечивая при этом большое количество энергии. Снизить вес, а затем поддерживать его на желаемом уровне - не является трудной задачей для макробиотики. Люди, избегающие пищи с высоким содержанием насыщенных жиров, а также простого сахара, находятся в хорошей форме и склоняются к тому, чтобы оставаться на этом пути и дальше. От того, сколько вы весите в данный момент и насколько вы привержены принципам макробиотики, зависит время, в течение которого ваш вес может нормализоваться - несколько недель или месяцев. Нет ничего необычного в том, чтобы потерять пять и более килограммов за месяц, как это было в случае с Уильямом Дафти (см. Сладкая жизнь "сахароголика").

Если вы будете питаться по макробиотическим принципам - два (три) раза в день и есть только до тех пор, пока не почувствуете насыщение, - то вы удовлетворите физические потребности вашего тела в питательных веществах. В общем, вы можете ожидать потери от полукилограмма до полутора килограммов в неделю. Ваши результаты, безусловно, возрастут, если вы также начнете выполнять умеренную программу упражнений. В результате уровень содержания липидов и холестерина в крови снизится, а артериальное давление нормализуется.

Чрезмерное потребление продуктов питания с большим содержанием холестерина может нанести значительный вред здоровью. Общеизвестно, что холестерин - вещество, похожее на жир, - имеет отношение к возникновению функциональных расстройств сердца. За последние несколько лет многие люди сократили количество потребляемых насыщенных жиров, уменьшив этим поступление холестерина в их организм. Однако потребление высокоочищенных растительных масел и гидрогенизированных растительных жиров (масел, насыщенных водородом), таких, как маргарин и шортенинг (жир, добавляемый в тесто для рассыпчатости), возросло. И хотя эти полинасыщенные растительные жиры многими экспертами считаются более полезными для здоровья, суммарное содержание жиров в общепринятом питании, независимо от того, животные они или растительные, все еще слишком велико.

Даже нерафинированные растительные масла, потребляемые в избытке, могут насытить кровь жиром и холестерином сверх нормы. В результате развивается атеросклероз, характеризующийся развитием бляшек и фиброзных тканей покрывающих (и в большинстве случаев блокирующих) стенки артерий. Болезни сердца, к которым относится атеросклероз, стоят на первом месте среди причин смерти в Америке.

Многочисленные независимые друг от друга исследования показали эффективность макробиотического питания в снижении уровня содержания липидов и холестерина в крови до приемлемых значений. Сходные результаты получены и в снижении высокого артериального давления. В исследовании, проведенном в 1981 году под руководством Сакса и др., двадцати одному здоровому "макробиоту" давалось мясо в течение 30 дней, чтобы определить эффект воздействия мясной пищи и насыщенного животного жира на кровь с нормальным уровнем липидов и холестерина. За две недели уровень холестерина у участников эксперимента вырос в среднем от 140 мг/дцл (миллиграммов на децилитр) перед началом тестов до 166 мг/дцл по окончании. Также значительно выросло артериальное давление. Вскоре после того, как они опять стали питаться по макробиотическим принципам, все вернулось к прежним значениям. Очевидно, что макробиотическое питание открывает многообещающий путь к решению проблемы сердечных заболеваний. Конечно, некоторое количество жира в пище полезно и даже необходимо для здоровья. Масла, в естественном состоянии находящиеся в цельных продуктах, а также те масла, которые извлекают из цельных продуктов без дальнейшего очищения, являются наиболее приемлемыми для организма. В умеренных дозах они помогают защищать нервные клетки от истощения и дегенерации и способствуют кровообращению в них. Они также служат резервами топлива для критических случаев, сохраняя тепло тела в холодную погоду или, превращаясь в энергию, когда истощаются запасы гликогена. Небольшое количество масла, используемое для приготовления хлеба или овощей, улучшает вкус продуктов и их усвояемость.

Из всех полинасыщенных жиров неочищенное кукурузное и кунжутное масла являются самыми стабильными для готовки и выпечки. За ними идут подсолнечное, оливковое и другие масла. Стабильность - это способность масла сохранять свою свежесть при хранении. Витамин Е, обнаруженный в нерафинированных маслах, вносит свой вклад в их стабильность, уберегая от порчи и прогорклости. От 10 до 15% калорий в макробиотической диете организм получает именно из жиров. Это как раз и отражает идеальный баланс.

Рассмотрим теперь молочные жиры. Способы переработки молока и молочных продуктов, использующиеся в наши дни (пастеризация, гомогенизация, добавление химически полученного витамина С), значительно отличают их от тех продуктов, которые потребляются народами традиционных культур. К тому же такие народы, как абхазы, почти всегда ферментируют молочные продукты. Полученные в результате творог, кефир и др. являются продуктами высшего качества, так как они гораздо легче поддаются расщеплению в процессе переваривания пищи. Однако даже ферментированное молоко обычно не рекомендуется для повседневного потребления в макробиотической диете, поскольку оно содержит слишком большое количество насыщенных жиров и холестерина.

Кроме того, многие люди обнаружили, что молочные продукты вынуждают организм образовывать больше слизистых выделений. Это часто ведет к насморку и появлению симптомов аллергии. Минимальное потребление пищевых молочных продуктов во многих случаях устраняют эти функциональные нарушения и связанные с ними проблемы.

Многие люди, выросшие на коровьем молоке, попадают в некоторую зависимость от него как от источника кальция. Однако, как явствует из табл.3 многие продукты помимо молока богаты этим жизненно важным элементом.

Кальций регулирует сердечную деятельность, свертываемость крови и общий баланс минеральных веществ в организме, обеспечивает прочность тканей зубов и костей. Остеопороз - прогрессирующая хрупкость костей из-за вымывания из них кальция - часто приводит к переломам и смерти. Существует много сложных объяснений возникновения остеопороза. Наиболее вероятная причина его развития состоит в большом потреблении протеина совместно с избытком простых Сахаров. Современное питание способствует тому, что кальций и другие минеральные вещества, запасаемые в костях, вымываются потоком крови. Снабжая организм оптимальным количеством протеина и разнообразными продуктами, богатыми кальцием, макробиотика может помочь в лечении такого состояния.

### Содержание кальция в разных пищевых продуктах.

Таблица 3.

Источники кальция	Кальций (на порцию 100 г)	Источники кальция	Кальций (на порцию 100 г)
Горчицная зелень	140	Миндаль	234
Зелень репы	184	Цельное молоко	118
Капуста	188	Сыр чеддер	750
Семена подсолнечника	120	Дульсе	296
Нут, сушеный	150	Агар-агар	567
Тофу	154	Келц	1093

### КЛЕТЧАТКА И ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Возросшее потребление рафинированных продуктов, сахара и красного мяса привело к резкому росту случаев расстройств нижнего отдела пищеварительного тракта. В обычной современной еде чрезвычайно мало натуральных волокон (клетчатки), что оказывает неблагоприятное влияние на живущие в толстой кишке полезные микробы. Для предотвращения таких заболеваний, как рак толстой кишки, макробиотика предлагает использовать цельные продукты - цельное зерно, бобы и овощи, богатые клетчаткой, а также ферментированные (уже подвергнутые брожению) продукты - мисо, темпей, тамари, умебоши и различные соленья.

Роль клетчатки в нашей пище была понята совсем недавно. В течение долгих лет полагали, что эта часть пищи бесполезна, не несет никакой пищеварительной пользы и лишена питательных веществ. Из чего делался вывод, что ее можно удалять из продуктов, делая их более усвояемыми и вкусными. Однако в последние годы врачи и ученые интенсивно изучали роль клетчатки в пищеварении. Их выводы можно в принципе свести к одной главной мысли: у нас не может быть хорошего здоровья, и долгой жизни без присутствия волокна в нашей еде.

Волокно играет роль скелета для растения. Каждая клетка в растении окружена волокнистой стенкой. Из клетчатки также формируются отдельные части семян, листьев и стеблей. Волокно - это не простое вещество. В свою очередь оно само состоит из 3 различных групп веществ: пентоз, относящихся к группе углеводов, целлюлозы, которая тоже является сложным углеводом, и лигнина, компонента древесины.

В то время как жиры, протеин и неволоконистые (простые) углеводы почти целиком поглощаются в тонком кишечнике, волокнистая масса проходит через кишечник, фактически не претерпев изме-

нений. Так как она остается непереваренной в обычном смысле этого слова, люди в западных странах очищали и производили концентрированные продукты, удаляя из них клетчатку в течение сотни лет.

На самом деле клетчатка воздействует на функцию пищеварительного тракта в целом, влияя в основном на толстую кишку. Волокно придаст объемность каловым массам, способствуя прохождению их через весь кишечник. Оно сдерживает рост определенных видов болезнетворных микробов и бактерий в желудочно-кишечном тракте. Уменьшая концентрацию токсинов внутри организма, волокно также предотвращает изъязвление стенок толстой кишки.

Многие случаи из практики наводят на мысль о необходимости перехода на диету с высоким содержанием волокон для предотвращения расстройств и болезней выделительной системы, таких, как запоры, геморрой, дивертикулярные болезни, колиты и рак кишечника. Богатые волокнистой массой продукты, например цельное зерно, могут также помочь в борьбе с заживанием зубов, диабетом, тучностью, болезнями сердца, высоким уровнем холестерина в крови, варикозным расширением вен, заболеваниями печени и желчного пузыря.

В макробактериальном питании содержится очень много клетчатки. Когда человек строит свое питание на макробактериальных принципах, мускулы его прямой кишки укрепляются. Вдобавок его стул становится больше по объему, консистенция фекалий - мягче, что благоприятствует их прохождению через организм. Они содержат, по крайней мере, в три раза больше клетчатки, чем у человека, приверженного обычному питанию. Кроме того, происходит оздоровление кишечной микрофлоры. Изменения в питании не столь эффективны и быстродейственны в регулировании деятельности пищеварительного тракта, как слабительное, однако они являются единственным действительно безопасным и долговременным решением проблемы.

Во внешних покровах цельного зерна, семян, бобов, овощей и фруктов находится гораздо больше клетчатки, чем во внутренних. Отруби из цельного зерна, шелуха бобов, кожура овощей и фруктов содержат большое количество волокон. Именно поэтому макробактериальная диета рекомендует употреблять цельное зерно - так же, как и неочищенные фрукты и овощи (в той мере, в которой это возможно). Цельное зерно, бобы, семена, орехи, неочищенные овощи и фрукты содержат в себе великолепно сбалансированный состав волокнистой массы и питательных ингредиентов. В табл.4 приведены данные о содержании клетчатки в различных продуктах. Продукты животного происхождения в ней не указаны, так как большинство из них содержит очень мало клетчатки или не содержит ее вообще.

#### Содержание клетчатки в пищевых продуктах

Таблица 4

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	ПРОЦЕНТ КЛЕТЧАТКИ
Отруби	44,0
Миндаль	15,0
Соевые бобы	14,3
Зеленый горошек	12,0
Цельная пшеница	9,6
Цельнозерновой хлеб	8,5
Арахис	8,1
Бобы	7,0
Изюм	<b>6,8</b>
Коричневый рис	5,5
Чечевица	3,8
Зелень (в среднем)	3,8
Морковь	3,1
Брокколи	3,0
Капуста	2,9
Яблоки	2,0
Белая мука	2,0
Белый картофель	2,0
Белый рис	0,8
Грейпфрут	0,6
Апельсиновый сок	0,5
Сахар	0,0

#### ВИТАМИНЫ.

В научных кругах, занимающихся проблемами питания, существуют две противоположные точки зрения на вопрос, необходимы ли витаминные и минеральные добавки. Часть исследователей утверждают, что использовать такого рода добавки просто глупо, так как в обычном питании присутству-

ют все необходимые питательные вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы). Другие же считают, что наш организм испытывает нехватку жизненно важных элементов из-за недостатка их в питании и постоянных стрессов, поэтому лучше принимать эти добавки.

Американцы являются самой насыщенной микроэлементами нацией в мире. Этим они обязаны широко распространенной практике постоянного использования витаминных и минералосодержащих препаратов. Недавний опрос, проведенный Администрацией по продовольствию и лекарственным препаратам США, показал, что более 60 млн. американцев верят, что витаминные добавки абсолютно необходимы для поддержания нормального здоровья. А 20 млн. полагают, что из-за недостатка витаминов можно заболеть почти любой болезнью, включая рак.

Одной из причин столь широкой популярности среди населения витаминных добавок является массированная реклама и пропаганда в средствах массовой информации, в большинстве своем спонсируемых крупными фармацевтическими компаниями. Другая причина состоит в том, что в рекламе продавцов всегда есть немного правды - человеческое тело нуждается в витаминах и не может прожить без, них.

Витамины необходимы человеку не из-за своей энергетической ценности, а из-за способности регулировать течение химических реакций в организме. Они помогают высвободить энергию, содержащуюся в продуктах питания, потребляемых нами. Без витаминов мы могли бы умереть от голода. При отсутствии или недостатке необходимых витаминов возможности нашего тела выделять из пищи и использовать питательные вещества ослабевают. Многие люди неумышленно разрушают витамины, полученные ими из пищи. Сахар и алкоголь могут нейтрализовать витамины В1, 86 и фолиевую кислоту. Курение препятствует поглощению организмом витамина С. Избыток протеина или жидкости в пище может вызвать вымывание из организма большого количества других витаминов, а антибиотики, слабительное, аспирин, многие другие лекарства, а также стрессы разрушают их еще сильнее.

Большинство витаминных добавок синтезированы из каменноугольных смол и других производных нефти. И хотя синтезированные субстанции часто химически идентичны натуральным витаминам, биологическая активность их может быть весьма низка. Синтетические витамины не могут успешно выполнять все функции своих естественных прототипов. Они способны приводить к побочным эффектам, которых не дают витамины, находящиеся в продуктах питания. Вспомните, врачи предупреждают нас, что большие дозы витаминов А, В (всех типов), С, Д и Е могут причинить вред организму. Вдобавок ко всему сказанному, потребление даже малых количеств такого рода синтетических витаминных добавок может привести к постепенному накоплению их в теле, результатом чего станет отравление организма. Если вы решили употреблять в добавление к пище витамины и минеральные вещества, старайтесь покупать только натуральные добавки (выделенные из естественных пищевых продуктов), а не синтетические вещества. Макробиотическая диета поставляет организму все необходимые ему витамины в количествах, равных или превосходящих ежедневные нормы, не используя при этом никаких добавок. Ключевыми продуктами в макробиотическом питании являются цельное зерно, свежие овощи, зелень, семена, бобы и фрукты, известные помимо всего прочего сверхвысоким содержанием витаминов.

В макробиотике витамин А, который ответственен за нормальный рост и развитие организма, в избытке поставляется в форме бета-каротина или провитамина А. Провитамин А не токсичен даже в больших дозах и легко превращается в печени в используемый организмом витамин А. Желтые или оранжевые овощи и зеленые листья - великолепный источник провитамина А.

Витамин В-это целая группа витаминов, которые работают вместе. Комплекс витаминов В помогает телу усваивать энергию углеводов и повышает способность организма сопротивляться инфекциям. Наилучшим источником комплекса витаминов групп В является цельное зерно, составляющее до 50% макробиотической диеты.

Витамин С рассматривается многими людьми как панацея, способная оказать лечебное воздействие на простуды, сердечные болезни, рак и многие другие заболевания. Однако достоверных сведений о том, что сверхдозы витамина С могут хоть как-то повлиять на них, нет. Этот витамин предохраняет нервные окончания, железы и соединительные ткани от окисления и помогает организму абсорбировать железо. Макробиотическое питание может поставляет человеческому телу в 3-5 раз больше витамина С, чем это предусматривается нормами, что составляет 50 мг в день. Наилучший естественный источник витамина С - это зеленые листья, свежие фрукты и овощи.

Витамин Д, собственно говоря, нельзя назвать витамином в прямом смысле этого слова, так как он синтезируется самим организмом. В теле он играет роль абсорбента кальция, что важно для наших костей и зубов. Этот витамин обычно не попадает в организм вместе с пищей - он получается под действием солнечного света на определенного рода холестериноподобное вещество, находящееся в коже. Люди, и в особенности дети, нуждаются в регулярных солнечных ваннах. Достаточно находиться на солнце 15 мин в день.

Полагают, что витамин Е является антиокислителем - веществом, которое защищает важные молекулы и клеточные структуры от повреждения кислородом. И хотя в организме взрослого человека еще ни разу не был зафиксирован его недостаток, добавки витамина Е по популярности у потребителей находятся на втором месте после витамина С. Реклама утверждает, что он увеличивает сексуальную потенцию и выносливость, предотвращает сердечные приступы, увеличивает продолжительность жизни. Но как и для витамина С, не существует прямых доказательств, подтверждающих такого рода претензии. Дневная норма витамина Е составляет 10 мг в день. Цельное зерно, растительные масла, семена, орехи и овощи содержат необходимые для здоровья количества натурального витамина Е.

Макробиотическое питание обеспечивает поступление витаминов, более чем достаточное для поддержания оптимального состояния организма, без риска перенасыщения или даже отравления витаминами.

## **МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.**

Почти все, кто принимает витаминные пилюли, употребляет и минеральные добавки. Минеральные вещества добавляют в белый хлеб, консервы, продукты детского питания, витаминные пре-

параты. Но, как и большинство аптечных витаминов, минеральные вещества, добавляемые в пищу или входящие в состав пилюль, ведут своё происхождение не от естественных продуктов питания, а из шахт и химических лабораторий.

Природа всегда соединяет минеральные элементы, естественно присутствующие в продуктах, со специфическими аминокислотами, а иногда и с витаминами. Организм легко распознает необходимые ему вещества в такой форме и умеет эффективно их использовать. Однако в форме пищевых добавок минеральные вещества скорее введут его в заблуждение, чем помогут.

Организм, получив минеральный элемент, должен затем привести в соответствие с его количеством свои потребности в других минеральных веществах. Принятие слишком большого количества какого-нибудь вещества способно вызвать цепную реакцию, которая может разбалансировать уровни содержания остальных элементов. Это, конечно, не означает, что завтра вы заболите, если сегодня примете железосодержащую таблетку. Вполне возможно, что ничего не случится. Но если вы будете принимать препараты, содержащие железо или другие минеральные вещества, в течение долгого времени, это может расстроить баланс между основными минеральными веществами и соединениями, важными для поддержания здоровья.

Стараясь вылечить анемию железосодержащими таблетками, вы можете причинить себе большой вред. Таблетка с железом, попав в организм, стимулирует надпочечники, вызывая повышение уровня содержания натрия. В свою очередь из-за увеличения содержания натрия резко падает количество магния. Это снижает уровень кальция, повышает содержание калия, а цинка и меди - уменьшает. В конце концов уровень содержания железа опускается даже ниже прежнего.

Другими словами, ни одно минеральное вещество не работает поодиночке, они все взаимосвязаны друг с другом. Чрезмерное питание, минеральные добавки и некоторые патологические условия способны разладить тонкий механизм, регулирующий содержание минеральных веществ в организме в точных пропорциях. Здоровые люди, следуя сбалансированной диете, основанной на цельных продуктах, могут поддерживать соотношение минеральных веществ в организме. Питание - это безопаснейший и лучший источник, откуда вы будете черпать необходимые вашему организму минеральные вещества.

Сбалансированный минеральный состав цельных продуктов крайне важен. Он помогает организму поддерживать высокий энергетический уровень, нервам оставаться спокойными, мускулам, сердцу, волосам и крови - здоровыми. Кроме того, минеральные вещества важны и необходимы для строительства и поддержания костей, зубов и ногтей. Можно сказать, что они играют важную роль почти во всех физиологических процессах. К примеру, не только поддерживают иммунитет против болезней, но и помогают регулировать уровень pH (относительную кислотность или щелочность среды) в крови. Точно так же, как морская вода нейтрализует токсины, смываемые с земли, минеральные вещества в нашей крови нейтрализуют избыток кислоты или щелочи - шлаки, оставшиеся после усвоения и переваривания пищи.

В нормальных обстоятельствах наша кровь остается всегда слегка щелочной, давая значения pH\* между 7,35 и 7,45 (pH ниже 7,0 - кислотная среда, выше 7,0 - щелочная). Кислоты постоянно производятся в организме в процессе непрекращающегося метаболизма. Для предотвращения заболеваний, связанных с ацидозом", они должны быть нейтрализованы щелочными элементами. Помимо кислот, производимых внутри, организм получает много кислот из пищи. После долгих лет питания кислотоформирующими продуктами - жирным мясом, сахаром, шоколадом, алкоголем, молочными жирами, охлажденными напитками и тропическими фруктами - тело становится чрезмерно кислотным. Результат - серьезные болезни.

Тестирование продуктов на кислотность или щелочность производится довольно просто. Продукт сжигают, а его пепел анализируют. Если пепел щелочной, то продукт считается щелочным. Если же пепел кислотный, то продукт считается кислотным. Однако некоторые продукты, пепел которых дает кислотную реакцию - к примеру цельное зерно, у которого пепел слегка кислотный, - на самом деле производят немного щелочную реакцию в крови. Тропические фрукты, чей пепел является щелочным, наоборот, вызывают кислотную реакцию. Сахар с его щелочным пеплом и некоторые тропические овощи, включая томаты, также дают кислотную реакцию в крови.

