



### Вода.

**Вода ,не зря говорят, что вода—это жизнь. Наш организм на 2/3 состоит из воды, а в мозгу ее до 90%. Поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям. Для того чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально и для придания воде необходимых свойств, надо затратить определенное количество энергии. Считается, что один литр воды требует до 25 ккал для превращения ее в структурированную форму. Биологическая информация, память воды со-держится в кристаллических структурах.**

Оказывается, в природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и т.п. На-иболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода. Многие из вас любят минеральную воду, думая, что ее ценность в составе веществ, содержащихся в ней. Это не совсем так. Минеральная вода ценна только той информацией, которую она вобрала в себя, проходя через толщу земли как энергетического источника. Неорганические же соли, которые есть в ней, организм просто не усваиваются, и хорошо, если они будут выведены из него. Допустимо принимать минеральную воду в ка-кой то промежуток времени, например, при гастритах, но только не постоянно, когда кроме вреда это вам ничего не даст. Особенно это вредно для детей. Как уже говорилось, неорганические вещества могут перерабатываться в органические только растениями. Что же делать, как сохранить даже маленькие энергозатраты на переработку воды? Нужно немного

потрудиться, и она будет у вас.

Такая вода готовится так. Вода доводится до эффекта "белого ключа", когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, им лучше. Она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, потом растаять и пить. Однако это еще не все. В воде находится дейтерий (тяжелый водород), примеси металлов, химических продуктов. Того же дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, что-то около 10 г на 1 тонну воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остудится до температуры 3,8—3,5°С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия), воду надо слить, лед выбросить, а оставшуюся воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой как раз и находятся все примеси, и их надо вылить. Если вы просмотрели и вода полностью замерзла—не беда, возьмите кипяток и маленькой струей лейте по центру. Именно такую воду пьют долгожители в горах и птицы, которые преодолевают громадные расстояния, чтобы продлить свое существование. Обычная вода имеет поверхностное натяжение 75 дин/см, а талая—68 дин/см. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не займет много времени.

К воде надо относиться так же, как к любому другому продукту питания, помня о том, что это один из важнейших энергоносителей. Что мы делаем, когда едим?

До, во время и после еды мы пьем, запиваем и заканчиваем прием пищи различными напитками (компот, чай, кофе, мороженое и так). Если бы вы знали, сколько этим вы причиняете себе вреда, нарушая законы природы и особенности работы организма! Дело в том, что любые жидкости можно принимать за 15—20 минут до еды и только через 1,5—2 часа после еды. Как вы помните, во рту у нас выделяется в течение дня около двух литров слюны, которая представляет собой структурированную воду, богатую биоплазмой. Она не требует никакой энергии на свою переработку. Кроме того, при интенсивном жевании через ротовую полость проходит практически вся кровь, которая при этом очищается от токсинов, жира и других продуктов обмена. Это во-первых.

Во-вторых, желудок, начав работать, готовит определенную среду для переработки конкретного продукта. Запивая каждый комочек пищи водой, вы тем самым смываете

пищеварительные соки, значительно изменяя их концентрацию, что приводит к дополнительному напряжению всей системы. Кислое содержимое желудка снижает необходимую концентрацию и поступает с водой в нижележащие отделы кишечника. Это способствует образованию в тонком кишечнике кислой среды вместо щелочной, а это уже брожение, гниение, что меняет как микрофлору, так и процессы обработки продуктов, всасывание. Вот откуда у нас гастриты, перидуодениты, язвы и прочие заболевания. Рекомендации же специалистов по питанию продолжают вас медленно, но уверенно вести по дорогам болезней и еще больше усугублять ваше состояние. Если вы тщательно пережевываете пищу до того момента, пока она не потеряет специфический вкус, выделяется достаточно большое количество слюны, которая прекрасно заменяет воду, и необходимости в ее приеме нет никакой. Кроме того, комки пищи, хорошо прожеванный и смоченный слюной, не требует больших механических и химических затрат на его переработку. В противном случае вода смывает выделенные организмом соки для переработки продуктов, а комки непережеванной пищи создают ощущение, что вы едите сухомятку. Замыкается порочный круг, в котором вы медленно, но уверенно расстраиваете сложный механизм пищеварения. Я допускаю, что после еды 2—3 глотками воды можно прополоскать ротовую полость .