В отличие от общепринятого питания, макробактериальная диета формирует слегка щелочную среду в кровеносной системе, что обеспечивает более высокий энергетический уровень организма, иммунитет против простуд и гриппа, предотвращает расстройства желудка, укрепляет кости и зубные ткани.

Примечание:

\* pH - показатель кислотно-щелочного состояния

" ацидоз - (от лат. acidus - кислый) избыточное содержание кислот в организме. Различают ацидоз: 1) обменный (метаболический) 2) дыхательный (связанный с недостаточной легочной вентиляцией, что приводит к увеличению концентрации CO<sub>2</sub> и в конечном счете H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub> (углекислота) в крови).

## **КЛЮЧЕВЫЕ МАКРОБИОТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ.**

Хотя идеи, заложенные в макробактериальном питании и подтверждаются последними научными изысканиями, однако та смесь традиций и здравого смысла, которая лежит в самой его сердцевине, является самой убедительной причиной следовать макробактериальным принципам. Питание большинства людей со времен седой древности состояло из цельного зерна, цельнозерновых продуктов, овощей и бобов в сочетании с ограниченным количеством животной пищи.

Состав пищи начал быстро изменяться после переворота в земледелии 1800-х годов. Избыток дешевого зерна сделал выгодным разведение домашнего скота, поэтому мясо и молочные продукты стали широко доступны и дешевы. Изобретение вальцовых мельниц изменило способ приготовления хлеба, - зерно начали очищать, отделяя высевки и зародыши от эндосперма. Расцвет науки и промышленности в начале 1900-х годов обеспечил основной массе населения возможность покупать очищен-

ные и переработанные продукты и мясо, доступные до этого только богатым. В течение последних 75 лет наша пища становилась все более и более неестественной. При этом продукты животного происхождения завоевывали все большую популярность, а способы их консервации и хранения все более сложны. Макробиотика же предпочитает более традиционный метод питания, основное место в котором занимают цельные натуральные продукты. Обсудим питательную ценность и применение макробиотических продуктов, начав с цельного зерна.

### **I. ЦЕЛЬНОЕ ЗЕРНО: ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ.**

Психология человека еще не совсем освоилась с новой привычкой потребления "фаст фудс" вместо традиционных продуктов питания, например таких, как каша из цельного зерна. Многие культуры мира приняли зерно как базисный продукт питания. Древние китайцы зависели от проса, фечихи и риса; ацтеки и майя существовали в основном за счет кукурузы; египтяне вывели несколько великолепных сортов пшеницы; древние европейцы полагались на урожай пшеницы, ржи, ячменя и овса; индийцы - на рис и пшеницу; многие африканские народы культивировали просо. Некоторые из наших предков почитали зерно как божественную субстанцию, вещество, из которого созданы люди. Японское слово, выражающее понятие "мир и гармония" имеет второе значение "есть зерна".

Выражение "цельное зерно" означает, что ни одна из съедобных составляющих зерна (отруби, зародыши, эндосперм) не удалена в процессе переработки или готовки.

Цельное зерно содержит сложные углеводы, протеины, жиры, витамины и минеральные вещества в пропорциях, идеальных для нужд организма. Отношение сложных углеводов к протеину в макробиотической диете составляет приблизительно 7:1. Цельное зерно как бы олицетворяет этот макробиотический принцип, поставляя в организм углеводов в семь раз больше, чем протеинов. Оно также служит великолепным источником клетчатки, комплекса витаминов В, витамина Е, фосфора (элемента, необходимого для питания мозга).

Помимо целебных свойств, существует еще одна причина употребления в пищу цельного зерна. Из всех продуктов питания оно, наверное, стоит дешевле любой другой пищи. Себестоимость его производства гораздо меньше, чем мяса, яиц, молочных продуктов, птицы или рыбы. Гречиха, ячмень, коричневый рис, кукуруза, просо, овес и пшеница, гречка - вот те зерновые, которые рекомендуются макробиотикой для наиболее регулярного употребления.

### **II. ОВОЩИ.**

Овощи предоставляют полный спектр витаминов и минеральных веществ, необходимых нам для жизни и роста, а также придают макробиотическому питанию разнообразие цветов и вкусов. По-разному нарезанные и приготовленные различными способами, овощи вносят свежесть и легкость в блюда из цельного зерна. В небольших количествах они употребляются в свежем и соленом виде. Во время сбора урожая, когда овощей много и они дешевы, их можно засолить, засушить или запасти на зиму в холодном подвале.

Зимой из теплых стран часто привозят летние овощи, такие, как огурцы и стручковая фасоль. Но они не соответствуют сезону и не могут удовлетворить физиологические потребности организма. Гораздо лучше покупать зимнюю тыкву, капусту и те корнеплоды, которые больше подходят для питания в холодную погоду, или запастись на зиму овощами, выращенными в ближайшей местности.

Один из самых доступных и наиболее питательных видов овощей - это капуста. Она содержит больше витаминов, протеинов и минеральных веществ на килограмм веса, чем мясо. Если вы не привыкли есть свежую зелень, то можно начать ее потребление с овощных добавок в супы.

Хороший источник витаминов, минеральных веществ и сложных углеводов - это корнеплоды. Плотные и небольшие корнеплоды, такие, как морковь, тыква, брюква требуют, по сравнению с зелеными овощами, гораздо меньше энергии в процессе усвоения их организмом. Перевариваясь, они приносят тепло и усиливают приток крови в брюшную полость. Способность корнеплодов давать большое количество энергии телу и возможность их долгого хранения зимой делают эти овощи идеальной пищей в холодные месяцы года. Более того, осенью и зимой они гораздо более дешевы, чем овощи, выращенные в дальних краях и продаваемые не в сезон.

Овощи, которых следует избегать:

Щавель, томаты, красный мангольд, свекловая ботва, шпинат и ревень содержат много щавелевой кислоты, которая замедляет усвоение кальция, ослабляет костные ткани и может способствовать образованию камней в почках.

Других овощей, таких, как баклажан, картофель и многие травы, лучше избегать потому, что они способствуют заклиниванию крови. Это особенно актуально для жителей умеренной зоны, потребляющих их регулярно.

### **III. МОРСКИЕ ВОДОРΟΣЛИ.**

Экстракты из морских водорослей присутствуют почти во всех готовых продуктах питания, начиная с мороженого и пудинга и кончая салатами, сырами и хлебом. Любой продукт, в состав которого входят сгустители или стабилизаторы, скорее всего, содержит карраген, альгин или агар-агар. Однако потребление морских водорослей в свежем виде прямо из моря и в виде добавок далеко не одно и то же.

Веками люди собирали морские водоросли для использования в пищу. Китайцы, ирландцы, исландцы, канадцы, японцы, американские индейцы, корейцы, русские, эскимосы и жители Южной Африки - вот далеко не полный список народов, традиционно употреблявших водоросли.

Много лет назад в Бостоне уличные лоточники торговали красными морскими водорослями. В прибрежных провинциях Канады и в Шотландии продавались тонкие, хрустящие чипсы, сделанные из фиолетовых водорослей. В России традиционно изготавливают консервированную смесь водорослей под

названием "Морская капуста". Японцы, которые едят больше морских водорослей, чем любой другой народ мира, делают их на категории в зависимости от питательных свойств.

Морские водоросли - это важный компонент макробиотического питания, занимающий одно из первых мест по насыщенности минеральными веществами. К примеру, в сравнении с садовыми овощами, келп (бурые водоросли) содержит в 150 раз больше йода и в 80 - магния. Красные водоросли в 30 раз богаче калием, чем бананы, и в 200 раз превосходят свеклу по количеству железа. Нори (коричневые водоросли), продающиеся в виде тонких прямоугольных листочков, соперничают с морковью по содержанию витамина А, причем протеина в них в 2 раза больше, чем в некоторых сортах мяса. Хайджики (похожая на спагетти водоросль черно-синего цвета) содержит в 14 раз больше кальция, чем цельное молоко. Комбу, коричневые водоросли, равнозначны сладкой кукурузе по содержанию фосфора.

Морские водоросли оказывают ощелачивающее действие на кровь, т.е. создавая слегка щелочную среду и сокращают излишние запасы жира и слизи. В процессе жизнедеятельности водоросли превращают неорганические вещества, находящиеся в морской воде, в органические минеральные соли. В природном комплексе с аминокислотами они образуют хорошее сочетание, обеспечивающее защиту сердечной мышцы.

#### **IV. БОБЫ И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ.**

В течение многих тысяч лет бобовые высоко ценились в разных регионах мира. Однако на Западе они стали пользоваться гораздо меньшей популярностью со времен сельскохозяйственной революции 1800-х годов.

Макробиотика постепенно возвращает незаслуженно забытым бобам их место в питании. Традиционно все системы питания, основанные на зерне как основном продукте, сочетают зерно с бобовыми культурами. В большей части Европы, Южной и Центральной Африке, отдельных областях Азии и на Ближнем Востоке бобы и зерно были и есть главные источники протеина и углеводов.

Поскольку бобы богаты высококачественными протеинами растительного происхождения (более легкими для усвоения человеческим организмом и не сопровождающимися насыщенными животными жирами), это позволяет рассматривать их как продукт более здоровый, чем мясо. Повсеместно бобы употребляются вместо мяса в большинстве вегетарианских блюд, во многих смесях для детского питания, предназначенных для детей, страдающих разного рода аллергиями к молоку. Кроме того, бобы (особенно проросшие) содержат значительное количество некоторых витаминов и минеральных веществ. Наиболее часто в макробиотической кухне употребляют тофу, темпей и мисо. Тофу готовят из соевых бобов и прессуют в лепешки. Оно служит важным источником протеинов вот уже 2000 лет в Китае и 1000 лет - в Японии. Тофу содержит более высокий процент протеина, чем мясо цыпленка. Темпей производят из соевых бобов (иногда с добавлением зерна), ферментированных в течение нескольких часов, а затем спеленных в компактные пирожки. Как и в тофу, в темпее очень много протеина, мало жира и не содержится холестерина. Вдобавок он очень мало калориен и содержит много витамина В12. Это чудесный продукт для тех, кто сидит на диете.

Апологеты макробиотики поддерживают использование традиционных соевых продуктов. Рост их популярности происходит благодаря растущему пониманию связи между питанием и здоровьем. Тем не менее, хотя соевые продукты относительно недороги, вкусны и содержат легкоусвояемые растительные протеины, важно помнить, что они не панацея, а только один из элементов здоровой, сбалансированной диеты. Как и остальные высоконасыщенные протеином продукты питания, сою следует употреблять в умеренных количествах.

Нашему организму необходимы очень-небольшие количества бобов и сои с каждым приемом пищи. Идеальное соотношение в рационе зерна и овощей с бобовыми составляет примерно 7:1. Это означает, что лучше всего употреблять в 7 раз больше цельного зерна и овощей, чем бобов и бобовых продуктов.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАКРОБИОТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ.**

Приправы в макробиотическом питании играют более серьезную роль, чем в обычной кулинарии. Они не только придают макробиотической пище вкус и цвет и приносят в нее некоторые питательные вещества, но и облегчают усвоение продуктов питания. Из-за широкого спектра действия приправы рассматриваются макробиотикой как дополнительные продукты.

Дополнительные макробиотические продукты могут составлять до 10% от всего объема пищи, причем их количество зависит от личного вкуса и потребностей в еде каждого человека. Эта группа продуктов является наиболее гибкой частью диеты. В то время как цельное зерно, бобы и овощи составляют основу макробиотического питания, дополнительные продукты играют главную роль в создании баланса между питанием и нуждами отдельного индивидуума.

#### **I. ПРИПРАВЫ.**

Правильное употребление приправ - важный аспект макробиотической диеты. Приправы, как добавляемые в еду в процессе приготовления, так и подаваемые на стол во время еды, необходимо употреблять в умеренных количествах. В табл. 5 приведены названия большинства рекомендуемых макробиотикой приправ. Так как макробиотическая кухня обращается в своих рецептах к определенным, регулярно и часто используемым приправам, мы кратко обсудим их свойства и применение.

#### **Приправы**

Таблица 5

Для регулярного	Рекомендуется избегать
Гомашо	Вино
Морская соль	Уксус
Соевый соус	Любые ненатуральные
Натуральная горчица	Маргарин
Приправа из нории	Майонез
Квашеная капуста	Специи (порошок карри, перец, чили и т.д.)
Хрен	Иодированная соль
Мисо	
Лук	
Петрушка	

## II. СОЛЬ.

В наши дни многие люди часто пересаливают пищу в неосознанной попытке нейтрализовать излишнее поступление в организм кислотных продуктов. Избыточное потребление соли приводит к многочисленным заболеваниям и расстройствам здоровья. Однако если вместо обычной поваренной используется морская соль, то тело становится крепче. Все процессы в организме протекают более сбалансированно, а вероятность заболеваний снижается. Для микробиотики качество соли так же важно, как и ее количество.

Поваренную соль добывают из глубоких соляных залежей, нагревают до высоких температур и очищают. В неё добавляют йодид калия или йодид натрия - для получения полированной соли, бикарбонат и силикоалюминат натрия, - чтобы придать ей белый цвет и сыпучесть.

Морскую соль получают из морской воды путем выпаривания ее на солнце. Она содержит больше микроэлементов и не имеет искусственных примесей и добавок. До 5% от объема морской соли приходится на естественные примеси калия, кальция, магния, микроэлементов, что придаст ей приятный легкий привкус моря. Вдобавок эти минеральные вещества и микроэлементы легко усваиваются нашим организмом.

Лучше всего солить пищу во время ее приготовления, т.к. при сильном нагревании она растворяется гораздо быстрее. Гомашо (раздробленные, поджаренные семена кунжута, смешанные с морской солью) лучше использовать за столом, поскольку масло и минеральные вещества, содержащиеся в кунжутном семени, помогают скомпенсировать излишнюю соленость.

### IIa. ГОМАШИО.

Гомашо, или кунжутовую соль, применяют как столовую специю. Ее готовят из молотой морской соли, на одну часть которой добавляется 10 частей поджаренных цельных коричневых кунжутных семян. Дома кунжутную соль можно приготовить с помощью ступки и пестика (или кофемолки). Щепотка кунжутной соли, добавленная к цельному зерну или овощам, придаст блюду необычный вкус.

## III. НАТУРАЛЬНЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ И ЗАКУСКИ.

Все традиционные подсластители содержат в себе концентрированный сахар. Если ими злоупотреблять, они могут повлиять на содержание сахара в крови и на здоровье организма в целом. Особенно не рекомендуется употреблять их в качестве ежедневного продукта питания. В то же время умеренные количества высококачественных подсластителей, произведенных из натуральных фруктов и овощей, не вредят здоровью. Шоколада, меда, патоки и так называемого "натурального сахара" необходимо избегать.

Натуральные подсластители, рекомендованные для нерегулярного потребления в пищу: каштаны, сухофрукты (из фруктов, произрастающих в умеренном климате), изюм, свежие или приготовленные фрукты.

Также не более 2-х горсточек в неделю следует употреблять закуски: миндаль, арахис, тыквенные семечки, семена подсолнуха, грецкий орех (желательно в обжаренном виде).

## IV НЕРАФИНИРОВАННЫЕ МАСЛА.

В противоположность маслам обычной кухни, масло, используемое в микробиотике, - не рафинировано. Чтобы получить коммерческое кукурузное масло, кукурузу варят при очень высокой температуре, затем дают, мелют и обрабатывают известью и щелоком. Полученное масло вновь нагревают в вакуумной установке в течение двенадцати часов для придания ему характерного запаха. Самый последний этап в процессе приготовления кукурузного масла - добавление синтетического антиокислителя, препятствующего прогорканию. Маргарин получают из рафинированного масла, которое для придания ему плотности насыщают водородом. В результате этих химических процессов жиры сильно теряют в качестве.

Натурально выжатое, нерафинированное растительное масло гораздо лучше усваивается организмом. Оно также способствует оздоровлению клеток и капилляров, смягчает кожу, участвует в об-

разовании лецитина, который играет важную роль в снижении уровня холестерина в крови. Кроме того, в нерафинированном растительном масле содержится естественный консервант - витамин Е.

Недостаток жиров в питании вреден. В холодную погоду мерзнут руки и ноги, у детей задерживается рост, возникают дерматиты, снижается сопротивляемость стрессам. Исходя из этого, макробиотическое питание построено так, что недостаток жиров в рационе фактически невозможен, поскольку большинство натуральных макробиотических продуктов содержат в своем составе достаточное количество жира для поддержания нормальной жизнедеятельности организма.

Человеку достаточно потреблять одну чайную ложку масла в день.

Для постоянного применения мы рекомендуем два вида нерафинированных масел - кунжутное и кукурузное. Они стабильны химически и довольно стойки к нагреванию. Помимо кукурузного и кунжутного можно также использовать в пищу немного нерафинированного подсолнечного, сафлорового, соевого, оливкового и арахисового масла. Необходимо избегать хлопкового, пальмового и кокосового масла. Они менее стабильны и легко прогоркают.

## **V СВЕЖАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ.**

В местностях с умеренным климатом макробиотическая диета не является полностью вегетарианской. Она может включать в себя умеренные количества белого мяса рыбы и мяса определенных видов морских моллюсков. В рыбе содержится гораздо меньше искусственных химических веществ, ее мясо менее загрязнено, чем другие источники животных протеинов, оно легче усваивается организмом. Домашний скот нельзя сравнить с дикими животными, которых поедали наши далекие предки, т.к. в настоящее время скот, выращиваемый на продажу, просто напичкан гормонами и антибиотиками для быстрого увеличения веса. Помимо этого в корме для скота содержится мало необходимых для жизни веществ и микроэлементов. В результате у домашних животных мясо более жирное и не очень хорошее молоко. Наши предки ели меньше мяса, чем мы, но само оно было гораздо лучше.

Часто от момента забоя скота до употребления мяса в пищу проходит несколько месяцев. Чтобы мясо не теряло своего цвета, в него добавляют консерванты и красный синтетический краситель. Молочные продукты тоже подвергаются обработке. Их пастеризуют, а затем вводят в них консервирующие вещества для увеличения срока хранения. Свежая рыба, особенно речная или океанская, пойманная невдалеке от берега и, соответственно, от рынка, обычно попадает на стол в течение двух или трех дней с момента отлова. Она, как правило, продается без добавления гормонов, красящих агентов, антибиотиков, консервантов. Исключение составляет пресноводная рыба (прежде всего форель), выращиваемая на специальных рыбофермах, где она получает специальные корма и растет в искусственной для нас среде.

## **VI СВЕЖИЕ И СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ.**

Свежие фрукты - это тоже дополнение к основным макробиотическим блюдам. Людям, живущим в зоне умеренного климата, не рекомендуется употреблять тропические фрукты. Однако здоровый, проживающий в тропической зоне человек может позволить себе съесть немного зрелых тропических фруктов, собранных в положенное время.

Фрукты, для выращивания которых использовались химические вещества, лучше не употреблять в пищу. Рекомендуется использовать для питания продукты местного происхождения, необработанные химикалиями, зрелые (в сезон). Сушеные фрукты - изюм, чернослив, яблоки, груши, абрикосы, вишню и черную смородину - можно использовать в пищу в сухом или приготовленном виде, с добавлением, например, щепотки морской соли. От случая к случаю можно употреблять и свежие фрукты. Так как большинство доступных нам фруктов собираются незрелыми, продаются не в свой сезон и выращиваются с применением пестицидов, лучше ограничить их потребление малым числом приемов в неделю.

## **VII НАПИТКИ.**

Безалкогольные напитки, апельсиновый сок, чай, кофе, пиво, вино, виски и молоко - наиболее популярные в США напитки. Однако исследования недвусмысленно связывают увеличение их потребления с ростом заболеваемости и числа расстройств здоровья у населения. Чай, кофе и кола содержат некоторое количество кофеина; безалкогольные напитки и соки перенасыщены сахаром и различными добавками; пиво и алкогольные напитки не могут считаться здоровыми из-за содержащихся в них алкоголя, добавок и консервантов; в молоке много холестерина и жиров. Вместо этих напитков в макробиотическом питании фигурируют большое количество специальных сортов чая и заменители кофе.

## **ИНЬ И ЯН.**

Все элементы нашей Вселенной находятся в постоянном изменении и движении. Каждый день мы видим и испытываем на себе это движение - ночь плавно перетекает в день, работа сменяется отдыхом, юность - старостью, жизнь заканчивается смертью, а смерть несет начало новой жизни. Понимание изменений, управляющих нашей жизнью и природой, окружающей нас, и осознание связи между противоположными, но дополняющими друг друга тенденциями внутри этих изменений, помогает нам достигнуть гармонии в нашем сознании и теле.

Философским основанием макробиотики является принцип инь и ян. Величайшие философы и учителя в человеческой истории - Будда, Лао Цзы, Конфуций, Уоисей и Мухаммед - пытались научить нас применять в каждойдневной практике этот универсальный принцип. Понять его и жить по этим основным законам - вот лучший путь достижения крепкого здоровья и долголетия.

Принцип инь и ян постулирует, что противоположные силы внутри любого предмета или явления, объединяясь, дополняют друг друга, поэтому данный принцип известен также как "объединяющий". Близким для всех примером могут служить мужчина и женщина. Хотя мужчина и женщина во многих отношениях противоположны друг другу, они зависят друг от друга и могут существовать как вид только совместно. Вместе они образуют единство, что-то получая и что-то отдавая друг другу. На протяжении многих тысяч лет человеческой истории принципу инь и ян давались различные объяснения. Несколько тысяч лет тому назад в Китае всеобщий процесс изменений назывался Дао. В основе даосского учения лежал принцип инь и ян. В индуизме Брахман, высший абсолют, переходит в другое обличье и принимает вид бога Шивы и богини Парвати, чей космический танец дает начало всем явлениям, происходящим во Вселенной.

На Западе лежащий в основе всего принцип инь и ян объяснялся многими философами неоднократно. К примеру, древнегреческий философ Эмпедокл рассматривал Вселенную как вечное противостояние двух противоположных, но дополняющих друг друга сил, которые он назвал любовью и борьбой. Другой классический философ - Гераклит, ссылаясь на Логос как на вечный процесс изменений, юворил о единстве и противоположности внутренней природы всех явлений.

В иудаизме (в "Каббале") принцип дополняющих друг друга противоположностей выражен в символе шестиконечной звезды Давида, демонстрирующей равновесие пересекающихся прямого (инь) и перевернутого (ян) треугольников.

Внимание макробиотики концентрируется на динамике **инь** и **ян** в повседневной жизни. Инь - это энергия или движение, направленное изнутри наружу, оно ведет к расширению. Таким образом, распространение, рассредоточение, расширение - тенденции инь. Ян, с другой стороны, олицетворяет

энергию или движение центростремительного направления и своим результатом имеет сжатие. Слияние, сжатие - тенденции ян.

Силы инь и ян лежат в основе всего в этом материальном мире, их можно обнаружить везде и во всем. Любое развитие, образование, изменение и взаимодействие могут быть поняты через описание соотношения в них инь и ян.

Исследуя формы энергии в растениях, продуктах питания или людях и пытаясь выяснить, какая из них преобладает, мы можем классифицировать их как более склонные к инь или как более склонные к ян. Однако все в мире относительно, поэтому ничто не может нести черты только инь или только ян. Поняв тенденции инь и ян, человеческого характера мы можем постичь и пути достижения естественной гармонии и равновесия как в теле, так и в жизни в целом.

В мире, окружающем нас, солнце, день, жара и лето обнаруживают в себе тенденцию ян, в то время как луна, ночь, холод и зима несут в себе качества инь. В теле человека мы можем видеть проявления как инь, так и ян: увеличение и сокращение легких и сердца, превращение веществ, происходящие в желудке и кишечнике во время переваривания пищи. Животные (включая человека) активны. Они гораздо более ян, чем неподвижные растения. В табл. 7 дается список признаков, которые могут быть использованы для определения соотношения инь и ян.

### Признаки инь и Ян

Таблица 7

Характеристика	(А) Инь	(Т)Ян
Температура	Холоднее	горячее
Тенденция	к расширению	к сжатию
Структура	Мягче	тверже
Поведение	спокойное, пассивное	агрессивное, активное
Биологическая ориентация	Растительная	животная
Климат	Умеренный,	Тропический,
Направление действия	восходящее, направ-	нисходящее, направ-
Вкус	Сладкий	солёный
Приготовление пищи	кратковременное	долговременное
Внешний вид	длиннее, тоньше	короче, толще
Функция	Рассеивание	слияние
Влажность ■	более влажный	более сухой
Цвет	Темнее	светлее
Положение	Центральное	периферийное
Пол	Женский	мужской
Размер	Большой	меньший
Вес	Легче	тяжелее

Водянистые, охлаждающие, растения инь произрастают в теплом климате ян, а более плотные и жесткие растения ян растут в климате инь. Когда мы осознаем, что пища воздействует на нашу способность адаптироваться к местным условиям и климату, важность обретения равновесия становится

более понятной. Все мы в некоторой степени следуем нашим природным инстинктам. Когда на улице холодно, мы греемся. Когда становится жарко, мы ищем прохлады. Летом наша еда легче, она требует меньшей степени приготовления. Зимой - наоборот: едим плотнее, а процесс приготовления пищи, как правило, удлиняется. Макробиотика помогает нам гораздо лучше осознать наши интуитивные потребности в еде, точно соответствующие окружающей среде. Она также учит готовить пищу так, чтобы сохранялась гармония между насущными потребностями организма и окружающими нас природными условиями.

Красное мясо, птица, твердые сыры и яйца более ян в своей основе, чем растения. Они несут сконцентрированную энергию растений, когда-то съеденных животными.

Более тонкое деление на инь и ян может быть проведено и среди растений. Северная сосна, к примеру, имеет короткие, жесткие иглы, а у южной сосны они больше и мягче. Корнеплоды и семена более ян, чем листья и ветви. Наземные овощи, такие, как зимний кабачок или тыква, гораздо более ян - они более плотные, и в них содержится меньше жидкости, чем во фруктах, растущих на дереве. В целом растения, выращенные в теплом климате или в жаркую погоду и содержащие больше воды, - более инь. Тропические фрукты, такие, как папайя, манго, авокадо, бананы, цитрусовые, и тропические овощи вроде картофеля, томатов, шпината, цуккини, баклажана и ямса, относятся к инь по сравнению с более жесткими растениями северного происхождения. В умеренной климатической зоне местные фрукты, зерно, овощи, семена, бобы и орехи имеют меньшие размеры, растут медленнее, содержат меньше жидкости и несут в себе больше признаков ян. К примеру, среди различных видов зерна гречиха (преимущественно ян) произрастает и цветет в холодном климате и в горной местности. Кукуруза (преимущественно инь) любит жаркое лето и хорошо растет в тропиках. Коричневый рис занимает промежуточное положение между ними. Относительно малые по размеру бобы адуки более ян, чем более крупные и содержащие больше жиров и масел соевые бобы и бобы лима. То же можно сказать обо всех орехах и семенах - чем они мельче и чем меньше в них масла, - тем они более ян. Кунжутные семена, твердые и маленькие, более ян, чем большие и маслянистые бразильские или грецкие орехи.

### Деление продуктов по

#### категориям инь - ян

Категори	Ян		Инь
	Сахар	Сырце	Очищенный
Инь	Фрукты	Меньше, выросшие на почве в более холодном климате	Больше, выросшие на дереве в более теплом климате
	Молоко	Не жирное	Жирное
:	Орехи	С меньшим содержанием масла	с большим содержанием масла
	Зеленолиственные овощи	Меньше, выросшие в более холодном климате	Больше, выросшие в более теплом климате
:	Семена	меньше	больше
	Корнеплод	меньше	больше
	Бобы	маленькие	большие
:	Зерновые	выросшие в более холодном климате	выросшие в более теплом климате
:	Рыба	быстрая меньше	медленная больше
\	Говядина	постнее	жирнее

	Сыр	более плотный	Менее плотный, жирный, более сладкий
ЯН	Баранина	постнее (молодого животного)	жирнее (старого животного)

Макробиотическое питание основано на продуктах, названия которых заштрихованы - эти продукты имеют наиболее сбалансированное соотношение инь и ян. Когда мы употребляем продукты питания, не соответствующие нашим телесным нуждам, такие, как мясо, яйца, твердые, соленые сыры (все ян), то в нашем организме формируется противоположная и равная по силе потребность в сахаре, сильных или стимулирующих специях, приправах, кофе, алкоголе, мороженом и тропических фруктах (все инь), чтобы привести в равновесие наше физическое и душевное состояние. Шатание от одной крайности к другой может привести к нарушениям здоровья и болезни.

Часто в целях "улучшения" натуральных продуктов (изменения их вкусовых качеств, внешнего вида, увеличения сроков хранения) в процессе технологической обработки производят добавки всевозможных химических компонентов. В абсолютном большинстве случаев это приводит к значительному увеличению в них компонента инь.

### **СОСТАВЛЕНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО МЕНЮ.**

Помимо употребления продуктов с высоким содержанием сложных углеводов, клетчатки, витаминов и минеральных веществ, а также регулярных упражнений и образа жизни, близкого к естественным условиям, важно, чтобы наше питание было сбалансированным. Правильный баланс в макробиотическом питании не только способствует достижению гармонии между человеком и его окружением, но и позволяет варьировать меню, делая его наиболее подходящим к запросам и нуждам каждого человека.

Как уже говорилось ранее, употребление в пищу местных продуктов является коренным принципом макробиотики. Они помогают организму приспособиться к смене времен года, предотвращая таким образом сезонные расстройства здоровья. Кроме того, такие продукты питания способны давать телу тепло, когда на улице холодно, прохладу, когда жарко.

Человеческое тело увеличивается в размерах в жаркую погоду и съезживается в холодную. Теплая ванна, к примеру, успокаивает и расслабляет (расширяет) плотные, напряженные мышцы, тогда как холодная стимулирует и укрепляет (сокращает) их. Летом ремешок наручных часов гораздо плотнее прилегает к запястью в результате такого расширения, в то время как зимой часы почти болтаются на руке. Летний сезон, который по своей сущности более ян, приводит тело к состоянию инь - оно увеличено. Зимой наблюдается обратный процесс. Пища, которую мы едим, также влияет на расширение и сокращение нашего тела.

Летом мы чаще употребляем продукты, которые в своей основе более инь, и не подвергаем их длительной кулинарной обработке. Важное значение мы придаем продуктам, богатым витамином С, в особенности садовым овощам в сочетании с летними сортами зерна, такими как кукуруза, которые расширяют ткани тела и дают ощущение прохлады. После осеннего сбора урожая начинается переход к сезону инь (зиме). Тело становится более ян - оно уменьшено. Способствуя этому переходу, мы едим больше овощей ян, таких, как зимняя тыква, корнеплоды, капуста, зелень, и осенние сорта зерна - овес, пшеницу и гречиху. Мы также увеличиваем потребление продуктов, богатых жирами и протеинами, таких как бобы и белое мясо рыбы. Эти продукты в сочетании с долгим процессом их приготовления помогают нашему телу получать больше тепла и чувствовать себя зимой более комфортно.

Хотя наилучшей остается местная свежая пища, тем не менее можно использовать и продукты из других, более удаленных мест. Принцип их разделения на группы прост: из скоропортящихся продуктов наиболее хороши те, которые выращены недалеко от места вашего проживания; а более или менее хорошо переносящие хранение - зерно, бобы, морские водоросли, морская соль - не обязательно должны быть местного происхождения.

На юге, где температура может подниматься летом выше отметки в 40°C, еда должна быть более легкой. Как уже говорилось выше, диета, составленная из цельного зерна, подвергшихся легкой кулинарной обработке летних садовых овощей, легких супов, салатов и некоторых фруктов, охлаждает тело и дарит ощущение комфорта. В более северных и горных районах, где климат прохладнее, а зима длиннее, макробиотическое питание состоит по большей части из плотной еды - бобов, семян, орехов, масла, продуктов из сои и рыбы. Длительное приготовление пищи способствует генерации большего количества тепла при её переваривании. В макробиотическом кухне для более холодных регионов местные яблоки, груши или сухофрукты, которые тушат или запекают в виде десерта, заменяют фрукты или соки, которые употребляют на юге.

### **УРАВНОВЕШИВАНИЕ ИНЬ И ЯН В ПИТАНИИ.**

Понимание тонкого механизма взаимного уравновешивания макробиотических продуктов в питании с точки зрения инь и ян очень важно для вашего личного приспособления к макробиотической диете. Современное питание включает в себя очень много продуктов, дающих организму человека слишком много инь, т.е. общепринятое питание благоприятствует возникновению увеличенных (инь) внешних размеров тела. Наиболее очевидный внешний признак такого состояния - избыточный вес. Питание, основанное на макробиотических принципах, придает внешности черты, более характерные для ян: тело становится стройнее, подчеркиваются мускулы. Организм приходит к внутреннему равновесию, все его органы и системы функционируют эффективнее и ровнее. К преимуществам такого состояния равновесия относятся возросшая гибкость и способность к глубокому расслаблению.

Цельное зерно, на котором основано все макробиотическое питание, является сбалансированным по своей природе продуктом, в нем не преобладают ни инь, ни ян. Однако, т.к. различные способы приготовления блюд могут влиять на хрупкое соотношение инь и ян в продуктах и даже в зерне, важно знать внутренние качества всех продуктов, используемых в макробиотической диете, уметь отбирать их для своего ежедневного рациона.

Когда в макробиотическом питании соотношение инь и ян сбалансировано, то желание поест нездоровых продуктов - мороженое, сладкий десерт, выпить фруктовый сок или алкогольный напиток - практически не возникает.

### **КАК ПОДОЙТИ К МАКРОБИОТИЧЕСКОМУ ПИТАНИЮ.**

Изменение привычек а еде, выработавшихся в течение жизни, - довольно серьезный вызов самому себе, но эти усилия вознаграждаются сторицей. Пока ваше здоровье не ухудшилось настолько, что вам пришлось бы регулярно консультироваться у опытного специалиста по макробиотике, следует постепенно переходить к питанию, основанному на макробиотических принципах.

Начните с сокращения потребления насыщенных жиров, рафинированных крахмала и сахара. Ешьте чаще цельное зерно, овощи, бобы и морские водоросли. Старайтесь избегать продуктов с высоким содержанием холестерина, насыщенных жиров, сахара, а также не добавляйте в рацион искусственных витаминных и минеральных добавок.

Питаться по-макробиотически - это значит понимать важность равновесия в выборе и приготовлении продуктов. В питании важно поддерживать идеальный баланс между цельным зерном, овощами, бобами и дополнительными продуктами. Однако необязательно достигать баланса инь - ян в каждой порции приема пищи, главное чтобы выдерживалось равновесие в общем объеме еды, съеденной за день.

В наш век специализации знаний накопленный объем фактов так огромен, что легко потерять ощущение цельности жизни. Поэтому мы Должны целенаправленно, как мозаику, сложить вместе кусочки наших знаний, чтобы увидеть общую картину мира. Люди, родившиеся и живущие вне цивилизации, не отделяют себя от окружающей их Природы<sup>1</sup> - Выбор продуктов - это их дань истории, культуре, традиции в питании. Развивая эти традиции, макробиотический подход приносит целостность нашей питанию и, следовательно, нашему здоровью и нашей жизни.

Согласно теории восточной медицины, терapeuticsкх средств не существует потому что природа сама является большой целительницей Соответственно этому каждая болезнь может быть вылечена за 10 суток и вот почему. Известно, что в кровеносных сосудах происходит замена 1/10<sup>0</sup> крови за одни сутки. Поэтому за 10 суток кровь может быть изменена полностью при помощи определенного питания.

Дж. Осава разработал 10 лечебных режимов питания, начиная с режима питания для тяжелобольных, который состоял из 100% злаков (7 диета - монастырская или лечебная), и по мере выздоровления рацион питания изменялся, соответственно уменьшался процент злакового питания, сменяясь овощами, фруктами, супами и т.д. (таблица).

Диет №	Злаков	Ово-	Суп	Животн Птица	Салат Фрук	Десе	Напит
7	100%						как
6	90%	10%	—	—	—	—	МОЖН
5	80%	20%	—	—	—	—	меньш
4	70%	20%	10%	—	—	—	как
3	60%	30%	10%	—	—	—	можно
2	50%	30%	10%	10%	—	—	меньш
1	40%	30%	10%	20%	—	—	как
-1	30%	30%	10%	20%	10%	—	можно
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	меньш
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	как
							можно
							меньш

**В категорию необходимой пищи входят только ЗЛАКОВЫЕ. Их можно принимать ежедневно и в каждый прием пищи. Они образуют основу макробиотического питания метода.**

Необходимо помнить о том, что польза от такой еды будет лишь в том случае, если ее самым тщательным образом прожевывать. «Если вы хотите быть здоровыми — жуйте, красивыми — жуйте, умными — жуйте тщательно».

Но нельзя есть чисто механически. Не случайно перед тем, как сесть за стол верующие люди совершают молитву. Принимаясь за еду, считают сторонники макробиотики, человек должен испытывать благодарность к той животной и растительной жизни, которая в виде пищи станет частью его самого. Тогда, эта жизнь обретает смысл и вместе с человеком принимает участие в жизни всей Вселенной.

Основа макробиотической диеты — цельные крупы. Приготовленные в различных видах, они составляют 50-60 процентов от объема съеденной за день пищи. Злаковые (неочищенные цельные зерна): бурый рис, гречиха, пшеница, кукуруза, ячмень, просо. Употребляете их в необработанном виде, в вареном виде, в виде настоя, с водой или без нее, истолченными и испеченными. В идеале надо готовить до тех пор, пока низ зерна злаковых слегка не подгорит.

Следует помнить, что открытие огня (без которого мы не можем приготовить пищу) имело глубочайшее значение, после него началось отделение человека от всех других животных.

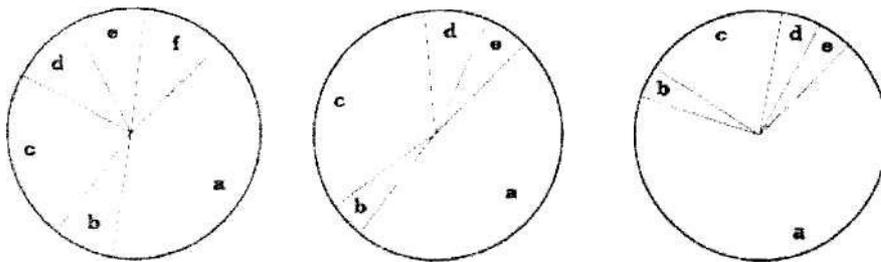
Ешьте столько, сколько хотите, при условии, что вы до конца прожуете пищу. Разрешаются также добавлять в пищу дикорастущие растения: одуванчик, копытце жеребенка, репейник, пастушья сумка, водяной кресс и все полезное, что произрастает в вашей местности проживания (разумный ответ апологетам сыроядения).

Конечно, нет нужды избегать продуктов животного происхождения. Все зависит от КОЛИЧЕСТВА, т. е. количество переходит в качество. Какое-либо удовольствие, когда его много, становится неудовольствием, желанное превращается в нежеланное и даже в ненавистное в чрезмерных количествах.

Сегодня очень трудно найти воды, соли и даже воздух в их натуральном, неподдельном виде. К счастью, как только здоровье организма восстанавливается, он становится способным защищаться от различных ядовитых веществ, попадающих в пищу на стадии промышленного производства и торгового оборота.

### И в заключении предлагаем вам 3 вида макробиотических диет

Макробиотическая диета для Макробиотическая диета для Макробиотическая диета для



- |   |   |  |
|---|---|--|
| <p>a) цельные крупы в виде каш "Здоровяк";</p> <p>b) супы овощно-мясные;</p> <p>c) овощи в любом виде;</p> <p>d) мясо, рыба, птица;</p> <p>e) бобовые с морской капустой;</p> <p>f) свежие и сушеные фрукты, жаренные семечки и орехи, квашенные овощи, фрукты.</p> | <p>a) цельные крупы в виде каш "Здоровяк";</p> <p>b) овощные супы с морской капустой;</p> <p>c) овощи в любом виде местного выращивания;</p> <p>d) бобовые, белая рыба, креветки, крабы, раки, кальмары;</p> <p>e) свежие и сушеные фрукты, обжаренные семечки и орехи, соленые квашенные и моченые овощи и фрукты.</p> | <p>a) цельные крупы в виде каш "Здоровяк";</p> <p>b) овощные супы с морской капустой;</p> <p>c) овощи сырые и отварные местного выращивания;</p> <p>d) бобовые с морской капустой;</p> <p>e) свежие и отварные фрукты, обжаренные семечки и орехи, соленые квашенные и моченые овощи и фрукты.</p> |
|---|---|--|

**"Если бы пищевая промышленность Америки перешла на приготовление макробиотических блюд и напитков, наступила бы первая пищевая революция в**

### Каши "Здоровяк". - Тихая революция в пищевой промышленности России и Мира!?

#### Каши "Здоровяк" - макробиотическое питание.

Мы уже как-то касались той темы, что наш организм - сложнейшая физиологическая система, равной которой нет в целой Вселенной. В нем все взаимосвязано. Организация нашего организма также сложна, как и организация Вселенной. И нарушения в функционировании этой системы, которые вызвал сам человек, то же сложны. Возникает вопрос - способен ли человек до конца познать то, что создано Богом. Понятно, что ответ на этот вопрос отрицательный. Но вечно приближаться к этому познанию человек обязан. Отсюда логичен вывод - не может наука (медицинская) присвоить себе эксклюзивное право только ей заниматься познанием устройства человеческого организма и право определять, как устранять сбои (болезни) в функционировании этого организма. Нужно прислушиваться к сигналам, подсказкам, которые посылает человечеству Создатель. Эти сигналы исторически преломились и выкристаллизовались в виде привычек, укладов, обычаев, которые позволяли народам сохранить себя, и которые официальная медицина не хочет принимать в серьез.

Ждать, пока она (медицина) преодолет собственное невежество, у нас россиян не осталось временного ресурса - мы вымираем.

К чему это я? Дело в том, что макробиотике учили Лао-цзы, Сан Цзу, Ву, Конфуций, Будда, Нагараджуна, синтоисты и многие до них. Мудрецы-создатели великой медицинской науки Индии, с помощью которой миллионы людей Востока, тысячи лет достигали свободы и благополучия, культуры, здоровья и относительного мира. Они, вместе с древними греками, знали, что звенящий, чистый ум не может существовать в напряженном, беспокоящем и больном теле.