Одной из важнейших функций воды является выведение из организма отработанных веществ, солей. Лучше всего для этих целей, как уже говорилось, используются естественные жидкости, Содержащиеся в растениях, фруктах, овощах, или талая вода. П.Брэг, например, практически всю жизнь после 50 лет пил дистиллированную и советовал это делать другим. По моему мнению, этого делать не следует, и вот почему. В естественной воде есть, хотя и в ничтожных количествах, важные для организма примеси, а дистиллированная вода не структурирована.

Сколько воды пить? Йоги выпивают до 4—5 литров в сутки, считается это хорошим средством промывания организма. Здесь нужно учитывать традиции, климатические условия, философию народа Индии. На самом деле потребность в воде человека, живущего в средней полосе России, составляет 2,2—2,5 литра вместе с первыми блюдами, соками. Увеличение объема жидкости требует дополнительной работы выделительной системы, что нежелательно.

К отличие от западных стран, где воду озонируют, у нас ее хлорируют, что вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксида, и хотя его мало, но, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма. Помимо этого, хлор вызывает коррозию труб, и в дополнение ко всему мы пьем ржавую воду. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимом осадке соли (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая—то туда примешиваются еще и соли железа). При варке

эти соли переходят в пищу и способствуют зашлакованности Организма и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п. Что же делать? Наберите в стеклянную (она нейтральна) или в эмалированную посуду воду, и пусть она постоит не менее трех, а то и больше часов, чтобы вышел хлор. Затем воду слейте, не сбалтывая, и не до конца на пальца два от дна. Из нее можно сделать талую воду, которую затем можно использовать для питья и варки.

Дело в том, что вода состоит из молекул, как бы маленьких магнитиков, соединенных между собой в цепочку. Так вот, при кипячении эти цепочки разрываются, а при быстром охлаждении они не могут снова соединиться. Кто был в Средней Азии, тот наблюдал картину, когда чай переливают из чашки в чашку.

Особенно полезна талая вода пожилым людям, потому что с возрастом организм как бы усыхает, его клетки плохо усваивают воду. Талая вода сохраняет свою структурированную форму в течении суток, и очень хорошо, если там будет плавать еще кусочек льда. Отмечено, что если начали принимать талую воду, то где-то через 5-7 месяцев (время замены всей воды организма на структурированную, не требующую энергии на переработку) вы заметите значительное улучшение в состоянии здоровья, повышение работоспособности, сокращение времени сна. Для устранения дряблости кожи лица, шеи массируйте ее кусочками льда, смочив полотенце водой: возьмите его двумя руками за концы и, опуская и натягивая, ударяйте по коже подбородка, шеи, щек.

Многие увлекаются кофе, чаем. Этого делать нельзя, и вот по-чому. Кофе и чай лишены какой-либо питательной ценности. Содержащиеся в них танины блокируют усвоение белков, способствуют снижению уровня микроэлементов в организме, особенно железа, кальция, витаминов группы В: углубляют дыхание, приводят к запорам. В выпитых 2-3-х чашках чая содержится одна таблетка кофеина, прием которого без необходимости приводит к искусственной стимуляции сердечно-сосудистой и нервной системы. Лучше пить чай из растительных трав, он полезен, ароматен и не приносит никакого вреда.