С 1991 года я, в составе творческой группы, в порядке частной инициативы занимаюсь созданием техники и технологии по производству продуктов здорового питания. Первым продуктом, который мы создали, были зерновые, бездрожжевые хлебцы из цельного, с сохранением оболочек (пищевых волокон), мытого зерна пшеницы, гречки, риса и смесей на их основе под общим названием "Самарские".

Считаю этот продукт первым в России продуктом функционального питания. С 1995 года он появился на рынках Самары, а к 1998 году и в других крупных городах России. Для приготовления продуктов используется только чистое зерно и специальные станки. Продукт отличается большим содержанием пищевых волокон - до 22% и сохранение почти полностью биологической составляющей исходного сырья, в том числе микроэлементов селена. До 2004 года потребление этого продукта в Самаре на душу населения было самое большое в России. И заметьте - с 1998 года, шесть лет подряд, в Самаре не было эпидемии гриппа. Это был, единственный крупный, город в России с такой благополучной эпидемиологической обстановкой. К сожалению только был. В 2005 году эта положительная тенденция закончилась и не мудрено: из девяти предприятий производителей этого продукта пять прекратили свое существование - разорились, и потребление хлебцев, естественно, сократилось. А в Самаре, впервые за семь лет весной 2005 года, состоялась эпидемия гриппа - не помогла грандиозная вакцинация, которой кичилась медицинская бюрократия, объясняя ее, якобы свои, прежние успехи в борьбе с гриппом. Отсутствие эпидемии гриппа в указанный период я объ-

ясняю относительно высокого среднестатистическим иммунным статусом самарского народа, который сформировался в результате массового потребления хлебцев. **Кто** не согласен с этим утверждением - пусть доказывает обратное.

Но кроме эпидемий гриппа всенародный характер в нашей стране носят эпидемии гепатитов, диабета, болезней сосудов сердца и головного мозга, онкозаболеваний и т.д. Они - эти болезни уносят ежегодно сотни тысяч жизней, способствуют ускорению процессов старения организма и сокращению продолжительности жизни людей.

На базе технологии по производству хлебцев и при применении ряда новых технологических решений мною, в 2003 году, были созданы уникальные продукты питания - каши моментального приготовления под общей торговой маркой "ЗДОРОВЯК". Мне удалось, преимущественно сохранить полезное от хлебцев, и усилить полезное за счет новых технологий.

Сразу отмечу моментальность приготовления - это не дань моде в стремлении сделать продукты, которые удобны были бы в быту.

**Каши изготавливаются из мытого, цельного зерна (не обдранного) пшеницы, риса, гречки, овса, ржи, проса и смесей на их основе с добавлением, не подвергнутых термической обработке, натуральных растительных добавок таких как: слирулина, ламинария, расторопша, топинамбур, лен, амарант, тыква, шиповник, кедр, цветочная пыльца, перга и т.д.**

И, если бы эти каши нужно было бы варить, то уникальные, полезные свойства этих добавок исчезли бы при варке. При кулинарной подготовке мои каши нужно просто растворять в любой жидкости: горячем или холодном молоке, кисломолочных продуктах, овощных и фруктовых соках, бульонах и других полезных жидкостях. Продукт не содержит пищевой химии и не нуждается в консервантах для увеличения сроков хранения.

Мне удалось в Самаре в 2002 году организовать небольшое производство, сертифицировать все свои продукты и начать их продвижение на рынок. Небольшая практика употребления многими людьми каш "Здоровяк" показала их способность улучшать здоровья людей. Этот факт позволил сделать вывод, что каши "Здоровяк" можно отнести к **функциональным продуктам питания** (см. "Функциональное питание").

В январе 2005 года я впервые познакомился с теорией макробиотического питания, прочитав книгу Джоржа Озавы "Макробиотика дзен". Из книги узнал, что основу макробиотического питания составляют цельные зерна злаковых и крупяных культур, которые перед употреблением в пищу:

- обжаривают на сковороде без масла до пригорания,
- расталкиваются в муку в ступке,
- разводятся жидкостью до состояния "крема" и в таком виде употребляется в пищу.

Когда я сравнил технологии приготовления "кремов" по Азаве с технологией приготовления каш "Здоровяк" я понял, что они одинаковы, только исполнены на разных технических уровнях и что каши "Здоровяк" - макробиотическое питание.

И ещё я понял, что совершил революцию в пищевой промышленности России и мира, воплотив мечту Озавы в жизнь.

Что мне это прозрение дало? Поскольку занимался созданием технологии производства каш "Здоровяк", практически в одиночку, мне, не специалисту в области медицины и биохимии, сложно было подвести теоретическую базу под объяснение полезности каш "Здоровяк" для здоровья.

Вывод о том, что каши "Здоровяк" - макробиотическое питание позволил всю теорию и практику "Макробиотики дзен" целиком перенести на каши "Здоровяк".

#### **Технология приготовления каш "Здоровяк":**

Зерно с оболочками (или цельное) моют с инерционным отделением механических примесей, сушат до обеспечения внутренней влажности 13-15%, отделяют от магнитных примесей, затем на специальном станке подвергают термообработке. 8-12 грамм зерна крупы (4) (Фиг 1.) забрасывается в открытую камеру станка, образованную подвижной нижней нагревательной головкой (8) и охватывающим её стаканом (3). Нижняя головка (8) со стаканом (3) и порцией зерна перемещается вверх, при этом образуется замкнутая камера, ограниченная горизонтальными поверхностями нагревательных головок (8,1) и стаканом (3) (Фиг 2.).

Зерно сжимается до давления  $P = 31,2 \text{ кг/см}^2$ , которое обеспечивает герметизацию тепловых зазоров камеры пластичной массой зерна, что необходимо для удержания пара внутри камеры. Давление может быть и меньшим, что зависит от качества и влажности зерна и подбирается эмпирически в процессе наладки станка. Зерно сжимается в лепешку толщиной менее 1 мм и под воздействием тепловой энергии верхних и нижних головок внутренняя влага зерна за 5-9 секунд преобразуется в пар.

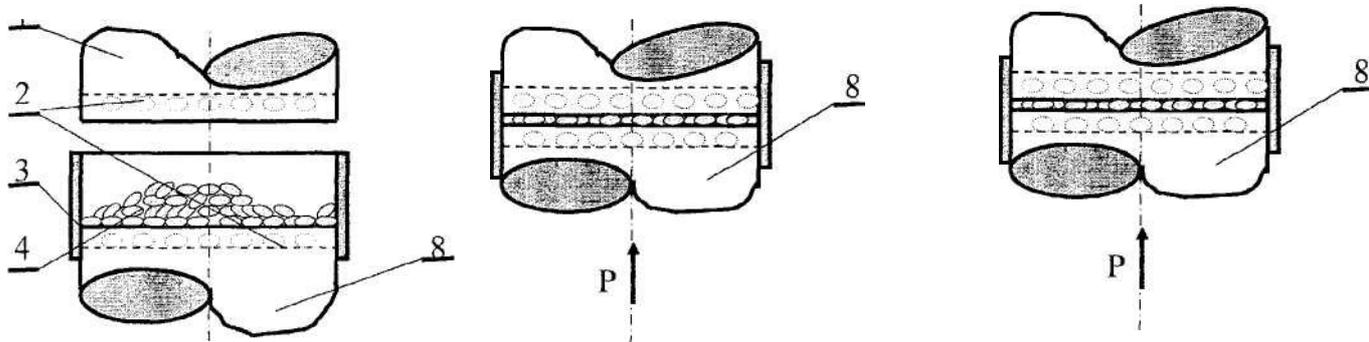
Пар осуществляет варку крупы по всему объему и разлагает ингибитор трипсина (вредное для процесса пищеварения вещество). По окончании выдержки нижняя нагревательная головка (8) с стаканом (3) отводится вниз (Фиг 3. Приложение 1.) и пар (5), через освобожденные во время движения стакана (3) тепловые зазоры между стаканом (3) и верхней нагревательной головкой (1) стравливается в атмосферу, при этом выходящий из внутреннего объема лепешки (6) пар разрывает зерна крупы и формирует зерно в плотный ломтик.

По окончании процесса взорванная крупа в виде обезвоженного ломтика выбрасывается из камеры в накопитель. Из накопителя ломтики от нескольких станков поступают на низкооборотную фрикционную мельницу оригинальной конструкции, которая, с одной стороны обеспечивает помол до заданных размеров частиц, а с другой стороны не вызывает распыление сухого, гигроскопичного, легкого продукта.

После мельницы продукт по закрытому транспортёру поступает в дозатор, где смешивается с добавками растительного происхождения и по наклонному транспортеру, оснащённому бактерицидным стерилизатором, поступает в упаковочный автомат, где производится его упаковка в герме-

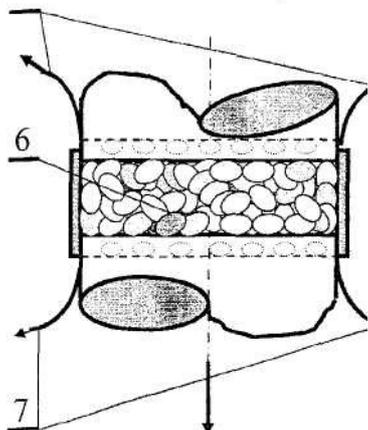
тичную, полимерную тару. Упакованный таким образом сухой концентрат каши поступает на хранение или на реализацию.

Способ производства каш быстрого приготовления:

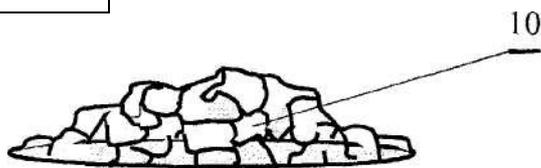
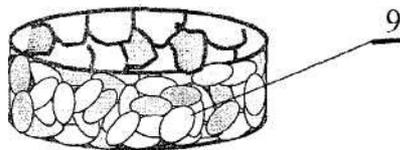


Фиг. 1

Фиг. 2



Фиг. 3



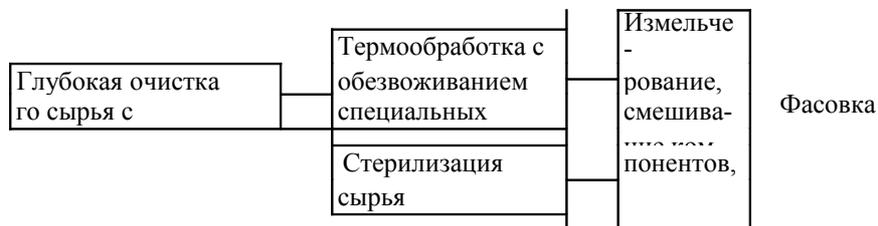
Фиг. 5

Фиг. 4

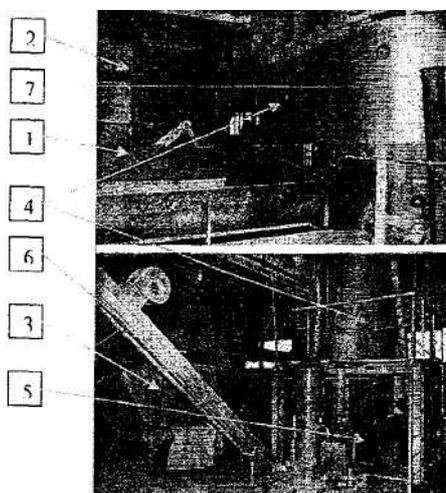
Кроме описанного способа термообработки цельных зерновых на нашем предприятии применяется термообработка на экструдерах и специальных ротационных печах собственной конструкции.

В описание не вошла технология стерилизации добавок растительного происхождения. Поскольку эти добавки на всем цикле приготовления каш не подвергаются термообработке, вплоть до момента употребления в пищу (иначе их полезные свойства исчезли бы), то эти добавки требуют дополнительной, не тепловой стерилизации. Технология стерилизации составляет технологическую тайну. И я позволю себе не раскрывать её.

Блочно - технология производства каш выглядит следующим образом:



### 1. Участок глубокой очистки зерна с промывкой. (Фото 1)



Назначение: очистка от пыли, комков земли, камней соизмеримых с размером зерна, песка, экскрементов грызунов и т.д.

Состав:

1. Приемный бункер, (емкость 1 От)
2. Бункер-накопитель.
3. Агрегат сухой очистки зерна.
4. Моечная машина.
5. Сушильный агрегат.
6. Наклонный транспортер.
7. Бункер накопитель чистого сырья.

Фото 1.

### 2. Участок термообработки зернового сырья: пшеницы, гречки, риса и т.д. (Составной частью участка служат станки (Фото2) количеством удовлетворяющим объемам производства.)

Назначение: Предназначен для порционной термообработки зерна под большим давлением.

Состав:

1. Бункер.
2. Рабочая зона.
3. Рама.
4. Сшьювой блок.
3. Накопитель.
6. Система управления

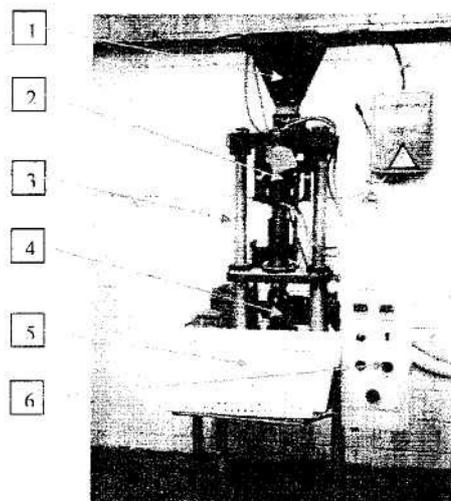
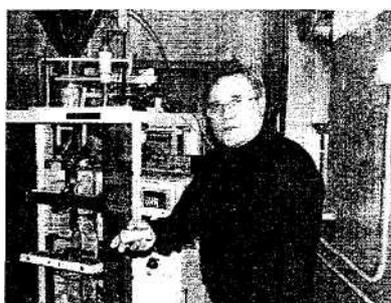


Фото 2.

3. Участок стерилизации фитосырья.

Участок оснащен не тепловым стерилизатором фитосырья: расторопши, льна, амаранта и т.д.

4. Участок помола, дозирования, смешивания и фасовки .



На фотографиях изображен фасовочный автомат с Вашим покорным слугой и внешний вид выпускаемой нами продукции.

#### **"Народный" тест на состояние печени:**

В своей книге "Эндоекология здоровья" И.П. Неумывакин ", на стр162 дал тест по проверке состояния ЖКТ и печени:

**"Для того чтобы проверить, как работает КЖТ, существует простая проба. Примите 1 - : ст. ложки свекольного сока (пусть он отстоится 1,5-2 часа), и, если урина после этого окрашится в бурчный цвет, это означает, что ваш кишечник и печень перестали выполнять свои детоксикационные функции, и продукты распада, - токсины - попадают в кровь, почки, управляют организм в целом".**

Если тест положителен: урина окрашивается в бурный цвет - то человек с такими результатами не может быть здоровым по определению.

У 90% процентов населения России этот тест положителен, т.е. урина окрашивается в бурный (красный) цвет. Многие наивно полагают, что это нормально: "Ведь у всех же окрашивается". Этот тест в России положителен у всех представителей населения, начиная грудными младенцами заканчивая стариками, а также у их домашних животных, основу питания которых составляют "сухие корма". Печень человека является основой его защитной, окислительной системы и она перестаёт нормально функционировать. Почему?

#### **Алгоритм возникновения заболевания печени:**

Окислительная система печени обезвреживает наиболее опасные для клеток жирорастворимые яды, которые легко проникают через клеточную мембрану в клетки мозга и других органов. Основной причиной заболевания печени (мы это уже рассматривали ранее) и невыполнения ею своих функций, является неконтролируемый, свободнорадикальный процесс в тканях печени, вызванный массовым поступлением в организм ксенобиотиков. Этот процесс называется перекисным окислением липидов (ПОЛ).

Противостоять пагубному воздействию свободных радикалов призвана антиоксидантная защитная система организма:

1. О ферментах антиоксидантной защиты: (каталазе, супероксиддисмутазе, глутатионпероксидазе, церуллоплазмине) мы уже говорили. Но это вторая, глубинная и основная линия защиты от свободных радикалов.

2. Первая линия обороны в организме - это различные низкомолекулярные соединения, способные "гасить" свободные радикалы (скевенджеры), т.е. претерпевая изменения в результате реакции со свободным радикалом, образовывать стабильную молекулу, а не другой высокоактивный радикал. Это, прежде всего, известные нам витамины - аскорбиновая кислота (витамин С), альфа-токоферол (витамин Е), бета - каротины (провитамин А), затем различные низкомолекулярные соединения, содержащие защитные сульфгидрильные SH -группы, и, наконец, множество соединений растительного происхождения - флавоноиды, полифенолы и другие соединения.

Таким образом, растительная пища является для нас не только источником витаминов, без которых жизнь невозможна, но и множества антиоксидантов, без которых невозможна здоровая жизнь. Не понимая этого, мы никогда не узнаем, почему "траволечение" столь эффективно при многих заболеваниях и столь полезно для их профилактики!"

Необходимо знать, что ферменту каталаза, супероксиддисмутазы, глутатионпероксидазы, церуллоплазмину или напрямую ферментируются микробиотой (положительной флорой) КЖТ или микробиота подготавливает процесс ферментации. Без нормально функционирующей микробиоты не может быть полноценной антиоксидантной защиты печени.

По данным главного санитарного врача России Онищенко 90% населения страдают различной степени нарушения состояния микрофлоры кишечника (дисбактериозы).

Нет нормально функционирующей микробиоты, нет и антиоксидантной защиты печени.

Основные виды дисбактериозов:

1. Гнилостный возникает из-за высокого содержания мирной животной пищи и низкого содержания неперевариваемой клетчатки, в таком случае лечение надо начинать с обогащения пищи растительными продуктами и ограничением рвотных жиров-
2. Ферментативный характер; (Устается нарушением переносимости углеводов, вызванным ростом бактерий. Причиной может быть снижение кислотности желудочного сока, иммунодефицит, голодание, паразитарные заболевания)

3. Дефицитный развивается под влиянием антибиотиков или при диете с малым количеством растительной клетчатки. При этом наблюдается уменьшение содержания основных кишечных микроорганизмов.

Причины возникновения дисбактериозов.

1. широкое распространение иммунодефицита, возникающего вследствие неправильного питания,
2. бесконтрольное использование антибиотиков,
3. загрязнение окружающей среды.

Основной причиной возникновения дисбактериозов является то, что микроорганизмы не получают достаточного питания. Мы их морим голодом, а уж потом добываем лекарствами и суррогатной пищей.

Пищей и средой обитания микробиоте служит растительная клетчатка (пищевые волокна, балластные вещества), которые как мы рассматривали ранее, практически, отсутствуют в повседневном питании (см. раздел "Пищевые суррогаты"). Ежедневное потребление клетчатки в России составляет 4% от нормы. Норма 30 - 80 г в сутки

Дисбактериоз - отсутствие защиты печени - цирроз печени - болезни - смерть.

Оздоровляющее воздействие каш "Здоровяк" на организм человека:

Чем я могу подтвердить оздоровительную способность наших каш? Два года продаж продукта на Самарском рынке и год распространения продукта по потребительской сети ПК "Созвездие", практически по всей России, позволили накопить некоторый корпоративный материал, который даёт возможность высоко оценить его целебные свойства и позволяет сделать следующие выводы:

**При регулярном употреблении любых каш "Здоровяк" через месяц, два, три, время завит от первичного состояния ЖКТ и печени, "народный" тест на состояние печени в любом случае даёт отрицательную реакцию, т.е. урина перестаёт окрашиваться в бурый цвет.**

О чём свидетельствует этот факт, как ни о возвращении функционирования печени к норме?

Я не знаю ни одного лекарственного средства, ни одного способа, которые позволили бы достичь подобных же результатов за короткие сроки и при минимальных материальных затратах. У большого количества людей появилось доступное средство, позволяющее реально улучшить состояние здоровья, а, значит, и повысить качество жизни.

При массовом употреблении населением нашей Родины продукции ООО "НПТ Созвездие", реальна стабилизация и улучшение демографической ситуации в стране.

Вслед за восстановлением нормальной работы печени и параллельно этому процессу с организмом происходит следующее:

- Восстанавливается флора кишечника.
- Восстанавливается перистальтика кишечника.
- Устраняются запоры и диарея - первопричины огромного количества заболеваний, начиная шизофренией и заканчивая геморроем.
- Приходят в норму органы эндокринной системы.
- Нормализуется функционирование желчевыводящей системы.
- У больных диабетом снижается уровень сахара в крови до нормы.
- Снижается избыточная масса тела.
- Улучшается состояние кожных покровов - кожа молодеет.
- Постепенно уходит целлюлит.
- » Организм освобождается от паразитов (гельминтов).
- Проходят все болезни суставов.
- Улучшается качество жизни и т.д.
- Если употреблять каши "Здоровяк" в соответствии с макробиотической методикой по Джоржу Азаве (применять диету №7 в течение от 10 дней, до нескольких недель), то, за это время, можно избавиться от хронических заболеваний начиная с эпилепсии заканчивая раком,

### Механизм оздоровления печени.

Механизм восстановления нормального функционирования печени реализуется поэтапно в следующей последовательности:

- Регулярное употребление в пищу любой каши "Здоровяк", хотя бы один раз в день, приводит к восстановлению до нормы состояния микробиоты (флоры кишечника). Восстановление происходит потому, что каша богата растительной клетчаткой (до 33% по весу в сухом виде). Клетчатка служит средой обитания и пищей для полезной микрофлоры. Нельзя "заселить" микрофлору ЖКТ путём проглатывания пищи или жидкости содержащей бактерии.