Вместе с тем отмечено, что танины способствуют более эффективному усвоению витамина С. Между приемами пищи пить чай можно как мочегонное средство, при нарушениях коронарного кровоснабжения, сердечных, почечных отеках, чему способствуют содержащиеся в чае алкалоиды: теофиллин, диуретин и теобромин. Предпочтение надо отдавать зеленому чаю. Кофе по своему действию напоминает мясной бульон, на который в течение 15—30 минут выделяется максимум желудочного сока. Поэтому людям, страдающим гастритами, особенно с повышенной кислотностью,

язвами желудка, 12- перстной кишки, колитами, кофе противопо-казан. Недавно много шума было вокруг живой и мертвой воды, получаемой с помощью электролиза, когда вокруг анода образо-вываается вода с кислой средой (мертвой), а на аноде—щелочная (живая). Многие принимают эту воду с хорошими результатами, но однозначного ответа на нее наука не дала, так же как и единого взгляда на конструкцию устройства.

### **Растительная пища.**

О ней много говорилось как о высоко-энергетическом продукте. В результате фотосинтеза растения накапливают солнечную энергию и благодаря химическим пре-вращениям образуют аденозинотрифосфорную кислоту (АТФ), которую они используют для синтеза своих жиров, белков, углево-дов и откладывают их про запас. В организме же идет обратный процесс распада энергетических связей, благодаря которым обра-зуются уже специфические для организма углеводы, белки, жиры. Кроме этого, растения богаты микроэлементами, витаминами, пи-щевыми волокнами и другими веществами, структурированной водой, играющей громадную роль в жизнедеятельности организма. Например, пищевые волокна являются хорошими сорбентами для выведения различных токсинов и пищей для микроорганизмов, образования белков. Одной из немаловажных особенностей растительной пищи является то, что хорошо пережеванная, она практи-чески не задерживается в желудке, тем самым предотвращая пищевой лейкоцитоз. Пищевой лейкоцитоз —это реакция иммунной системы организма на прием любой пищи, которая для него служит не только энергетическим веществом, но и токсином, ядом, который надо своевременно устранить. Для этого в кишеч-нике располагается мощный лейкоцитарный слой (на 1 кв. мм находится до 1 мил. лейкоцитов), который предназначен для подавления возможного вредного влияния продуктов при переработке пищи. Как правило, эта реакция длится до 1,5—2 часов. В случае, если человек часто ест, происходит постоянная мобилизация этой защиты, в результате чего иммунная система ослабевает. Вот почему П.Брэг рекомендовал принимать растительную пищу до еды, ибо она тем самым стимулирует выделение пищеваритель-ных соков, улучшающих процессы переваривания, всасывания различных веществ, а наличие большого количества воды, образу-емой из растительной пищи, способствует сформированию каловых масс, вследствие чего не бывает запоров. Следует учесть, что в рк тигельной пище мало белков и они плохо усваиваются. Поэто-му сыроеды выглядят плохо, у них нет должного тургора кожи, Мышц. А если уж вы решили быть вегетарианцем, то необходимо обязательно принимать растительные и другие продукты, содержащие белки, как советует один из активных пропагандистов натуропатии А.Н.Чупрун.

### **Белки.**

К белковым продуктам относятся: мясо, рыба, яйца, бульоны, бобовые, орехи, семечки, грибы.

Г.Шелтон включил в группу белков и баклажаны. Это не совсем так, там белков практически нет. В баклажанах много органических кислот, клетчатки, микроэлементов, витаминов, они значительно улучшают микрофлору кишечника, способствуют выведению холестерина. Поэтому баклажаны, как представителей семейства тыквенных, относить надо к овощам.

Растительные белки мы рассматривать не будем, это высокоэнергетические продукты, обратимся к животным белкам.

### **Мясо.**

Чем больше времени ушло на обработку мяса (жарение, варка и т.п.), тем труднее идет процесс отщепления молекулы азота. Необходимо учитывать и то, что поедаемое мясо животных, это мясо трупов. Ведь при убое животное охватывает страх, ужас, оказывающий вредоносное влияние на энергетическом уровне. Вот почему при варке мяса надо обязательно после закипания бульона слить воду, в ней как раз находится много трупных выделений (мочевина, мочевая кислота). В настоящее время известно, что человеку для переработки бульонов требуется на 2—3 порядка больше энергии, чем на любой другой продукт. Вот почему у людей, любящих наваристые щи, супы и поедающих много мяса, часты запоры, они агрессивны, дети плохо учатся, неуживчивы. Вся энергия этих людей практически расходуется на переработку указанных продуктов, а остающейся энергии просто не остается для нервно-психических процессов. Вот откуда у таких людей непрогнозируемые, неадекватные реакции на раздражители. Мясо можно употреблять не больше 2—3 раз в неделю, и то только вываренное, тушеное и нежирное. Жареное мясо, так же как и другие продукты при термической обработке, на своей поверхности образует корочки, по своим свойствам напоминающие полиэтилен, который в организме с трудом переваривается. Помимо этого при жарении мяса масло быстро окисляется, пропитывает продукт, тем самым вызывая излишнее раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта. Нарушение обменных процессов, тромбозы, трофические язвы, облитерирующий эндоартериит, атеросклероз, инфаркт, инсульт и другие болезни— это в первую очередь жареная белковая пища. Если вы хотите быть здоровым, сведите к минимуму и потребление мяса, особенно с увеличением возраста.

### **Яйца.**

Это хороший энергетический продукт, в котором содержится все, что необходимо для растущего организма, только существует одна особенность, связанная с их приемом. В сыром виде яйца есть нежелательно, так как яичный белок авидин блокирует действие

одного из важнейших витаминов— биотина, и все биохимические реакции этого цикла прекращаются, нарушая обменные процессы.

Вареные яйца не только плохо усваиваются. Для их переработки требуется больше энергии, чем содержится в них. Вот почему они относятся к продуктам с отрицательной калорийностью. И еще— при длительной термической обработке в яйцах разрушаются ценные аминокислоты—цистин, метионин, цистеин, а при длительном хранении образуются вредные для организма газообразные продукты—сероводород, аммиак, фосфористый водород, меркаптаны. Лучше всего есть яйца всмятку: положить их в холодную воду и после закипания через 20—25 секунд вынуть. Замечено, что сбитые отдельно желток и белок, а потом соединенные вместе и приготовленные в виде глазуньи—это легкоусвояемый продукт.

Повторяю еще раз, что вареные яйца кроме выброшенных денег и вреда для организма ничего не дают, только создают ощущение сытости, но чего оно стоит, вы уже знаете. В жареной, вареной пище мало кислорода, поэтому в организме развиваются виды бактерий, снижающих активность пищеварительных соков, так и увеличивающих гнилостные и бродильные процессы. Сегодня уже является доказанным, что термическая обработка пищи выше 54 °С, независимо от длительности, полностью исключает действие фермента гидролазы, и процесс автолиза (разрушение клеточных структур) становится невозможным, продукт превращается в Мертвый, что, в свою очередь, требует большого количества энергии на его переработку. Кстати, хотите уберечься от сальмонеллы ? Если яйца в обычной воде тонут—они свежие, если чуть утонули не первой свежести. Если же они плавают или, не дай Бог, стоят торчком—выбросьте их. В них источник для развития сальмонелл..

### **Углеводы.**

Углеводы—это органические соединения, полученные из тех же растительных продуктов, в которых солнечная энергия превратилась в химическую, а затем путем цепи реакций в организме снова превращается в углекислый газ, воду, глюкозу и свободную энергию. При употреблении свежей растительной пищи соков за счет процесса автолиза она сама себя переваривает, а освободившаяся энергия идет на нормально протекающие психо-физиологические реакции. Остановимся на главных продуктах углеводной пищи.