Бактериям не за что "зацепиться", для них в современных, повседневных продуктах нет среды обитания и пищи - клетчатки. Время восстановления индивидуально и зависит от первичного состояния микробиоты конкретного человека.

- Восстанавливающаяся и уже восстановленная микробиота, используя элементы пищи и клетчатку, начинает эффективно выполнять следующие функции:
  1. Ферментирующая функция - участие в гидролизе основной массы клетчатки, остатков пищевого химуса, а также деконъюгации желчных кислот, поддержании нормального кислотно - щелочного состава.
  2. Участие в синтетической, пищеварительной и детоксикационной функции кишечника.
  3. Стимуляция синтеза биологически активных веществ (незаменимых аминокислот), медиаторов, участвующих в регуляции системы пищеварения.
  4. Поддержание высоких уровней лизоцима, секреторных иммуноглобулинов, интерферона.
  5. Усиление физиологической активности ЖКТ.
  6. Участие в синтезе и абсорбции витаминов К, группы В, фолиевой и никотиновой кислот, во всасывании и усвоении витаминов Д и солей Са.
  7. Ферментное расщепление не переваренных в тонкой кишке пищевых веществ с образованием аминов, фенолов, органических кислот и др.
  8. Подавление образования токсичных продуктов белкового обмена (индола, фенола и др.) обладающих канцерогенными свойствами.
  9. Снижение уровня холестерина.
  10. Участие в синтезе эстрогенов.
  11. Хранилище микробных генов.
  12. Участие в синтезе ферментов антиоксидантной защиты организма.
- В частности, микробиота синтезирует фермент глутатионпероксидаза из аминокислоты глутатион и четырех атомов микроэлемента Селена. Глутатион всегда присутствует в пище, особенно много его в мясе, арбузе, авокадо. А самое большое количество селена в природе в оболочках пшеницы - 23,4 Мкг на ЮОг пшеницы. Напомню - основа каш "Здоровяк" составляет термообработанная, цельная пшеница. Получается, каша "Здоровяк" восстанавливает микробиоту и она же содержит вещества (Селен), из которых микробиота синтезирует ферменты, гасящие перекисное окисление липидов.
- А если вспомнить, что в кашу добавляется шрот расторопши, в оболочках которой содержится самые большие количества флаволигнанов силимаринов, которые способствуют восстановлению мембран клеток печени, то становятся понятными механизмы быстрого восстановления печени. Это восстановление происходит как бы с удвоенной скоростью. Можно назвать этот процесс кумулятивным-

Из всех результатов свидетельствующих об улучшении состояния людей, постоянно употребляющих каши "Здоровяк", меня, не специалиста в области медицины, больше всего удивило исчезновение у людей болезней суставов. Радикулиты, боли в коленных суставах, "ломота" в суставах пальцев и многое другое у людей постепенно исчезали. Мое непонимание рассеялось после ознакомления со статьёй в Интернете.

### Болят спина – лечи печень



Не спешите на прием к костоправам!

**" Вряд ли найдется человек, который ничего не слышал про остеохондроз и самое распространенное его проявление — поясничную боль. Но вот о первопричине этого воистину всенародного недуга — "неладах" с печенью — знают, увы, немногие.**

Давно доказано, что именно печень регулирует обменные процессы в хрящевой ткани. Поражается печень — разрушаются межпозвоночные хрящи. Позвонки начинают "гулять" и прижимают нервные корешки, а это и есть он, родимый, — радикулит.

В том, что лечение радикулита надо начинать с печени, врач мануальной терапии кандидат медицинских наук Сергей Яшин убедился на собственном почти 20-летнем опыте практической работы. Думаем, что его наблюдения помогут не только больным, страдающим этим заболеванием, но и многим практикующим мануальным терапевтам, которых Сергей Викторович называет на древний лад костоправами, и вот почему.

— Когда-то я сам начинал с этого. Ставил позвонки на место. Боль понемногу уходила, и через несколько сеансов больной уходил от меня почти счастливый, но... Все они возвращались, кто через месяц, кто через неделю.

Я неоднократно слышал от коллег, да и сам стал говорить своим пациентам: с такой спиной вы мой вечный пациент. Дело в том, что простой костоправ расставляет все по своим местам, да и только. Но

пациент же живет, он ходит, нагибается, переносит какие-то тяжести. А если позвонки один раз сдвинутись, то абсолютно ничего не мешает сойти им с отведенного природой места вновь, ведь хрящ не держит. Получается, что вылечить такого человека примитивным костоправством просто нереально. Это замкнутый порочный круг.

Так пришло понимание того, что дело, прежде всего, не в самой хрящевой ткани, а в том, что лишается ее упругости и эластичности. А за это, как уже было сказано, отвечает печень. Чем сильнее она поражена, тем скорее "вылеченный" пациент вновь оказывался в моем кабинете,

Пришлось менять тактику и начинать лечение с печени, и полученные результаты превзошли самые смелые ожидания. Со многими "вечными" больными мы уже давным-давно расстались. У кого болезнь печени приобрела хроническое течение, и ее состояние не удалось довести до приличной кондиции, иногда возвращаются, но уже не так часто, как прежде.

Сегодня я бы не хотел останавливаться на методах и приемах собственно лечения печени, это дело специалистов. А хотел бы рассказать о диагностике, с которой способен справиться любой человек, даже мало знакомый с медициной. Итак, если вас часто мучает боль в спине, вполне вероятно, что у вас больна печень, поэтому, прежде всего, обратите внимание на следующие признаки.

Начнем с лица. Между бровями над переносицей наблюдается покраснение кожи, могут быть прыщи и повышенная пористость.

На языке нарушение функций печени выражается в появлении сосочков красного цвета по правой его стороне. При более глубоких нарушениях красные сосочки проявляются и по левой стороне языка. Эти сосочки могут быть проявлены на фоне желтого или белого налета на языке, иногда язык имеет ярко-красную окраску.

Длительное нарушение в работе печени часто сопровождается изменениями большого пальца правой ноги. Иногда это выражается деформацией сустава, болезненностью при движении или при пальпаторном воздействии. Часто ногтевая пластинка на большом пальце ноги теряет свои защитные свойства против бактерий или грибков. В результате поражения она становится пористой, изменяется ее цвет от нормального розового до серого и черного. С наружной стороны пальца наблюдается интенсивный рост кожи, возникают так называемые натоптыши.

Нарушение в печени отражается и на состоянии челюстных суставов. Возникает расположенность к артрозным проявлениям, особенно при травматизации или других неблагоприятных условиях. Проявляется закон односторонности: левый челюстной сустав — поражена левая доля печени, правый — правая.

В некоторых случаях появляется болезненность при пальпации реберной дуги спереди справа над печенью. Это чаще всего связано с нарушениями в паренхиме печени. Боль, отдающая в правое плечо, наблюдается при деформации капсулы печени, когда она увеличивается в размерах.

Появление характерных сосудистых звездочек на правом плече или на области правого подреберья указывает на изменение или перерождение печени, то есть уже более серьезное хроническое течение заболевания.

Так что теперь, зная основные чисто внешние признаки поражения центрального органа, отвечающего за хрящевую ткань в вашем организме, вы в силах самостоятельно принять решение, к какому врачу надо обращаться в первую очередь, если прихватило спину.

**К великому сожалению, даже многие практикующие врачи, в том числе и высококласные мануальные терапевты, или не знают, или просто не обращают внимания на вышеперечисленные признаки, а сразу же кладут больного на кушетку и начинают "расставлять" по местам кости. Именно такой подход к терапии остеохондроза и превращает его в вечное заболевание, а вас — в вечного пациента".**

*В современной России болезни опорнодвигательного аппарата приняли характер эпидемии, и эти болезни катастрофически молодеют. Старческими болезнями страдают всё больше школьников. Лихие люди делают огромные деньги на страданиях народа, рекламируя и продавая гели и крема, устраняющие болезни суставов. Возможно, эти средства и дают временное облегчение, но радикально избавиться от этих болезней, можно только изнутри - вылив печень.*

*Ещё одним недугом, на обещании избавиться от которого, делаются баснословные деньги, является ожирение как крайняя степень наличия излишнего веса. Представленный ниже материал, дает расхожее объяснение причин набора лишних килограммов и рекомендации по избавлению от них.*

## **Борьба с ожирением**

"Исследование Университета Пенсильвании показало, что десять наиболее популярных в США программ похудения не имеют доказательств их эффективности. Даже в том случае, когда подобная статистика существует, число успешно похудевших за полгода не превышало 5%. В случае же успешного сброса веса треть людей, сидевших на диете, возвращаются к исходному весу в течение года, две трети - в течение двух лет.

Похудеть быстро, без проблем, ограничений и физических нагрузок - заветная мечта многих толстяков и толстушек. Съел таблетку, прилепил к телу какой-нибудь чудо-пластырь - и порядок. Увы, похудеть насовсем таким образом не удастся: лекарственные препараты, подавляющие аппетит, блокирующие кишечные ферменты и т.п., носят лишь вспомогательный характер. К тому же они имеют целую кучу побочных эффектов. Что же касается всяких сжигателей жира, то они действительно на первое время могут повысить общий обмен веществ, действуя как допинг, но быстро приводят к истощению организма и грубым нарушениям обмена веществ, что еще более усугубляет первоначальное состояние дел.

Многочисленные системы очистки организма, которые часто используют народные целители, как правило, ограничиваются освобождением кишечника, отмывкой его слизистой оболочки и выведением излишков жидкости из организма. Происходящая при этом потеря веса кратковременна. Более того, само по себе очищение организма резко повышает эффективность усвоения питательных веществ, поступающих с пищей, что может стимулировать процессы ожирения. Часто это приводит к за-

медленному интенсивности обмена веществ и последующему набору веса. Опасным является также развитие дисбактериоза и выведение микроэлементов и минеральных веществ.

О растворяющих жир пластырях, поясах, шортах, кремах всерьез говорить, пожалуй, и не стоит. Единственным их достоинством является относительная безопасность для организма. Лечение ожирения с помощью кодирования и гипноза, дает кое-какие результаты, но ненадолго. бШ<sup>с</sup> одним модным средством сбросить лишние килограммы является гемокод \_ метод, якобы основанный на лабораторном анализе крови, которую тестируют на пищевую непереносимость. Однако чудес не бывает и те, кто

думают, что полнеют от какой-то вредоносной еды (типа, капусты или апельсинового сока) глубоко заблуждаются. Вам просто скажут исключить сладкое, мучное и т.д. В принципе, рекомендации ограничить прием пищи (в общем-то, даже неважно, какой) - вещь разумная, но вопрос в том, стоит ли это таких денег.

Так что же, бесполезно бороться с лишним весом? Нет, бороться можно и нужно, но при этом помнить очень простую вещь - съеденные калории надо как-то потратить! Это может быть работа по дому, отказ от лифта (да, это неприятно, но полезно!), прогулка после работы, гимнастика на работе (можно найти или придумать комплекс упражнений, которые можно делать прямо за толом) и т.д. Активность есть закон жизни, закон сохранения хорошего самочувствия. Ежедневные упражнения заставляют живее циркулировать нашу кровь, а у ленивых кровь не циркулирует свободно, в ней не происходит необходимых изменений, нужных для сохранения здоровья. Каждое существо, будь то человек или животное, мускульной деятельностью способствует выведению отходов из организма. Если вы позволите мышцам быть неактивными, становиться слабыми, обвислыми и жирными, это может привести к серьезным последствиям. Мускулы теряют упругость и силу, и результатам этого является внутреннее засорение. В нас накапливаются отходы, к! оторые должны быть выделены. Это приводит к самоотравлению.

Люди, не выполняющие регулярно физических упражнений, имеют слабый тонус. Занимаясь физическими упражнениями, мы даем свободный выход секреции потовых желез через все 96 миллионов пор нашего тела. Энергичные физические упражнения помогают также нормализации кровяного давления, они помогают установлению здорового пульса. Энергичные физические упражнения являются также антикоагулянтном, а это означает, что упражнения предохраняют кровяное русло от закупорки, называемой тромбозом, которая часто влечет за собой сердечный приступ\*.

*Вообщем - то, я могу подписаться под каждой фразой из этой статьи, но когда знакомлюсь с подобными материалами, то возникает чувство "недообъясненности". На память приходят примеры из студенческой жизни: Рядом живут два человека: один поглощает пищу ведрами и не толстеет, другой меньше ест и полнеет. Давайте поразуждаем:*

*Мы уже касались той темы, что наш организм - сложнейшая физиологическая система, равной которой нет в целой Вселенной. В нем все взаимосвязано. Организация нашего организма также сложна, как и организация Вселенной. Неужели Создатель сотворил наш организм так примитивно, что простое нарушение баланса калорий, полученных с пищей и потраченных в результате ежедневной деятельности, является причиной набора лишнего веса? А потом, человек начинает набирать лишний вес, как правило, с возрастом. Правда порог начала набора веса в настоящее время помолодел. Лишний вес - фактор ускоренного износа организма и возникновение болезней. Лишняя нагрузка на опорно - двигательный аппарат, необходимость в создании дополнительных кровеносных сосудов для обслуживания разросшийся жировой ткани, повышение нагрузки, в связи с этим, на сердце, вот далеко не полная цена за лишние килограммы. Не может быть простого объяснения сбоя в функционировании такого сложного механизма, как человек.*

*Создатель вдохнул в нас жизнь для того, что бы мы зачем - то жили. Человек может потерять подвижность рук, ног, тела, но он жив до тех пор, пока не угасло сознание. Все системы человека обязаны обеспечить функционирование сознания до конца.*

*Человеческий организм состоит из миллиардов клеток. Они живут и в процессе жизнедеятельности поглощают энергию, которую человек получает с пищей и которая поступает к ним по жидким средам: крови, лимфе, межклеточной жидкости. Клетки выделяют продукты своей жизнедеятельности - отходы (яды), которые также по этим жидким средам должны попасть в печень, почки. Там они обезвреживаются и удаляются через выделительную систему из организма.*

*Мы знаем, что все жизненно важные системы современного человека не здоровы из-за негативного влияния окружающей среды.*

*А теперь представим себе, что человеческий компьютер - мозг получил информацию о том, что органы его организма не в состоянии обработать все отходы и выделить их через выделительную систему, т.к. это приведёт к гибели этих систем, а значит и к гибели мозга. Если отходы не удалить из организма, то наступит отравление и опять гибель мозга. Я полагаю, что организм находит выход из этого положения по принципу выбора меньшего из двух зол. Он частично консервирует эти отходы, образуя миомы, фибромы, тлипы, попиломы и прочие доброкачественные образования, которые, к сожалению, переходят в злокачественное состояние.*

*Но самое рациональное для организма консервировать отходы в жировую клетку, которая безразмерна. И если в молодости, когда организм был здоров, лишний жир, невосстребованный организмом просто удалялся, то больной организм из воздуха будет ловить каждую жиринку и использовать для консервации шлаков, токсинов, отходов, образуя депо, целлюлитную клетку, которые откроет только в том случае, когда весь человек будет здоров.*

*Приведите в норму своё здоровье и тогда, может быть, Вам помогут похудеть такие модные сейчас методики похудения.*

*Помните! У 90% россиян печень не выполняет своих детоксикационных функций. А приходят в норму эти функции с кашей "Здоровяк".*

*Еще одной темы необходимо коснуться, когда мы пропагандируем употребление в пищу с целью оздоровления каши "Здоровяк". Эта тема: возможного, временного ухудшения самочувствия. Познакомьтесь с мнением специалиста.*

Статья доктора Стенли Бааса:

"О симптомах, возникающих при улучшении питания.

Если бы меня спросили, какая область в проблеме питания является наиболее недопонимаемой, я бы сразу ответил, что это - неумение правильно понять и интерпретировать симптомы и изменения, которые следуют за переходом к более правильной программе питания.

Что мы имеем в виду, под более правильной программой питания? Прежде всего, это означает введение в рацион продуктов более высокого качества. Например, человек заменяет такой богатый протеинами продукт, как свинина, говядиной, т.к. в данной случае говядина может считаться предпочтительнее из-за ее более легкой усвояемости организмом, более низкого содержания и концентрации в ней жира и т.д. В свою очередь, цыпленок является предпочтительнее говядины. Бобы, чечевица, горох, которые съедаются вместе с овощами, еще более богаты питательными веществами, необходимыми для восстановления здоровья.

По мере продвижения вверх по шкале качества продуктов мы включаем в рацион такую богатую протеинами пищу, которая может потребляться без тепловой обработки, например, сыр, приготовленный из сырого молока без соли. Затем идут орехи и семена, которые можно есть в натуральном виде (сырые и несоленые).

Подводим итог, чем ближе продукты, которые мы едим, к своему естественному состоянию или чем меньше они подвергаются тепловой обработке, тем выше их качество. При этих условиях сохраняются практически все ферменты, аминокислоты, минералы, витамины, углеводы, а также жизненная сила. Эта "жизненная сила", в свою очередь, способствует восстановлению здоровых тканей.

Та же классификация качества, которую мы применили при анализе протеиносодержащих продуктов, применяется к углеводам (крахмалистые и сахаросодержащие продукты), жирам и продуктам, богатым минералам. Качество программы питания, повышается также за счет исключения токсичных веществ, таких как кофе, чай, шоколад, табак, и т.д., перец.

Какое отношение имеет качество продуктов к обновлению здоровья? Суть вот в чем: чем выше качество пищи, которую мы едим, тем скорее мы избавимся от болезней, поскольку мы способны правильно переварить и усвоить эту пищу. К этому необходимо добавить знание:

- правильного сочетания продуктов;
- правильной последовательности в приеме различного вида продуктов именно: наиболее легко, усваиваемая пища должна быть съедена первой, более сложная - во вторую очередь, и наиболее концентрированная - последней;
- нужного количества каждого типа, которое должно быть съедено в каждый прием пищи;
- правильного времени для еды (когда возникает чувство голода, в соответствии с расписанием).

Теперь что же произойдет, если человек последует этим правилам и резко улучшит качество потребляемых продуктов? Замечательные вещи начнут происходить как с организмом, так и с личностью человека.

Удивительный разум присущ каждой клеточке тела, и эта мудрость организма начнет незамедлительно проявляться в действии. Существует такое правило: когда качество пищи, поступающей в организм, становится выше чем качество тканей, из которых состоит тело, то организм начинает отвергать материалы более низкого уровня и давать место более совершенным материалам, что позволяет строить новые, более здоровые ткани. Это правило известно как план эволюции природы. Организм очень разборчив и всегда стремится стать совершеннее, чтобы улучшить здоровье. Организм всегда пытается и всегда стремится продуцировать здоровье, если мы не очень сильно ему мешаем. Только при таком совершенствовании, мы действительно перестаем, возвращаться к старым и приобретать новые болезни. Самостоятельные попытки борьбы при простудах, лихорадках, порезах, опухании, ранениях и т.д. дают бесконечный ряд примеров того, как наше тело, организм стремится к здоровью всегда, независимо от того, что мы предпринимаем, чтобы остановить процесс.

Какие симптомы наблюдаются, когда мы впервые начинаем исключать продукты низкого качества и заменять их продуктами более высокого качества - более живыми, более натуральными, чем продукты, к которым мы привыкли? Когда внезапно прекращается использование токсичных стимуляторов, таких как кофе, чай, шоколад или какао, обычно бывают головные боли и наблюдается упадок сил. Это происходит вследствие того, что организм выводит токсины, называемые кофеином и теоброминном, которые выходят из тканей и транспортируются через кровеносную систему на протяжении многих жизненных циклов организма. Перед тем, как токсины достигнут места, где будут окончательно уничтожены, они все это время будут оказывать раздражающее действие, вызывая головную боль. Упадок сил происходит из-за более низкой активности сердца - остаточный эффект, наступающий вслед за стимуляцией сердечной деятельности, которая происходит при применении определенных отравляющих веществ, называемых стимуляторами. Учащенное сердцебиение (пульс) дает ощущение подъема, а более медленное - ощущение депрессии. Обычно в течение трех дней эти симптомы исчезают, и мы чувствуем себя гораздо бодрее благодаря следующему за этим восстановлению сил.

Аналогичный процесс, но менее ярко выраженный, происходит, когда мы отказываемся от продуктов низкого качества и заменяем их на более качественные. Пища низкого качества требует больше усилий для приготовления. Специи, соль и другие ингредиенты добавляются нами, чтобы сделать ее более возбуждающей, чем натуральные менее обработанные продукты. Животные продукты, такие как мясо, птица, рыба и т.д. являются более возбуждающими, чем сыр, орехи и овощ-

ные протеины. Следовательно, когда мы отказываемся от продуктов животного происхождения, это дает понижение сердечной активности - остаточный эффект, что фиксируется в мозгу как релаксация или уменьшение энергии. Этот начальный упадок сил происходит приблизительно через десять дней или немного больше с последующим возрастанием энергии, уменьшением стресса и более хорошим самочувствием.