### **Хлеб.**

Без хлеба трудно представить себе нашу жизнь, в народе не зря говорят, что хлеб всему

голова. Вместе с тем хлеб может принести вред и способствовать развитию многих заболеваний в зависимости от того, что мы едим. Дело в том, что чем больше в муке отсутствуют примеси, включающие наружную оболочку имеее с зародышем, т.е. чем белее мука, тем опаснее она для организма. В зерне, лишенном наружных оболочек, содержится в оститом крахмал, состоящий из растворимой в воде амилазы ( 20%) и амилопектина (80%), который в горячей воде не рас-ширяется, а только набухает. Каждая хозяйка знает, что такое клейстер, который выполняет, к сожалению, те же функции и в желудочно-кишечном тракте: забиваются микроворсинки кишеч-ника, перестает работать щеточная кайма, нарушается полостное и мембранное пищеварение, процессы всасывания. В нашей пище, как правило, используется до 80% продуктов, содержащих крахмал: белый хлеб, кондитерские изделия и т.п. Наблюдательный врач знает, что если у больного частые простудные заболевания, высыпания на лице, коже, гнойнички, запоры, поносы—виновата пища, богатая крахмалом. Измените режим питания, уберите из меню приготовленные из муки высшего сорта продукты максимум з 20%, все нормализуется само собой. Недаром статистика гово-ри!, что люди, предпочитающие изделия из белой муки, в 4—5 раз чаще страдают нарушениями обменных процессов и аллерги-скими заболеваниями и в 3—4 раза чаще опухолями кишечника, и практически все—запорами. Чем грубее хлеб, тем лучше, ибо в нем содержатся отруби, клетчатка и весь комплекс микроэлемен-тов, ферментов, необходимых для нормальной работы кишечника. Немаловажной особенностью, сказывающейся на дисфункции желудочно-кишечного тракта, является то, что наша промышлен-ность для выпечки хлеба использует дрожжи. Приготовление теста—это бродильный процесс, при котором происходит разложе-ние углеводов на более простые соединения, протекающие, конеч-но, с потерей энергии. Помимо этого, попадая в организм, дрожжи вместе с хлебом способствуют развитию дисбактериоза, т.к. про-цесс спиртового и молочно-кислого брожения в кишечнике продолжается. Прием белого хлеба как отдельно, так и в особенности в сочетании с белковой пищей еще больше способствует образова-нию каловых камней, зашлакованности организма. Надо есть пре-сный хлеб, рецептов выпечки которого очень много, например на простокваше.

Многие вообще отказываются от хлеба, например чтобы поху-деть. Этого не следует делать, так как хлеб, выпеченный из муки грубого помола или бездрожжевой—это необходимый для орга-низма продукт. Если у вас появился белый мягкий хлеб, не торо-питесь его есть, подержите 1—2 дня, в нем дрожжи станут неактивными, безвредными. Вот почему за рубежом так популяр-ны тостеры для поджаривания хлеба.

Исследованиями А.Г. Качугина и А.А. Бодырева было доказано, что дрожжевой хлеб активизирует рост опухолей, и их желание внедрить эту идею в практику в течение десятилетий было тщет-но. Вместе в тем в США, Швеции и других странах бездрожжевой хлеб стал обычным явлением, конечно, без ссылки на авторство россиян, рекомендовавших его в качестве одного из средств про-филактики и лечения онкологических заболеваний.

### **Картофель.**

Картофелю всегда отдавалось предпочтение перед другими продуктами, и недаром его называют вторым хлебом. Картофель хорош в любом виде и как отдельное блюдо, и как дополнение к другим. Но мало кто знает, что картофелем можно лечить многие заболевания, связанные с нарушением обменных процессов. В состав картофеля входит до 20% крахмала, белки, клетчатка, большая группа витаминов, каротин и другие вещества. В проросшем, позеленевшем картофеле содержится соланин—ядовитое вещество, и этот картофель, конечно, использовать нельзя. За счет картофеля мы удовлетворяем по-ловину суточной потребности в витамине С. Удивительно, но как порою варварски мы относимся к продуктам, которые нам подарила природа.

Например, очищая огурец, яблоко, картофель от кожуры, мы тем самым выбрасываем самое ценное, что там есть. В кожуре находится много биологически активных веществ, микроэлементов, клетчатки, витаминов, фолиевая, лимонная, яблочная и щавелевая кислоты, соли калия, фосфора. Картофель надо есть вместе с кожурой, отваривая или запекая его в духовке. Свежий сок картофеля хорошо очищает организм от токсинов, особенно в сочетании с морковным, свекольным в соотношении 3:3:1. Есть сведения, что сведенья, что сок картофеля, улучшая обменные процессы, способствует ликвидации опухолевидных образований, более быстрому выздоровлению при диабете, язвах желудка, 12-перстной кишки, колитах, заболеваниях печени, почек.

### **Сахар.**

Сахар на 99% состоит из легкоусвояемой сахарозы, которая гидролизуясь в кишечнике, быстро попадает в кровь. И хотя сахар является основным продуктом, благодаря которому идут и химические, и психические реакции, его избыток, как правило наносит вред организму. Как вы помните, одним из конечных продуктов переработки почти любой пищи является сахар, но это сахар, полученный в результате работы сложной цепи химических превращений. Если же мы употребляем сахар или сладкие продукты сразу, то многие звенья этой цепи выключаем, что не проходит безнаказанно. Избыток сахара превращается в жир, стимулирует образование в организме холестерина, снижает пищеварительные и защитные функции, меняет микрофлору кишечника, создает нарушение в работе поджелудочной железы с последующим развитием диабета. Диабет—это болезнь, вызываемая не самим сахаром, а злоупотреблением им.

Особенно опасно злоупотребление сладким детьми. Шоколад, конфеты, пирожное—это диабет, диатез, аллергические проявления, нарушения обменных процессов, излишек

жира.

### Молоко .

В настоящее время много противоречивого говорят о молоке .Одни—это официальная медицина, специалисты по питанию считают, что молоко полезный продукт для любого возраста; другие, в основном представители народной медицины, придерживаются другого мнения: молоко является пищей детей. С развитием заболеваний у детей или по мере увеличения возраста употреблять молоко нельзя. Дело в том, что молоко—действительно пища детей, в которой есть все, что необходимо для их роста. Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молока не ест, так распорядилась природа. Говорят, а как же кошки? Кошек мы приучили пить молоко, а те кошки, которым не давали молока, жили в 1,5—2 раза дольше. Да и женское молоко значительно отличается от молока животного, той же коровы, козы. Если в женском молоке, например, казеина содержится 0,3— 0,5%, то в коровьем до 5%, и он идет на рога, копыта, шерсть. В нем мало железа, которое телята пополняют с травой. Известно, что у тех, кому начиная с грудного возраста добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с возрастом у нас исчезает фермент лактаза, перерабатывающий молочный сахар до конечных продуктов. По некоторым данным, в нашей стране «лактозной непереносимостью» страдают от 12 до 30% людей. У больных, а мы считаем, что практически у 90 и больше процентов людей нарушена функция желудочно-кишечного тракта, эта функция страдает. Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, творог) употреблять можно, так как кисло-молочные бактерии уже сделали то, что организм делать не может. В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от приема молока или использование в пищу низкожирного. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний, желудочно-кишечного тракта и др. Если вы больны, откажитесь от молочных продуктов (молока, сливок, сметаны, которые так настойчиво рекомендуют врачи), после чего, вы здоровее, вы забудете о них. А если вспомните, выпейте стакан другой, особой беды не будет. Некоторые люди любят каши на молоке или добавляют его в чай, кофе. Этого делать также не следует из-за того, что под влиянием температуры молоко, в частности казеин, сворачивается, а это лучший органический клей. Если вы прольете молоко на платье и сразу не смоете его, то на следующий день такую «склеенную» ткань с трудом разъедините, то же самое происходит и в организме.