Теперь давайте вернемся к симптомам, которые появляются в процессе перестройки нашего организма.

Человек, который перешел на более правильную диету, продержался на ней от трех дней до недели, а затем бросил, скажет: "О! Я чувствовал себя лучше, питаюсь по-старому, новая диета сделала меня слабым." Он ошибается, т.к. он не дал своему организму шанс перестроиться и завершить эту первую фазу восстановления. Если бы он подождал чуть дольше, то стал бы чувствовать себя гораздо лучше, чем прежде. На протяжении этой начальной фазы (длящейся от десяти дней до нескольких недель в редких случаях) жизненные силы, которые обычно находятся на периферии или во внешних частях организма (таких, как мускулы, кожа), начинают проникать во внутренние органы и приступают к реконструкции. Такая переброска всех сил к внутренним органам и областям порождает чувство уменьшения энергии в мускулах, что интерпретируется мозгом как некая слабость, но является просто переориентацией сил на более важные внутренние части. Здесь для человека важно уменьшить расход энергии и больше отдыхать и спать. Это - критическая фаза, и если человек прибегает к стимуляторам любого вида, он прервет и расстроит восстановительный план организма. Очень важно иметь терпение и веру, немного подождать, и через некоторое время Вы почувствуете силу, которую никогда не ощущали перед началом программы. Успех в возвращении или улучшении здоровья зависит от правильного понимания этого пункта - осознания того, что организм использует основные свои энергии в более важной внутренней работе, растрачивает их вовне, включая мускульные движения. Будьте мудры - примите это как должное и расслабьтесь.

По мере того, как человек продолжает придерживаться улучшенной диеты и постоянно повышает качество пищи, начинают появляться интересные симптомы. Организм начинает процесс, называемый "восстановление". Клеточный разум рассуждает приблизительно следующим образом: "О! Посмотрите-ка на все эти поступающие материалы! Как чудесно - у нас есть шанс избавиться от этого старого мусора и построить прекрасный новый дом. Давайте начнем немедленно. Давайте выпустим этот избыток желчи из печени и желчного пузыря, направим его в кишки для выброса. Давайте выгоним эти шлаки из артерий, вен и капилляров. Эти зловонные, загазованные, немислимые массы были здесь слишком долго - избавимся от них! Эти артритные отложения в суставах требуют прочистки. Давайте изгоним прочие раздражающие пищевые концентраты, аспирины, снотворные, наркотики наряду со всеми отложениями жира, которые делают жизнь столь обременительной для нас. Давайте начнем и будем продолжать до тех пор, пока наш организм не придет в прекрасное рабочее состояние".

Сначала могут быть головные боли, может возникать жар или простуда, кожа может покрыться сыпью, может какое-то время вяло работать кишечник или, наоборот, возникнет понос, появится чувство усталости или слабости. Нерасположенность к движениям, раздражительность, умственная депрессия, частое мочеиспускание и т.д. и т.п. Однако, большинство людей находят такие реакции терпимыми и проявляют выдержку, т.к. улучшения, которые уже произошли и происходят, становятся с каждым днем все очевиднее. И это действует вдохновляюще.

Симптомы будут варьироваться в зависимости от материалов, которые отвергаются; состояния органов, вовлеченных в процесс очистки; количества энергии, которым Вы располагаете. Чем больше Вы будете отдыхать и спать, тем слабее они будут и тем скорее прекратятся. Очень неплохо, что у Вас появляются симптомы перестройки организма. Глубоко вникните в то, что весь организм становится моложе и здоровее каждый день, поскольку Вы избавляетесь от все большего и большего количества шлаков, которые со временем принесли бы Вам боли, болезни и страдания во много раз худшие. Те, у кого наиболее сильно проявлялись симптомы-реакции и кто выдержал их до полного исчезновения, таким образом избежали очень серьезных болезней, которые со временем развились бы, если бы они по-прежнему не обращали внимания на свои привычки в еде.

Не ждите, что если Вы дальше будете идти по шкале качества, т.е. будете улучшать свою диету, то Вы будете чувствовать себя все лучше и лучше день ото дня, пока не достигнете совершенства. Организм цикличен по природе, и здоровье развивается по серии постоянно уменьшающихся циклов. Например, Вы перешли на лучшую диету и пока что чувствуете себя хорошо или намного лучше. Но через некоторое время появляется симптом - Вы можете в течение дня чувствовать тошноту, и может случиться понос с отвратительным запахом. А через день Вы почувствуете себя лучше, чем до того, и все опять какое-то время будет прекрасно. Затем Вы внезапно простудитесь, почувствуете озноб и потеряете аппетит. Через два-три дня (предполагается, что Вы не будете принимать таблетки или предпринимать что-то вроде этого) Вы внезапно поправитесь и почувствуете себя так хорошо, как уже много лет не чувствовали.

Предположим, что Вы будете себя так чувствовать около двух месяцев, а потом вдруг появится чесотка или сыпь. По-прежнему не предпринимайте ничего против этого. Высыпания покраснеют, усилятся, и так будет около десяти дней. И вдруг все внезапно исчезнет. Сразу после этого Вы обнаружите, что Ваш гепатит исчез, а энергия стала больше, чем раньше. Через эту сыпь вышли накопившиеся в печени яды, которые и вызывали гепатит. Так происходит выздоровление - подобно циклам в биржевом индексе Доу-Джонса в начале игры на "повышение" Вы чувствуете себя лучше, лотом происходит реакция - и Вам на какое-то время, становится не так хорошо, как было. Вы справляетесь с этим и идете еще дальше. Затем происходит другая реакция - более слабая, чем предыдущая. И снова Вы справляетесь и идете дальше. И так далее - каждая реакция будет слабее, чем предыдущая, поскольку организм становится все чище и чище, они будут короче по длительности, и за ними будут следовать все более и более длительные периоды замечательного самочувствия, до тех пор, пока Вы не достигнете вариационного плато вашего здоровья. Здесь Вы станете относительно свободными от болезней и наполняетесь все возрастающей радостью.

Полноценная жизнь и ощущение счастья приходят от абсолютно замечательного самочувствия.

Ваши мысли освободятся, ощущения станут ясными и глубокими, и Вы будете петь от радости. Вы начнете любить мир, Вселенную и все в ней. Это естественное состояние ума - счастье, радость и пребывание в мире со Вселенной - и это может быть достигнуто, если следовать закону Космоса. Первые законы, которые Вы должны выучить для выполнения это - законы Природы. Мы должны научиться есть простые, чистые и естественные продукты, соответствующим образом приготовленные и скомбинированные, и наши организмы, в свою очередь, выбросят все вредное, что накопили ранее. Нигде принцип отпущения грехов не является столь очевидным, чем здесь - в наших собственных телах - когда мы отказываемся от наших вредных разрушающих привычек в питании (загрязняющих храм Души), Бог (или Природа, как Вам будет угодно) дает нам шанс для новой, счастливой жизни. В организме должно начаться полное "покаяние" - через очищающую диету и естественные продукты. А теперь - только терпение, ничего не предпринимайте и наблюдайте, что происходит. Собственными глазами Вы будете ежедневно наблюдать признаки, которые будут поражать Вас бесконечной мудростью происходящего. Тайнство организма, действия Природы, жизненные силы, работающие а Природе и Космосе, находится далеко за гранью того, что наши умы готовы сейчас понять. Каждый великий физик или другой ученый, когда-либо живший на свете, преклонялся в благоговении перед чудесами Природы. Да - мы сделаны чрезвычайно сложно и удивительно".

*Если Вы увидели или почувствовали негативные, на Ваш взгляд, изменения в Вашем организме при употреблении каш "Здоровяк", не расставайтесь с ними - почитайте внимательно предыдущие строки.*

### **Ассортимент каш "Здоровяк".**

Организм человека усваивает не всю съеденную пищу, определенная часть ее не переваривается, а просто выводится из организма. Долгое время ученые были убеждены, что клетчатка не нужна организму и даже вредна. Еще в середине XX столетия диетологи уверяли, очищенные продукты - самые полезные, и мир наслаждался очищенной рафинированной пищей до тех пор, пока не стал замечен настораживающий факт: чем более рафинированную пищу употреблял человек, тем больше одолевали его гастриты, колиты, панкреатиты, холециститы, злокачественные опухоли.

Низкое содержание в пище клетчатки - важный этиологический фактор развития рака толстой кишки, дивертикулеза, запоров, ожирения, тромбоза сосудов.

Сегодня клетчатка наконец-то заняла свое законное место рядом с белками, жирами, углеводами, микроэлементами и витаминами. Сейчас ясно, что клетчатка целебна и необходима организму. Она действует подобно хорошей метле: «очищая» тончайшие ворсинки, выстилающие внутреннюю поверхность кишок, не давая им слипаться. Клетчатка впитывает в себя большое количество жидкости, облегчает опорожнение кишечника, избавляет от колитов, гастритов и запоров.

Набухшая клетчатка, продвигаясь по кишечнику, удаляет из него вредные химические вещества, мутагены, канцерогены, провоцирующие развитие злокачественных опухолей. Также она помогает снижать уровень сахара и холестерина в крови.

Пища бедная клетчаткой, обеспечивает меньшее насыщение, и, может быть, поэтому люди начали передавать.

Хорошим источником волокон (КЛЕТЧАТКИ) являются крупяные изделия.

«Каша ЗДОРОВЯК» изготовлены из цельного (с оболочками) мытого зерна пшеницы, риса, гречки, овса, ржи, проса кукурузы, сои и смесей на их основе и натуральных биологически активных веществ, таких как семена расторопши, льна, топинамбура, порошка спирулины, ламинарии, кедрового ореха, виноградной косточки, цветочной пыльцы, перги и т.д.. Указанные пищевые ингредиенты смешиваются в пропорциях обеспечивающих рациональное соотношение основных пищевых компонентов.

Каша ЗДОРОВЯК» являются первыми в России функциональными продуктами питания - это оздоравливающие продукты! К примеру, в Японии нет аптек, потому что там есть более ста пятидесяти видов функциональных продуктов. В Европе и Америке несколько десятков видов, а в России - это пока ПЕРВОЕ И ЕДИНСТВЕННОЕ оздоравливающее питание.

Любой вид каши «Здоровяк» воздействует в первую очередь на восстановление желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и печень. Устраняет такие заболевания как колиты, дискинезии. Усиливает выделение желчи, выводит из организма холестерин, нормализует пищеварение, устраняет изжогу, запоры и многие другие хронические заболевания ЖКТ. Каша, в которых присутствует расторопша, восстанавливают клетки печени, начинает восстанавливаться хрящевая ткань и, как следствие, перестают болеть суставы и позвоночник. Любая каша снимает аллергию.

Для получения результата необходимо употреблять кашу ежедневно, хотя бы одну порцию. Количество порций в день неограниченно.

Производится каша «Здоровяк» в Самаре ООО «НПФ Созвездие». Ассортимент каши постоянно обновляется. Ведется контроль качества продукции и сырья, из которого она изготавливается. Технология производства запатентована. Товар сертифицирован.

**На сегодняшний день выпускаются следующие виды каш:**

### **ПШЕНИЧНАЯ СО СПИРУЛИНОЙ И ЛАМИНАРИЕЙ**

*Состав; пшеница, спирулина, ламинария.*

**Спирулинз** (спиралевидная сине-зелёная водоросль) - это наиболее древняя и наиболее устойчивая растительная форма из всех существующих на земле, является единственным источником фикоцианина - особого белка, повышающего иммунитет и улучшающего кроветворение.

**Оздоровительные эффекты спирулины:** улучшение состояния сердечно-сосудистой системы, снижение холестерина, регуляция артериального давления, улучшение пищеварения, борьба с запорами, повышение иммунитета, борьба с вирусами, противораковый эффект, снижение веса и очистка организма, повышение энергии и уменьшение усталости, устранение головной боли, ликвидация предменструального синдрома, ликвидация последствий облучения, улучшение зрения, противодартритное действие (GLA), улучшение состояния кожи, ликвидация экзем, укрепление волос, улучшение кроветворения, компенсация недостаточности железа, повышение гемоглобина, восстановление жизненных сил после хронических болезней, замедление старения.

Спирулина содержит 18 видов аминокислот, 8 из которых незаменимы (т.е. не синтезируются в организме человека). Кроме того, в ней содержится множество необходимых минералов и микроэлементов, в том числе железо, кальций, натрий, калий, медь, магний, марганец, цинк, фосфор, селен, множество видов витаминов, каротин, нуклеиновую кислоту, нуклеин, V - линоленовую кислоту и другие активные вещества.

Спирулина необходима для лиц нуждающихся в усиленном питании, часто болеющих простудными заболеваниями; является хорошей профилактикой железодефицитной и злокачественной анемии; атеросклероза сосудов ишемической болезни сердца;

очищение организма, снижения массы тела, способствует переходу тяжелой формы заболевания в более легкую у диабетиков.

**Ламинария** - океанская водоросль. Насыщена пропорционально сбалансированными биологически активными веществами, витаминами, микро- и макроэлементами (всего 59). Большое содержание органического йода (160 мг в 1 г), который влияет на функционирование щитовидной железы. Выводит шлаки, радиоактивные соли (радиоактивный йод-131 до 40%, цезий-137 до 60%, радиоактивный стронций до 85%), токсины, яды. Обеспечивает организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами, витаминами, жирами и углеводами; активизирует иммунобиологическую защиту организма; обладает стимулирующим действием при печении онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Пищевая и диетическая ценность морской капусты определяется её химическим составом.

Большой интерес представляют минеральные вещества морской капусты. Она богата калием, кальцием, магнием, железом, йодом, кобальтом, медью, марганцем.

Морская капуста является поливитаминоносителем, содержит витамины А, группы В, С, D, К, РР и другие. Это богатый источник витамина С.

В морской капусте не просто много йода — она содержит ещё и биологически активные вещества, помогающие этот йод усвоить, поэтому никакой искусственно созданный продукт с высоким содержанием йода не может конкурировать с ламинарией.

Помимо йода и йодсодержащих азотистых веществ в морской капусте содержится некоторое количество неактивных гормональных веществ, содержащихся в ткани щитовидной железы, поэтому она является профилактическим средством против зоба, базедовой болезни, атеросклероза, а также заболеваний, связанных с нарушением функций щитовидной железы.

Особенно благоприятно действие морской капусты на функцию желудочно-кишечного тракта при запорах. В морской капусте содержатся практически все минеральные вещества, макро- и микроэлементы, необходимые нашему организму, в том числе незаменимые, благодаря чему регулярное её употребление компенсирует практически любую минеральную недостаточность.

## **ПШЕНИЧНО-ОВСЯНАЯ СО ЛЬНОМ И ТОПИНАМБУРОМ**

**Состав:** пшеница, овес, лен, расторопша, топинамбур.

Благодаря уникальному составу льняное семя можно считать нутрицевтиком, то есть продуктом, оздоравливающим организм человека. К такому выводу пришли российские ученые, обобщившие результаты исследования льняного семени в лабораториях мира.

**Лен** - одно из древнейших культурных растений. Его семена употребляли в пищу еще в каменном веке.

Даже в Библии есть упоминание о том, что израильтяне использовали льняное семя для выпечки хлеба и получения масла. К сожалению, в России, стране, традиционно возделывающей лен, изучение свойств его семян находится в зачаточном состоянии.

Сотрудники Всероссийского научно-исследовательского и проектно-технологического института механизации льноводства обобщили зарубежный опыт и пришли к выводу, что россиянам необходимо включить льняное семя в свою диету.

Использование льна в питании благотворно влияет на сосудистую систему. В состав льна входит альфа-линоленовая кислота, способная предупреждать или снижать риск возникновения некоторых видов раковых заболеваний и нормализующая работу иммунной системы.

Очень высока пищевая ценность белка льняных семян. Его аминокислотный состав аналогичен составу соевых белков, которые считают наиболее питательными растительными протеинами. Льняное семя - один из богатейших источников лигнанов. Эти соединения, широко распространенные в растительном мире, способны защищать организм от некоторых видов гормонально зависимых онкологических заболеваний, в частности, рака молочной и предстательной желез. Проще всего принимать льняное семя в его естественном виде. В исследованиях, проведенных зарубежными диетологами, испытуемым давали булочки с семенами. Пятьдесят граммов льняного семени ежедневно в течение нескольких недель нормализуют работу кишечника даже у пожилых людей, благотворно действуют на иммунную систему, защищают человека от инфарктов, снижают уровень холестерина в крови.

**Топинамбур** отличает уникальный углеводный комплекс на основе фруктозы и ее полимеров: фруктоолигосахариды и инулин.

Во-первых, инулин выполняет функцию на редкость активного сорбента, способного связать и вывести из организма большое количество токсических и балластных веществ, попадающих внутрь с пищей или образующихся в кишечнике в процессе пищеварения.

Во-вторых, тот же инулин заметно стимулирует двигательную активность желудочно-кишечного тракта (моторику и перистальтику).

В-третьих, инулин и короткие фруктозные цепочки (фрагменты инулина) обладают выраженным желчегонным действием, которое усиливается в связи с облегчением оттока желчи из печени и желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку, обусловленным улучшением опорожнения кишечника.

В-четвертых, содержащиеся в обилии в составе топинамбура органические полиоксикислоты нейтрализуют болезнетворное влияние агрессивных свободных радикалов и недоокисленных продуктов об-

мена. При этом в просвете кишечника устанавливается физиологическая щелочная реакция, необходимая для нормального ферментативного переваривания пищи.

В-пятых, топинамбур обеспечивает повышение устойчивости к бактериальной и вирусной инфекции органов пищеварения, а также к внедрению различных паразитов (лямблий, описторхисов и т.д.). Создает оптимальные условия жизни для нормальной микрофлоры кишечника (бифидум- и коли-бактерии). Последним объясняется явный позитивный эффект топинамбура при дисбактериозе.

В-шестых, описана уникальная способность топинамбура значительно увеличивать эффективность специфического противопаразитарного лечения (описторхоза, лямблиоза) и даже вызывать массовую гибель паразитов без использования фармпрепаратов.

В-седьмых, топинамбур, обладая антисклеротическим действием и улучшая свойства сосудистой стенки и реологические показатели крови, усиливает кровоснабжение слизистой оболочки всех отделов желудочно-кишечного тракта, а также поджелудочной железы, вырабатывающей большое количество пищеварительных ферментов и гормонов. Указанные сосудистые эффекты заметно стимулируют процессы регенерации (восстановления) пораженных болезнью тканей и, следовательно, играют важную роль в лечебном действии топинамбура при таких хронических воспалительных заболеваниях, как гастрит, дуоденит, энтерит, колит, панкреатит и др., а также при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Чрезвычайно важным является и то, что под влиянием земляной груши понижается вязкость крови за счет уменьшения концентрации в плазме фибриногена, улучшается текучесть крови и эластичность сосудистой стенки, пластические свойства эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов. Клетки крови становятся более гибкими, легче изменяют свою форму в зависимости от диаметра сосуда, по которому они должны проходить. Все эти изменения благотворно отражаются на основных показателях микроциркуляции; повышается скорость кровотока, облегчается доставка питательных веществ и кислорода к тканям организма и освобождение их от продуктов жизнедеятельности клеток, мешающих нормальному функционированию всех органов.

## ПШЕНИЧНО-ПШЕНАЯ С ОВСОМ И ЛЬНОМ

**Состав:** пшеница, пшено, овес, расторопша, пень.

Просо обыкновенное - однолетнее культурное растение семейства злаков, вероятно, из Ост-Индии.

Разводится с глубокой древности как продовольственная культура.

Пшено - чистейшее средоточие силы, будто специально созданное для людей со слабыми тканями:

1. В нем много кремния - микроэлемент, из которого все живые существа строят свои кости, панцири и скорлупу, а также кожу, волосы и ногти.
2. Высокое содержание меди придает тканям дополнительную эластичность.
3. Богатое содержание клетчатки, которая мягко и щадяще очищает кишечник от шлаков.

Прочие положительные свойства: очень много железа, которое связывает кислород в крови и очень хорошо усваивается в комбинации с витамином С. Кроме того, пшено поставляет организму фтор (зубы!), магний (нервы!) и марганец (энзимы и гормоны).

Многие помнят, как в детстве наши мамы утверждали, что **овес** полезен для красоты и здоровья. Но в чем его полезность никто толком не понимал, поэтому и не мог убедительно объяснить. В овсе в удачных пропорциях сочетаются белки, жиры и углеводы. В нем также присутствуют витамины, микроэлементы, антиоксиданты, стеролы и прочие полезные биологически активные соединения. Современная наука постоянно открывает и исследует новые полезные свойства овса. На сегодняшний день точно установлено, что овес необходим для укрепления нервной системы, сердца, легких, улучшения состава крови и обмена веществ. В целом можно сказать, что овес - это ценный подарок природы человеку.

Латинское название этого растения - avena, что буквально означает «быть здоровым». Овес оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, обволакивающее, желчегонное, противовоспалительное, мочегонное, кроветворное действие. Кроме того, благодаря своим питательным свойствам и высокому содержанию витаминов и микроэлементов овес - один из самых полезных продуктов питания.

Именно в овсе найден фермент, помогающий усвоению жира в кишечнике. Этот злак содержит биоактивные компоненты, т.е. биологически активные соединения, благоприятно влияющие на поджелудочную железу, а также усиливают сокращение мышц.

Секрет овса заключается в том, что бета-глюкан образует на стенках кишечника вязкую защитную пленку. Важно и то, что клетчатка обладает низкой энергетической ценностью и понижает калорийность продуктов, в состав которых она входит.

Еще одно преимущество овса - крахмал этого злака медленно переваривается и так же медленно усваивается. Поэтому, съев, например, овсяной каши, человек надолго остается сытым и энергии хватает на несколько часов.

## ПШЕНИЧНО-РИСОВАЯ СО ЛЬНОМ

**Состав:** пшеница, рис, расторопша, лен.

Японские фармакологи из университета Мэйдзио утверждают, что рис обладает большим количеством полезных свойств и повышает интеллект. Опыты проводились, как обычно, на мышах. Первой группе животных давали обычный корм, второй - добавляли белый рис, а третьей - неочищенный. Спустя некоторое время грызунов бросали в бассейн с водой, и следили, кто скорее отыщет дрейфующий плот. Раньше всех ориентировались мыши, питавшиеся рисом. При этом с каждым разом они делали это быстрее, что, по словам ученых, свидетельствует об улучшении памяти. В ходе опытов японские исследователи выяснили, что наиболее благоприятно на центральную нервную систему действует неочищенный рис. Кормившиеся им зверьки, в частности, оказывались менее подверженными воздействию протеина бета-амилоид, который убивает клетки мозга и считается возбудителем неизлечимой болезни Альцгеймера. У людей она развивается в старческом возрасте, приводя к разрушению интеллекта и полному нарушению психики. Рис полезен тучным людям, склонным к ожирению, поскольку блюда, приготовленные из него, не возбуждают желудочную секрецию, быстро покидают желудок. Безусловно, рис полезен детям, в отличие от пшеницы он не содержит глютена, который часто является аллергеном. Особенно ценен рис для больных гастритом и язвой желудка: крахмально-слизистые составляющие риса обволакивают желудок и защищают его. А вот при сахарном диабете злоупотреблять рисом не рекомендуется.

## КЕДРОВАЯ

**Состав:** пшеница, овес, пень, расторопша, кедровые орешки.

О том, что кедровый орех очень вкусен - это знают все. Но кедровый орех не только вкусен, но и исключительно полезен для человека. Кедровый орех не содержит холестерина, и отличается повышенным содержанием белка - до 44%, т.е. в 12 раз больше чем в курином мясе. Поэтому употребление в пищу кедрового ореха позволяет компенсировать "белковый голод" тем, кто перешёл на вегетарианское питание. Растительный белок кедрового ореха идеально сбалансирован и по составу близок к белкам ткани человека и усваивается организмом на 99%. Другим фактором, определяющим высокую питательную ценность кедрового ореха является то, что кедровый орех содержит практически все незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины: А, В1, В2, В3, С, Д, Е, Р, а также калий, кальций, магний, фосфор и другие минеральные элементы. Кедровый орех отличается высокое содержание веществ, являющихся антиоксидантами, т.е. веществами, предотвращающими старение организма в т.ч. токоферола.

**МЕДЬ** (антиоксидант). Участвует в деятельности мозга. Необходима для образования красных кровяных телец. Недостаток меди приводит к нарушению всасываемости железа.

**МАГНИЙ**. Имеет большое значение для деятельности многих важнейших ферментов. Требуется для правильной структуры костей. Важный компонент мягких тканей.

**МАРГАНЕЦ** (антиоксидант). Необходим для хрящей и гормонов. Помогает организму усваивать глюкозу. Играет существенную роль в деятельности ферментов в процессе репродукции, роста и жирового обмена.

**СИЛИКОН** (КРЕМНИЙ). Способствует формированию и эластичности соединительных тканей организма. Участвует в кальцификации костей.

**ВАНАДИЙ**. Тормозит образование холестерина в кровеносных сосудах. Считается, что он участвует в деятельности ферментов, в обмене глюкозы и жиров, в развитии костей и зубов.

**КАЛИЙ**. Регулирует водный баланс организма. Необходим для нормального роста и сокращения мышц. Помогает нормализации сердечных сокращений и питания мышечной системы.

**ФОСФОР**. Участвует в формировании и сохранении зубов и костей. Играет важную роль в деятельности мышцу, нервных клеток и в быстром освобождении энергии.

**КАЛЬЦИЙ**. Главный компонент костей и зубов. Необходим для свертывания крови, целостности клеток и сердечной деятельности. Важен для нормального сокращения мышц и функционирования нервной системы.

**МОЛИБДЕН**. Помогает в углеводном и жировом обмене. Важная часть фермента, отвечающего за усвоение железа. Способствует таким образом предотвращению анемии.

**НИКЕЛЬ**. Недостаток может повлиять на кровообразование и вызвать замедление роста, изменения в содержании железа, меди и цинка в печени.

**ЙОД**. Составляет часть гормонов щитовидной железы, которая помогает регулировать обмен веществ. Недостаток ведет к развитию зоба.

**ОЛОВО**. Считается, что недостаточный уровень в организме может привести к замедлению роста.

**БОР**. Принадлежит к группе микроэлементов, очень важных для питания человека. Недостаток может ослабить живость ума и оказать отрицательное влияние на способность переносить физические нагрузки.

**ЦИНК** (антиоксидант). Играет существенную роль в восстановлении тканей, в нормальном росте скелета и в сокращении мышц. Помогает заживлению ран и репродуктивному развитию. Способствует нормальному функционированию предстательной железы.

**ЖЕЛЕЗО**. Важнейший компонент гемоглобина, протеина, который дает возможность красным кровяным тельцам переносить кислород по всему организму.

Являясь естественным пищевым продуктом кедровый орех не имеет противопоказаний к употреблению как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях. Особенно полезен кедровый орех при иммунодефицитных состояниях

-аллергических заболеваниях

-атеросклерозе, ишемической болезни сердца

-заболеваниях желудочно-кишечного тракта в т.ч. язвенной и желчекаменной болезни.

## ВИНОГРАДНАЯ КОСТОЧКА

**Состав:** пшеница, овес, расторопша, виноградная косточка.

Экстракт из виноградных косточек поможет контролировать кровяное давление. К такому выводу пришли ученые из университета Калифорнии. Они исследовали пациентов, страдающих повышенным давлением и это исследование не новое.

Европейскими медиками уже изучалось влияние проантоцианидинов, содержащихся в косточках винограда. Было обнаружено, что экстракт из виноградных косточек восстанавливает активность сосудов и укрепляет их.

Необходимо употреблять как профилактическое средство при варикозе и куперозе (расширенных капиллярах), целлюлите, замедляет старение кожи.

## ПЕРГА

**Состав:** пшеница, овес, расторопша, перга.

**Перга** - лучшая биологически активная пищевая добавка из всех существ, поистине божественное творение, неповторимое для смертных.

Краткая информация из энциклопедии для несведущих; «Перга - цветочная пыльца, собранная пчелами, уложенная и утрамбованная в ячейки сотов. В анаэробных условиях под действием ферментов, бактерий и дрожжевых грибов возрастает содержание молочной кислоты, которая консервирует смесь».

Перга оказывает хороший лечебный эффект при злокачественном малокровии, анемии, заболеваниях нервной и эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта (язве желудка и двенадцатиперстной кишки) против инфекции, способствует усилению иммунитета. Перга лучший биостимулятор при лечении преждевременного одряхления организма, стимулирует мужскую потенцию на очень высоком уровне до глубокой старости; мощное противосклеротическое средство. Она является наилучшей добавкой в питании детей, начиная с грудного вскармливания и для беременных.

Превосходный состав позволяет сказать, что перга является самым совершенным продуктом питания, уступая лишь маточному молочку, которое, впрочем, пчелы производят из перги. Целебные свойства перги превосходят многие травы, поскольку самые полезные вещества у трав чаще концентрируются в цветах, не зря настойчиво рекомендуется заготавливать лекарственные травы в пору их цветения.

Мёд, воск, прополис, пчелиный яд - аллергены. Только перга не аллергенна ни для кого, её может принимать любой человек - здоровый, больной, грудной ребёнок, дряхлый старец.

Итак, прежде всего, перга содержит все известные витамины; все десять незаменимых аминокислот (т.е. тех, которые животным организмом не синтезируются и должны употребляться в готовом виде) и десятка два заменимых; почти полсотни ферментов; десятки углеводов; десятки микроэлементов; различные гормоны, в том числе «вещество роста» - гетероауксин.

Опыты на млекопитающих показывают, что их детёныши, получая пергу, лучше растут, полнее развиваются, не болеют. Перга, в той или иной мере, противостоит большинству болезней.

Ещё один интересный аргумент в пользу перги. Таёжные пасечники, промышленяющие зимой охотой, используют для привады соты с пергой. Скажите, где соболю или выдра встречались с пергой? Тем не менее, чаще всего попадают в капкан, если привада - перга!

## ПШЕНИЧНО-РЖАНАЯ С РАСТОРПШЕЙ

**Состав:** пшеница, овес, рожь, рапшорпша.

Наши предки, кстати, отличались отменным здоровьем. Именно рожь способна почти полностью снабжать наш организм пищевыми волокнами, которые, в свою очередь, помогают преобразовывать пищу в необходимую для жизни энергию. Да и набрать лишние кило можно не бояться. Потому что ржаной злак - самый низкокалорийный из всех зерновых собратьев и при этом содержит наибольшее число аминокислот. Именно поэтому ржаной хлеб ученые считают самым полезным для организма человека. В нем намного больше микроэлементов, витаминов, белков, чем в пшеничном хлебе. Одни утверждают: рожь способна выводить из организма шлаки, соли, токсины и таким образом устранять причины многих заболеваний. Другие: рожь может победить более шестидесяти болезней. Третьи: ржаной хлеб улучшает работу сердца, так как в ржаной муке - достаточное количество ненасыщенных жирных кислот. Четвертые доказывают: ржаной хлеб может предотвратить онкологические заболевания, потому что в нем много белка. И каждый автор научного труда прав: ржаной хлеб способен творить чудеса. А какому хлебу отдать предпочтение, в конце концов, личное дело каждого. Тем временем В России Известный историк кулинарии В.В. Похлебкин писал, что в 1736 году русская армия, вступив в Крым, вынуждена была питаться местным пшеничным хлебом. И непривычные к белому пресному хлебу солдаты стали повально болеть. В армии наблюдалось резкое снижение боеспособности. И только после того, как местная лепешка была заменена на ржаной хлеб, солдаты снова начали одерживать блистательные победы. В последнее время в Италии увеличилось число онкологических больных. А во Франции - нет. Исследователи данного факта называют главную причину феномена, которая сокрыта в системе питания: итальянцы любят пшеничные изделия из муки высшего сорта, а французы отдают предпочтение ржаному и ржано-пшеничному хлебу из муки грубого помола. Употреблению этого хлеба французская армия научилась в России еще в 1812 году, с этой "победой" и вернулась домой. В Финляндии "Ржаной хлеб чрезвычайно полезен для здоровья нации", - считает представитель финского общества производителей хлеба "Лейпатеиготус" Улла Лейно. Жители Страны Суоми получают до 40 процентов дневной нормы необходимых питательных веществ, потребляя только этот сорт хлеба. Более того, как показывают последние исследования, потребление ржаного хлеба не только полезно для пищеварения, но и предотвращает риск таких заболеваний, как рак и диабет.

## АРБУЗНАЯ КОСТОЧКА

**Состав:** пшеница, толокно овсяное, расторопша, пен, арбузное семя.

В семечках арбуза, помимо концентрированных компонентов мякоти (пектина и гемицеллюлозы, из витаминов — высокое содержание фолиевой кислоты, немного аскорбиновой кислоты и каротина; из ми-

нералов — калий, магний, железо и марганец), также содержатся каротиноиды, токоферолы, витамины группы В (тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота), широкий набор макро- и микроэлементов, в т.ч. цинк и селен, и полиненасыщенные жирные кислоты.

Оптимальное содержание в арбузных косточках цинка и селена нормализует деятельность предстательной железы, препятствуя воспалению простаты (простатит), влияет на нормальное сексуальное состояние организма, улучшая сперматогенез; способствует быстрому заживлению ссадин, ран, ожогов, ускорению роста и восстановлению здорового вида волос, ногтей, мышц; в сочетании с высокой концентрацией олеиновой кислоты стимулирует выработку простогландинов, тем самым улучшая обмен веществ и уменьшая угревую сыпь.

## АНТИЦЕПЮЛИТНАЯ

**Состав:** *пищеница, овес, лен, расторопша, цветочная пыльца.*

Цветочная **пыльца** - это совокупность пыльцевых зерен (мужских элементов - гематофитов) цветка. Этим обусловлено необычайное богатство ее состава (более 50 биологически активных веществ), которому предопределено природой обеспечить начало жизни нового поколения растения (наиболее ответственный и сложный период развития).

Стремительный рост интереса к продуктам пчеловодства в развитых странах объясняется тем, что и цветочная пыльца и мед оказывают благотворное влияние на организм при физическом, нервном, психическом переутомлении, расстройствах в росте и развитии, беременности, и целом ряде заболеваний: анемиях, функциональных и органических поражениях сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, печени, желчного пузыря, состояниях общего истощения, старческих заболеваниях, возрастных поражениях простаты, импотенции, заболеваниях нервной системы, бессоннице, психологических расстройствах, ослаблении памяти и внимания, эндокринных заболеваниях, вялой коже, выпадении волос. По содержанию питательных веществ цветочная пыльца значительно богаче меда. В ней содержится от 7 до 30% протеинов (значительно больше, чем в зернах злаков). Аминокислоты в цветочной пыльце составляют до 13 % (в 5 - 7 раз больше, чем самые богатые ими пищевые продукты). Десять из них не вырабатывается в организме и должны ежедневно поступать с пищей. Цветочная пыльца - это природный концентрат аминокислот, который позволяет восполнить погрешности современного питания (когда продукты при рафинировании и тепловой обработке теряют важнейшие питательные вещества, в т.ч. и некоторые аминокислоты) и обеспечивают высокий уровень восстановления тканевых белков при снижении в рационе белков животного происхождения. Особенно это важно для лиц старшего возраста.

Цветочная пыльца содержит разнообразные природные углеводы (25 -48 % веса), которые в сочетании с богатейшим набором минеральных веществ, в т.ч. микроэлементов, являются идеальными продуктами, способными дать организму энергетический материал без того вреда, который вызывает употребление чистого сахара.

Минеральные вещества играют жизненно важную биологическую роль, так как тесно взаимодействуют с витаминами, ферментами, гормонами, и оказывают влияние на тканевое дыхание, обмен, кроветворение, нервную систему, размножение, рост (выполняют "строительную" функцию), участвуют в синтезе гормонов и ферментов.

Поступление витаминов в организм жизненно необходимо, т.к. они соединяясь с апоферментами образуют ферменты, без которых не произойдут сложнейшие биохимические реакции обмена белков, углеводов и др. Недостаток витаминов или нарушение их усвоения ведут к серьезным патологическим изменениям в организме.

Только пыльца цветочная содержит витамины группы Р (рутин) которые укрепляют стенки капилляров, способствует повышению стойкости к инфекциям. Мировое светило по пчеловодству и апитерапии М.П. Йойриш подчеркивал, что 41 г. пыльцы цветочной содержат столько суточных доз рутина, что могут предохранить несколько человек от кровоизлияний в мозг, сетчатку глаз и сердца.

Цветочная пыльца является тем продуктом, в котором миллионы лет эволюции сбалансировали все активные компоненты между собой в самой благоприятной для организма форме. Добавление их в рацион особенно важно при возрастных изменениях, когда в силу целого ряда причин наблюдается нарушение минерального обмена в организме.

Большинство авторов утверждает, что цветочная пыльца мощное природное укрепляющее средство, особенно помогающее выздоравливающим после тяжелых болезней, операций, ослабленным и старикам. Есть мнение о том, что цветочная пыльца усиливает лечебный эффект многих лекарственных веществ.

Несомненно влияние цветочной пыльцы на производительность людей умственного труда за счет ее богатого аминокислотного состава и всего комплекса питательных веществ, которые оказывают полезное влияние на мозг, значительно раздвигая его возможности, повышая остроту и силу его восприятия. Удивительно то, что цветочная пыльца - растительный продукт - содержит целый ряд гормонов. Это делает ее особенно ценной при возрастных гормональных спадах, связанных со старением организма и патологическими нарушениями работы желез внутренней секреции.

В цветочной пыльце обнаружены стимуляторы роста и антибиотик, который задерживает развитие опухоли (в эксперименте). Экстрагенные вещества цветочной пыльцы обладают выраженным противовоспалительным действием при патологических изменениях предстательной железы. Если же принять предложение швейцарского ученого Бирхер-Беннера учитывать ценность пищевых продуктов не по их теплотворной способности, а по способности аккумулировать энергию Солнца, то очевидно цветочная пыльца может претендовать на лидирующее положение среди природных продуктов, обладающих запасом биологической энергии. На ее существование указывали наиболее прозорливые умы человечества и, в частности, В.И.Вернадский, подчеркнув при этом, что биологическая энергия еще не доступна нашему пониманию. Наличие биологической энергии - один из краеугольных камней Системы Естественного Оздоровления Галины

Шаталовой, которая очень образно говорит - "Эта энергия, словно сжатая пружина, таится до поры до времени в зернышке..., чтобы дождавшись урочного часа, выстрелить тянущимся к солнцу ростком".  
Замечательный французский ученый Аллен Кайяс, посвятивший всю жизнь изучению цветочной пыльцы, писал : "Пыльца может вернуть нам все то, что незаметно шаг за шагом отнимает у нас современная жизнь, введя в свой дневной рацион несколько граммов этого чудодейственного природного вещества, содержащего витамины и всевозможные другие элементы, необходимые для здоровья человека вещества приготовленные для нас цветами с помощью солнца и доставленного на наш стол благодаря трудам неутомимых маленьких обитательниц ульев"

## **ПШЕНИЧНО-КУКУРУЗНАЯ**

**Состав:** пшеница, овес, расторопша, кукуруза.

**Кукуруза** - одно из древнейших культурных растений Земли, не способное к самосеву и одичанию. Впервые введена в культуру на территории Мексики древними майя и ацтеками (около 5200 до н.э.). Вероятным предком культурной кукурузы считают распространенное в Мексике сорное растение теосинте мексиканскую, внешне похожую на кукурузу. В Европу завезена в конце 15 века, в России возделывается с 17 века.

В зерне кукурузы находятся важные для организма человека минеральные вещества: соли калия, кальция, магния, железа, фосфора. Ее белок содержит незаменимые аминокислоты лизин и тип-тофан. Кукуруза сахарная богата витаминами Е, В, РР и аскорбиновой кислотой. Зародыш кукурузного зерна, который занимает почти треть зерна - содержит 35% жира.

Ученые доказали, что кукуруза обладает множеством полезных свойств: выводит токсины, радионуклиды, очищает организм от вредных веществ - накопившихся в клетках шлаков, початки кукурузы способны защитить нас от рака, болезней сердца и старения.

Особенно полезна детям: растущему организму кукуруза помогает набирать массу тела и снабжает его витаминами и микроэлементами.

Кукурузу можно назвать химическим комбинатом в миниатюре. Наличие в кукурузе витаминов В1, В2, РР, кальция, магния, фосфора и железа, а также микроэлементов (меди и никеля) позволяет рекомендовать изделия из кукурузы людям, имеющим аллергию, сахарный диабет, ожирение и другие формы нарушения обмена веществ, патологию желудочно-кишечного тракта.

По свидетельствам российских ученых, уникальные жиры, находящиеся в составе кукурузных хлопьев, содержат до 80 % жирных ненасыщенных кислот, которые относят к числу веществ, регулирующих уровень холестерина. Они образуют с ним растворимые соединения, препятствуя его отложению на стенках сосудов.

## **ПШЕНИЧНО-ГРЕЧНЕВАЯ С РАСТОРПШЕЙ И ТОПИНАМБУРОМ**

**Состав:** пшеница, гречка, расторопша, топинамбур.

Культура **гречихи** возникла на западных склонах Гималаев и отсюда проникла в Восточную Азию и на Запад. Есть версия, что в Россию гречиха была завезена в XIII веке из Азии татарами, и поэтому у западных славян и прибалтийских народов ее называют татаркой.

Гречневая каша была особо любима на Руси. В народе недаром говорили: "Гречневая каша матушка наша, а хлебец ржаной отец наш родной". Называлась она тогда не гречкой, а более нежно и ласково - "гречей".

О полезных свойствах гречки известно уже давно. Благодаря внедренному в ядро гречихи крупному зародышу (10-15%), по содержанию витаминов В2, РР и Е она превосходит все крупяные культуры, а также содержит белки, по биологической ценности приближающиеся к белкам куриного яйца и сухого молока, что делает гречку незаменимой для постящихся.

В гречке в биологически доступных формах присутствует большое количество соединений фосфора, железа, кальция и марганца - микроэлементов, которые способствуют кроветворному процессу. Она является источником аргинина - аминокислоты, необходимой для нормального функционирования гипофиза, стимулирующей секрецию инсулина и глюкагона. Аргинин оказывает иммуностимулирующий эффект, замедляет рост опухолей, улучшает состояние кожи, снижает риск возникновения инфарктов и инсультов.