### Микроэлементы.

Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма огромна. Без них практически не

может проходить ни одна окислительно-восстановительная реакция. Недаром многие исследователи связывают заболевания в первую очередь с нарушением электролитного баланса, т.е. взаимосвязей между микроэлементами. Поддержание организмом постоянства внутренней среды носит название гомеостаза, скорости химических и других реакции — гомеорезис и взаимоотношений между структурами органов гомеоморфоза. Например, РН среды организма находится в до-вольно жестких пределах 7,4+ 0,2, и отклонение в одну или другую сторону—уже болезнь. Как же четко должен работать весь ( сложный механизм организма человека, чтобы все находилось, и говорят врачи, «в пределах физиологической нормы». Возьмем калий и натрий. Калий находится внутри клеток, усиливает внут-риклеточные процессы и способствует выведению воды из организма. Натрий, наоборот, находится во внеклеточной жидкости и плазме крови и задерживает воду в организме. Калий—это нервная и мышечная ткань, особенно сердца. Нарушение содержания и того элемента немедленно сказывается на другом, идет как бы борьба противоположностей, плюса с минусом, когда в организме и все должн

о быть

в равновесном состоянии. Взять те же ферменты—сложные белковые органические вещества, без которых невозможны каталитические процессы. В ферменты входят такие элементы, как железо, кальций, медь, цинк, марганец, витамины и другие вещества. Как было сказано выше, при термической обработке выше 54°С пища подвергается коагулированию, ферменты разрушаются и любой обменный процесс: белковый, жировой, углеводный, минеральный, витаминный и другие—нарушается. Чем больше ферментов, тем больше высвобождается в кишечнике кислорода, тем лучше для его микрофлоры, активнее идет подпитка электролитов и подзарядка энергией организма. Видите как все в организме взаимосвязано. Из всех микроэлементов наиболее важным для организма является кальций, на долю которого приходится 5,5—6% веса тела (от 1 до 1,3 кг). В основном кальций находится в костях и является структурным элементом клеток, где процессы его обновления происходят постоянно: у детей через 1—2 года, с увеличением возраста через 10-12 лет, а у пожилых еще медленнее. Нелишне напомнить, что процесс умирания и рождения новых клеток, структур происходит в течение всей жизни: кровь живет в пределах 4 месяцев, клетки— 9-14 дней, белки—5-6 месяцев и т.д.

Установлено, что с варкой, жарением, так же как и все микроэлементы, витамины и другие вещества, органический кальций, содержащийся в продуктах, переходит в неорганический, и более чем 60% его проходит транзитом через организм или способствует образованию солевых отложений.

Чем больше в организм поступает кальция с растительной пищей, крупами, тем лучше состояние костной ткани, и наоборот. Продукты с кислой реакцией (мясо, животные жиры, молоко, изделия из муки, сахар и др.) приводят к нарушению кальциевого обмена. Задержке кальция в организме способствуют лимонная кислота, лактоза, растительная пища. Я остановился на кальции потому, что с возрастом все больше

наблюдаются процессы резор-бции, разряжения костной ткани из-за недостаточности кальция, вследствие чего часты переломы костей, особенно шейки бедра, несущей большую нагрузку. С.А.Аракелян предложил рецепт омоложения-, нормализующий кальциевый обмен и являющийся очень хорошим профилактическим и лечебным средством. Оказы-вается, лимонная кислота—это единственная кислота, которая со-единяется в организме с кальцием, а лимоннокальциевая кислота—уникальная кислота со щелочными свойствами. При ее разложении кальций и фосфор освобождаются без каких-либо осо-бых энергетических затрат. Кроме того, лимонная кислота, соеди-няясь с молекулами АТФ, также освобождает энергию, тем самым сокращая работу организма по переработке пищи. Но и это еще не все. Лимонная кислота, соединяясь с аминами (белками), образует аминолимонную кислоту с отрицательным зарядом. А из 21 ами-нокислоты только 3 заряжены отрицательно, и они играют боль-шую роль в обменных процессах. Сурен Аварович предлагает рецепт омоложения, который можно применять в любом возрасте, особенно в пожилом. Его вы найдете в рекомендациях.