Рекомендуется гречка для болеющих сахарным диабетом и при аллергических заболеваниях.. Полезна при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии, заболеваниях поджелудочной железы.

Знаете ли вы, что и по сей пору Россия занимает первое место в мире по посевам гречки. Гречиха - единственная культура, содержащая рутин, повышающий прочность стенок кровеносных капилляров и обладающий противорадиационным действием.

Крупка гречневая содержит лицептин, который предотвращает жировое перерождение печени, улучшает состояние нервной системы, повышает умственную работоспособность, оказывает защитный эффект на слизистые желудка. Крупка богата растворимыми белками (альбумины - 58%, глобулины - 28%, лизин-8%).

Кроме того, гречка содержит различные витамины группы В, Е и РР, в частности: В2 (рибофлавин). Поддерживает и нормализует функции нервной, пищеварительной, сердечнососудистой систем.

Предотвращает или замедляет развитие катаракты.

В5 (пантотеновая кислота). Участвует в биосинтезе адреналина, антител, кортикостероидов и других соединений. Известна как "антистрессовый" витамин

Е (токоферол, что в переводе на русский язык означает "делающий детей"). Является природным антиоксидантом. Снижает артериальное давление, растворяет кровяные тромбы, предупреждает их появление. Оказывает регулирующее действие на репродуктивную функцию. Обладает противораковым, иммуностимулирующим, омолаживающим действием. Широко применяется в качестве компонента функционального питания спортсменов.

## **ПШЕНИЧНО-ОВСЯНАЯ С ШИПОВНИКОМ И ТЫКВОЙ**

**Состав:** пшеница, овес, шиповник, тыква.

**Плоды шиповника** используют с лечебной и профилактической целью при малокровии, острых и хронических инфекциях, при дифтерии, коклюше, пневмонии, скарлатине, острых и хронических заболеваниях кишечника, геморрагических диатезах, гемофилии, кровотечениях (носовых, легочных, маточных, геморроидальных), при лучевой болезни, при передозировке антикоагулянтов, гипертиреозе и недостаточности надпочечников, травматическом шоке, больным, перенесшим хирургическую операцию, при камнях в печени и почках, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, пониженной секреции желудка, при длительно не заживающих ранах, при переломах костей, интоксикациях промышленными ядами, также с целью повышения общей сопротивляемости организма при различных заболеваниях. Большие дозы аскорбиновой кислоты применяют в комплексном лечении больных злокачественными новообразованиями, исходя из предположения, что пусковым механизмом злокачественного роста является повышенная активность гиалуронидазы, а аскорбиновая кислота блокирует ее. Последние годы препараты шиповника рекомендуют применять как антисклеротическое средство при повышенном содержании холестерина в крови, гипертонической болезни. Как дополнительный источник железа плоды шиповника применяют при железодефицитных и других анемиях, а также при хронических и острых инфекциях, нефритах, больным в предоперационный период и после операции, при травмах, хронических и острых пневмониях, при сосудистых заболеваниях головного мозга, при заболеваниях глаз, сопровождающихся мелкими кровоизлияниями. В тибетской медицине шиповник употребляется при атеросклерозе, туберкулезе легких, неврастении.

**Мякоть тыквы** содержит большое количество клетчатки и различных растительных Сахаров, соли кальция, калия, магния и железа, витамины С, В, Е и А.

Препараты тыквы обладают противоглистным действием, улучшают работу ЖКТ, нормализуют желчеотделение, повышают водный и солевой обмен организма, нормализуют сон. Мякоть тыквы показана при воспалениях толстой кишки. Хороший эффект наблюдается при колитах, сопровождающихся тяжелыми запорами, и при заболеваниях сердечно - сосудистой системы с отеками. Совокупность веществ, содержащихся в мякоти тыквы, способствует выведению холестерина. Тыква - низкокалорийный продукт, поэтому ее рекомендуют употреблять в пищу при ожирении. Наличие в ней большого количества железа делает ее полезной при малокровии. Показана она при пиелонефритах, острых и хронических циститах и некоторых формах уретритов.

## ПШЕНИЧНАЯ С РАСТОРОПШЕЙ И СПИРУЛИНОЙ

**Состав:** пшеница, расторопша, спирулина.

Расторопша пятнистая усиливает образование и выделение желчи, секреторную и двигательную функции желудочно-кишечного тракта, повышают защитные свойства печени при инфекциях и различного рода отравлениях (в том числе хлоркой, алкоголем, радиацией, медикаментами и другими токсическими веществами, эффективна даже при отравлении опаснейшими из грибов - бледной поганкой и мухомором), расторопша также высокоэффективна в случае жировой дистрофии печени. Экспериментальные и клинические исследования показали, что расторопша повышает образование желчи, ускоряет ее выведение и защищает паренхиму печени от токсических, повреждающих факторов, профилактически защищает неповрежденные клетки печени и повышает активность и жизнеспособность клеток, ослабленных токсинами. На этом основании расторопшу используют при остром и хроническом гепатите, циррозе печени, холангите, холецистите, дискинезии желчевыводящих путей, а также нарушениях функции печени вследствие отравления химическими соединениями, в том числе алкоголем, при сахарном диабете, хронических желудочно-кишечных заболеваниях, панкреатите. Такие известные, эффективные и дорогие препараты как силибор и карсил готовятся на основе расторопши.

Расторопша является природным гепатопротектором, т. е. она абсорбирует на себе яды и токсины, которые должна перерабатывать и выводить из организма печень, тем самым, давая возможность печени отдохнуть и восстановить ее клетки. Это чудесное растение помогает обезвреживать и выводить из печени яды, шлаки, радионуклиды и свободные радикалы, провоцирующие возникновение различных заболеваний, в т.ч. онкологических. В сочетании с растительной клетчаткой расторопша очищает кишечник от шлаков, нормализует пищеварение, облегчает аллергические реакции организма и снижает уровень холестерина в крови. Употребление в пищу растительной клетчатки с расторопшей способствует общему укреплению иммунитета, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, улучшает работу печени и кишечника.

Очень важное свойство расторопши - отсутствие противопоказаний и побочных действий.

## НОВИНКИ

### Стевия

В листьях стевии накапливается целый комплекс дитерпеновых гликозидов, таких как стевиозид, ре-баудиозид А, В, С, D и Е, дулькозид А и стевииоблиозид с высоким уровнем сладости (в 150-450 раз слаще сахара. Кроме того, стевия содержит белки, минералы: фосфор, кальций, железо, натрий, магний, хром, кобальт, селен, кремний, эфирные масла, флавоноиды (рутин), танины, а также витамины: аскорбиновую кислоту (витамин С), бета-каротин (провитамин А), тиамин (витамин В), рибофлавин (витамин В2).

Стевия известна не только как натуральный низкокалорийный подсластитель. По результатам исследований российских и зарубежных ученых-медиков стевия имеет лечебно-профилактическое действие при сахарном диабете, нарушениях желудочно-кишечного тракта, ожирении, атеросклерозе. Употребление стевии препятствует развитию гипогликемических и гипергликемических состояний. Стевия, таким образом, нормализует работу ферментных систем организма, которые, в свою очередь, приводят к нормализации обмена веществ и снижению уровня сахара в крови. Стевия имеет антибактериальное действие. В народной медицине

Бразилии стевию используют для лечения ран, язв, а также при заболеваниях десен, кариесе зубов и гингивитах. Используют стевию также для лечения заболеваний кожи (экзема, дерматиты, мелкие порезы и др.). Чрезмерное употребление сахара приводит к развитию дрожжевых инфекций. По данным Н.Семёновой, продукты из сахара или с добавлением сахара стимулируют рост кандидов, которые, заселяя слизистые оболочки кишечника и других органов, провоцируют появление дисбактериоза. В отличие от сахара, все продукты, изготовленные из стевии, убивают кандидов. Используя стевию на фоне очищения организма и дегельминтизации, можно избавиться от паразитов, и в том числе — кандидов.

Стевия - идеальная пищевая добавка для тех, кто хочет, похудеть. Она не имеет калорий и потому удовлетворяет потребность в сладком, не увеличивая веса тела. Употребление стевии уменьшает «тягу» к жирной пище, а также снижает ощущение голода.

Исследования показали нетоксичность стевии: не было обнаружено никаких аномалий клеток, ферментов, генных и хромосомных мутаций, что свидетельствует об отсутствии мутагенной активности стевии и стевииозида.

Стевия — замечательный антиоксидант, связывает свободные радикалы, нейтрализуя их действие, снижает кровяное давление и уровень холестерина в крови, укрепляет сосуды и чистит их от «холестериновых бляшек», восстанавливая их эластичность. С помощью стевии можно лечить аллергические диатезы у детей. Выявлено положительное влияние стевииозида на деятельность печени и поджелудочной железы. Стевия нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение и предотвращает образование язв, повышает стойкость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает сон и умственную деятельность.

Япония использует 90% мирового урожая стевии. В 1997 году употребление стевии в Японии достигло 1700 тонн, при этом у потребителей не было зафиксировано никаких побочных эффектов. Кроме того, стевия имеет другие целебные свойства: она положительно влияет на организм при болезнях щитовидной железы, повышает иммунитет и выводит из организма токсины и радионуклиды. В Японии после ядерной катастрофы 1945 года стевия занесена в программу спасения нации, ее запрещено вывозить из страны.

### **АРАХИС**

Арахис, или, как его ещё называют, земляной или китайский орех - близкий родственник фасоли и гороха - однолетнее, травянистое ветвящееся растение семейства бобовых.

Плод арахиса напоминает по форме шелковичный кокон, под скорлупой которого находится от 1 до 5 ядер (бобов). Эти бобы содержат до 50 % жира, поэтому арахис и причислен к весьма ценным масля-ничным культурам.

Из арахиса вырабатывают очень вкусную арахисовую халву.

Ядра арахиса едят сырыми и поджаренными, во всех видах они являются приятным и вкусным питательным продуктом.

Говорят, что арахис — любимая пища вегетарианцев и топ-моделей. В нем много клетчатки, поэтому он быстро утоляет голод.

В арахисе есть вещества, которые повышают свертываемость крови, поэтому он может быть полезен при некоторых ее болезнях. Смесь арахисовой муки с водой используют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. А вот от целых орехов в этом случае лучше воздержаться: клетчатка может раздражать слизистую желудочно-кишечного тракта. Американские исследователи обнаружили, что в арахисе содержится резвератрол — вещество, благодаря которому красное вино обладает целебными свойствами.

### **КУНЖУТ**

Семена сезама (**кунжута**), как полагают, сначала появились в Индии и были упомянуты в ранних индусских легендах. Среди них есть рассказы, в которых семена сезама предстают как символ бессмертия. Из Индии семена сезама были распространены по всему Ближнему Востоку, Африке и Азии. Сезам стал одной из первых культур, возделываемых для получения масла, а так же одной из самых ранних приправ. Традиция добавления семян сезама в выпечку может быть прослежена начиная с древнеегипетских времен, на основе рисунка в египетской гробнице, на котором изображен пекарь, добавляющий семена сезама в тесто.

Семена сезама - это не только очень хороший источник марганца и меди, они - также хороший источник кальция, магния, железа, фосфора, витамина В1, цинка и диетического волокна. В дополнение к этим важным питательным веществам, семена сезама содержат два уникальных вещества: сезамин и сеза-молин. Оба из этих веществ принадлежат группе особых полезных волокон, называемых лигнаны, и значимы, поскольку снижают уровень холестерина, предотвращают повышенное кровяное давление и пополняют запасы витамина Е в организме. Также было выявлено, что сезамин защищает печень и действует на клетки как антиоксидант. Семена сезама - очень хороший источник меди, и кальция. Всего в 100 граммах семян сезама содержатся 74.0 % ежедневно необходимой нормы меди, 31.6 % магния, и 35.1 % кальция. Этот богатый набор полезных веществ обеспечивает следующие выгоды для здоровья:

Медь известна ее использованием для уменьшения боли и опухоли при ревматическом артрите. Также, медь играет важную роль для выработки лицилоксидазы - фермента, необходимого для образования межмолекулярных связей коллагена и эластина - основных веществ, которые обеспечивают структуру, силу и эластичность в кровеносных сосудах, костях и суставах. Исследования выявили полезность магния для:

1. Предотвращения дыхательных спазмов при астме
2. Понижения кровяного давления, что необходимо при сердечном приступе, инсульте и диабетических сердечных заболеваниях
3. Предотвращения спазмов сосудов головного мозга, вызывающих приступы мигрени
4. Восстановления нормального сна у женщин, испытывающих симптомы, связанные с менопаузой

В недавних исследованиях было обнаружено, что кальций:

1. Защищает клетки кишечника от вызывающих рак химикалий
2. Предотвращает потерю костной массы, которая может возникнуть после менопаузы или при определенных болезнях, например, ревматическом артрите

3. Предотвращает головные боли от мигрени для тех, кто страдает от них
  4. Облегчает проявления предменструальных симптомов во второй половине менструального цикла
- Одна из причин для людей в возрасте, по которой необходимо употреблять богатые цинком пищевые продукты, типа семян сезама регулярно при следовании правилам здорового питания - укрепление костной ткани. Хотя остеопороз, как часто думают, является болезнью которой в основном подвержены

женщины в периоде после наступления менопаузы, это - также потенциальная проблема для мужчин старшего возраста. Почти 30 % переломов бедра встречаются у мужчин, и, по статистике, у каждого восьмого мужчины старше 50 лет перелом вызван недостаточной прочностью кости.

Фитостерины - это вещества, найденные в растениях, которые имеют химическую структуру, подобную структуре холестерина. Считается, что их присутствие в пище в достаточных количествах сокращает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему и снижает риск появления некоторых раковых образований.

### **ГРАНАТ**

Среди богатств земли обетованной наряду с яблоками, виноградом, инжиром и оливками всегда называют гранат. Родиной этого изумительного плода принято считать Среднюю Азию. В местах, где разводят гранат, знают истинную цену этим плодам.

**Гранат** - это высоковитаминный продукт. Гранат рекомендуют при истощении, малокровии, атеросклерозе и респираторных инфекциях. Он может быть как сладким, так и кислым. Так вот, сок сладких плодов отлично зарекомендовал себя как восстанавливающее средство при перенесенных тяжелых заболеваниях, операций и желудочно-кишечных расстройствах. С помощью граната можно "гнать" камни и песок в почках, понижать жар при простудных заболеваниях, лечить ожоги, утолять жажду и просто наслаждаться темно-красными зернышками.

Ученые из Хайфы добавили к этому списку еще одно свойство: гранат можно использовать для профилактики сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. Дело в том, что в мякоти и косточках граната содержится большое количество биофлавоноидов - активных антиоксидантов, защищающих клетки от повреждения.

### **ОКАРА**

**Состав:** пшеница, расторопша, жара.

Соя является частью пищевого рациона человека на протяжении более 5000 лет. В медицинских целях ее использовали уже в Древнем Египте. Первая запись о возделывании соевых бобов относится примерно к 2800 г. до нашей эры, когда китайский император Шанг-Нунг начал поощрять возделывание сои в своей империи в качестве агрокультуры. Слово "соя" произошло от китайского "шу" и обозначает буквально "большой боб". Но, несмотря на то, что китайцы стали первыми использовать сою в пищу, разрабатывать потенциал сои как пищевого продукта начали в Японии.

Чем она полезна? Соевый белок практически идентичен животному, т. е. содержит весь набор незаменимых аминокислот. Содержание белка самое высокое среди всех растительных продуктов - до 35%, именно поэтому соевые продукты рекомендуются вегетарианцам. Кроме того, соя содержит: железо, кальций, калий, фосфор, и особенно богата витаминами группы С. Содержащиеся в ней изофлавоны выводят из организма радионуклиды и ионы тяжелых металлов, тем самым позволяя бороться с раковыми клетками, а лецитин регулирует обмен веществ.

Соя содержит много малораспространенных витаминов группы В, D и E - так называемых витаминов антистарения. В странах, где соя - национальный продукт, период активного долголетия гораздо длиннее.

**Окара** - кашка из мякоти соевых бобов, которая остается после приготовления тофу в результате отжима соевого молока. Это однородная влажная масса светло-желтого цвета без запаха, с высоким содержанием протеина, напоминающая влажную муку. Окара - единственный растительный источник двухвалентного железа, которое легко усваивается организмом. Кроме того, это продукт, богатый клетчаткой, содержит значительное количество питательных веществ целой сои. Окара имеет нейтральный вкус и внешне похожа на пшеничную кашу. По результатам исследований, окара полезна для снижения давления.

### **СУПЕРКРЕМНИЕВАЯ**

**Состав:** пшеница, неотшелушенный рис, лен, расторопша.

Если в земле мало кремния - растения болеют. Если в воде мало кремния - водоросли перестают размножаться. Если в организме человека мало кремния - у него заболевают глаза, портится кожа, стирается эмаль зубов, может начаться облысение. Присутствие кремния необходимо для усвоения кальция и целого ряда важнейших микроэлементов, таких как, сера, цинк, кобальт, молибден и др.

Известно, что недостаток кремния в тканях, или нарушение его обмена напрямую связано с проблемой общего старения организма, а, следовательно, увядания красоты.

Нарушение кремниевого обмена у детей ведет к анемии, остеомаляции (размягчению костей), выпадению волос, болезням суставов, туберкулезу, диабету, рожистым воспалениям кожи, камням в печени и почках — и все это на фоне дисбактериозов.

С дефицитом в крови кремния ухудшается эластичность сосудов. Они становятся жесткими, не воспринимающими команды мозга к расширению или сужению сосудов. Нехватка кремния в пище и воде приводит к болезни сосудов, атеросклерозу, остеохондрозу, полиартриту, кальцинированию клапанов сердца.

То, что в рисовой шелухе содержится много кремния, известно давно.

С давних времён ходят по Земле страшные легенды о болезни "бери-бери", которая, как чума, уносит семьи, роды, сословия. И выбирает эта самая "бери-бери" состоятельных людей. Но причину возникновения болезни "бери-бери" окутывает тайна. И приписывают ей даже кармическую природу. А всё дело в том, что состоятельные люди Востока могли позволить себе есть белый рис, очищенный от оболочки. Он был их

основной пищей. Счищая оболочку со злаков, люди сбрасывают кремний, так необходимый каждому человеку для здоровья.

Проходит время, и потери кремния, не восполненные питанием, дают знать о себе. Возникает полная разбалансировка организма в связи с огромным дефицитом кремния. Это и есть грозная болезнь "бери-бери".

Не так у бедных людей. Бедняк ел рис неотшелушенный, с верхней оболочкой, и получал с каждым зернышком спасительный пьезоэлемент - кремний, который, даже находясь в коже, мог взять дневной свет и превратить его в электрическую энергию человека. Хватало сил и работать, и жить, и сопротивляться инфекциям.

Рис неотшелушенный - естественный прекрасный продукт, содержащий кремний. Только неотшелушенный рис носит название "Здоровье", а каша "Здоровяк"

## **Заключение.**

Успехи в развитии современной медицины очевидны, и бессмысленно их оспаривать. Но скорость, с которой она решает проблемы здоровья не успевает за скоростью появления все новых болезней, которые составляют вызов человечеству.

Одним из таких вызовов является грядущая пандемия "птичьего гриппа". По оценкам специалистов она состоится с большой вероятностью. И если это произойдет, то заболеют сотни миллионов людей на земном шаре, а погибнут десятки миллионов. Особенно это актуально для развивающихся стран, к которым относится и Россия.

У меня складывается впечатление, что большинство населения России подготовлено к мгновенной смерти. Почему? Напомню характер протекания заболевания 'птичьим гриппом'. Утром температура, к вечеру отек лёгких, кровоизлияние из верхних дыхательных путей. Почти мгновенная смерть.

Любой вирус - это клеточный паразит. Он размножается только тогда, когда попадает внутрь клетки организма. Проникнуть он может только в большую клетку и при наличии ослабления защитных систем организма человека. Попадая внутрь клетки, вирус быстро размножается, живет и выделяет токсины. Среднестатистический, современный россиянин болен, а значит в его организме огромное количество ослабленных клеток и ослаблена система защиты. Большое количество неизвестного организму вируса попадают в большое количество слабых клеток, размножаясь они выделяют в кровь токсины, которые ослабляют стенки кровеносных сосудов и те от собственного кровяного давления разрываются - кровоизлияние смерть. Так что? Такой исход неизбежен? И.П. Неумывакин в своей книге "Эндэкология здоровья" отметил:

"Еще в 1980-х годах Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) такие заболевания как вирусный гепатит, хронические болезни, СПИД и другие, отнесла к вторичным иммуноде-фицитным состояниям. Восстановив иммунный статус человека, оказывается, можно избавиться от перечисленных и других заболеваний".

Отсюда вывод: задача сохранения жизни сводится к задаче восстановления иммунного статуса человека.

А эта задача выполнима для каждого человека при выполнении простых условий. Человек должен:

1. Соблюдать правила здорового образа жизни.
2. Отказаться от повседневного суррогатного питания.
3. Употреблять в пищу продукты функционального и макробиотического питания.

А поскольку в России только один макробиотический продукт - каши "Здоровяк" - то без них достичь здоровья невозможно.

***Здоровья Вам!***

***Малышев***

***Сайт расширенного сознания...***

**[www.soznanie.info](http://www.soznanie.info)**