Интересна связь инфаркта, инсульта с кальцием: если кальция в волосах меньше нормы в 3—4 раза, в течение ближайших 2—3 ме-сяцев может наступить кризис.

### **Витамины.**

Витамины—это низкомолекулярные соединения, в большинстве своем связанные с белковыми носителями, поступа-ющими вместе с растениями, где они находятся в неактивной фор-ме. Витамины—это катализаторы работы мембран клеток, являющиеся составной частью ферментов. Их недостаток сказыва-ется практически на всем организме. Так, например, дефицит ви-тамина А—это нарушение зрения, работы мембран, эндокринной системы, в сочетании с дефицитом витамина С—ускорение атеро-склеротических процессов, повышения холестерина в крови и т.д.

Витамины группы В—это улучшение обмена углеводов (В0, жиров (Вб), белков (В12), прекрасные антиоксиданты, они способ-ствуют утилизации токсических веществ. Взять витамин С, изли-шек которого—это обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, снижение устойчивости к простудным заболеваниям, повышение свертываемости крови, ведущее к образованию тромбов. Избыток его угнетает выработку инсулина, что повышает уровень сахара в крови (диабетикам на заметку). Медики убеждены в якобы безвредности искусственных витаминов и выписывают их по любому поводу. Надо запомнить следующее: практически все витамины, полученные искусственным путем, прошли термическую обработку, а значит переведены из органической в неорганическую форму, то есть стали неактивными. Вот почему профессор С.Гавалов предупреждает, что даже, например, у рожениц обна-руживаются антитела на прием искусственных витаминов, также как и лекарств,

что сказывается на аллергических проявлениях у новорожденных. Только потребление натуральных растительных и других продуктов избавит вас от витаминной недостаточности. В случае приема искусственных витаминов не злоупотребляйте ими, это опасно!

### **Жиры.**

Жиры подразделяются на ненасыщенные (растительные) и насыщенные жирные кислоты (сало, сливочное масло). Животные жиры в отличие от растительных тугоплавки, процесс Их усвоения идет медленно, а при расщеплении образуются токсические включения. Ибо жировая ткань представляет собой «отстойник», где обменные процессы идут на минимальном уровне. Именно из-за этого организм, чтобы освободиться от токсинов, хоронит» их в жировой ткани. Вместе с тем жир—это необходимый элемент для образования клеточных мембран, миелиновых оболочек нервных стволов, соединительной ткани и т.п. Часть жирных кислот относится к незаменимым факторам питания. Это динолевая, линоленовая и арахидиновая, которые в организме не синтезируются и должны поступать с пищей. Они участвуют в образовании тканевых гормонов простагландинов и других биологически активных веществ, регулирующих обменные процессы. При тепловой обработке, особенно жарении, значительно уменьшаются незаменимые, ненасыщенные жирные кислоты образуются ядовитые вещества, которые особенно опасны для желудочно-кишечного тракта. Вот почему у вас при питании в общественных местах, где используется прогорклое, пережаренное масло, сало, появляются изжога и другие дискомфортные явления. Между углеводами, жирами и белками в организме существуют определенные взаимоотношения вместе с витаминами и другими веществами: при недостатке одних другие берут на себя функцию их синтеза. Так, при избытке углеводов и белков из них образуются жиры, но содержат они насыщенные жирные кислоты, которые в основном откладываются про запас, в жировое депо. Поэтому поступление жира в организм необходимо (в мясе и его продуктах жира от 4 до 40%, в молочных продуктах от 3 до 30%, в яйцах от 10 до 25%, в растительных белках 48—50%), в противном случае включаются резервные механизмы для их синтеза, на что идет значительное количество энергии. Суточная потребность, например, в сливочном масле 40—50 г, подсолнечном 2—3 столовые ложки. Избыток жиров способствует образованию в организме свободных радикалов.