

**В.К. Малышев**

# **ТИХАЯ РЕВОЛЮЦИЯ**

**в пищевой промышленности России и мира**

**ООО «Потребительский клуб «СОЗВЕЗДИЕ»**

**2010 год**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«У кого есть здоровье — есть надежда, у кого есть надежда — есть все», — гласит древняя арабская пословица. Так или иначе, каждый из нас понимает ценность этой мудрости, задумываясь о собственном благополучии, о будущем своих детей и внуков. Судьба распорядилась так, что я, человек далекий от деятельности, связанной с вопросами здравоохранения, начал заниматься этой темой всерьез. Будучи кадровым офицером Советской Армии, в смутные перестроечные, как и тысячи моих коллег, я вынужден был искать новое применение и своим знаниям, и своему многолетнему опыту. В 1992 году я вошел в группу разработчиков новой техники и технологии производства продуктов питания. Тогда мне было невдомек, какую огромную роль в уничтожении, сохранении и приобретении здоровья человека играет повседневное питание. В общепринятом смысле я и сегодня считаю себя дилетантом в этих вопросах, но результаты этой многолетней «дилетантской» деятельности таковы, что грешно не поделиться ими с людьми.

Первым проектом, в котором я принял участие, стала организация производства зерновых бездрожжевых хлебцев, широко известных в России под разными названиями: «Хлебцы самарские», «Грата», «Андреевские». Наша группа занималась не только разработкой новой технологии, но и проектированием и монтажом всего станочного оборудования.

В то время хлебцы — круглые, несоленые (а, значит, невкусные), прилипающие к губам «кругляшки» — в народе прозвали «пенопластом». Люди до сих пор не знают, какую роль в формировании их крепкого здоровья сыграл (к сожалению, в прошедшем времени) этот продукт. Всего один факт: в городе Самаре с 1996 по 2004 годы не было зафиксировано эпидемий гриппа. Если обратиться к официальной медицинской статистике той поры, можно убедиться в том, что эпидемический порог был преодолен во всех близлежащих областях, а иногда и во всей России (как в марте 1998 года). В Самаре же в течение шести лет грипп был, эпидемий — нет. На мой взгляд, это — феноменальное явление, к которому, кстати, официальная медицина не имеет никакого отношения. Больше того, она его даже не заметила. Я обратил внимание на то, что эти даты совпадают с периодом максимального объема производства хлебцев, а, следовательно, и максимального потребления этого продукта. Причем в Самаре оно было самым большим на «душу населения» среди российских городов — 80 тонн в месяц. К 2002 году объемы потребления хлебцев сократились в стране практически до нуля, а в 2005-м эпидемия в Самаре не заставила себя ждать.

Не обязательно быть даже мелким специалистом от медицины, чтобы понимать, предрасположенность к инфекционным заболеваниям зависит от состояния защитных систем (иммунитета) человека. И если все вокруг поражены гриппом, а тебя он обходит стороной, то это означает только

одно — у тебя «крепкий» иммунитет. Но если эпидемические вспышки в течение нескольких лет обходят массу людей в отдельно взятом регионе (когда вокруг волны эпидемии), это явление не может быть неинтересным для медицинской науки. Ведь именно она — 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, чтобы это изложение было неотомительным. Хотя, может ли 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 люди перестали их покупать. Почему? Причин достаточно много, но главная — неинформированность людей или лжеинформация, которой их пичкают со всех сторон. И этой проблеме также будет уделено большое внимание.

Сегодня все области науки приходят к одному и тому же — техногенный путь развития человечества оказался тупиковым. Природа мстит нам за нашу беспечность — каждый год появляются новые, «загадочные» болезни, все больше и больше людей оказываются в ловушке постоянной борьбы со стрессами...

**Самым эффективным противодействием этим опасностям является укрепление собственного иммунитета. Достичь его за один день или посредством «таблеток» невозможно. Не стоит ждать, что кто-то решит за нас наши проблемы!**

По статистике последних лет, во всех странах мира многие заболевания связаны с нарушениями питания. Мы не всегда можем контролировать содержание агрессивных токсических веществ в употребляемых нами пищевых продуктах, а они, попадая в наш организм, разрушают его, приводят к снижению сопротивляемости, нарушению самоочищения и отсюда — к большей подверженности различным заболеваниям. Лечение их — задача современной медицины, а вот предотвращение, профилактика — забота каждого из нас.

Занимаясь проблемами здоровья человека в течение 15 лет, я изучил огромное количество информации на эту тему. Разные точки зрения, любопытные исторические факты, мнения известных авторитетных специалистов, мои собственные наблюдения и выводы вошли в эту работу.

## ОТЧЕГО ЛЮДИ БОЛЕЮТ?

Быть здоровым очень просто. Всего-то, как мне представляется, необходимо 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 нас либо не знают этих условий, либо не доверяют достоверности этих правил, либо равнодушны ко всему внешнему и к самим себе. К тому же, многие просто ленивы. Признаем еще и тот факт, что большинство людей, пораженные на каком-то жизненном отрезке недугом, склонны искать его причины вне себя лично.

Названные мною правила и составят содержание этой работы, но, прежде чем приступить к их осмыслению, неплохо было бы порассуждать на тему, а от чего мы бодем?

Насколько мне известно, история человека разумного длится примерно 800 тысяч лет, его же история, как представителя животного мира, — миллионы лет. Все люди получают в наследство от Создателя способность к здоровой и длительной жизни. Эта способность передается генетически и связывает нас с нашими предками, жившими тысячелетия до нас. Здоровые и выносливые от природы, они не знали хронических болезней и слабостей. Если бы это было не так, человечество не смогло бы сохранить себя до настоящего времени.

Человек и окружающий его мир взаимосвязаны и представляют собой единое целое. В процессе многовековой 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 способность к нейтрализации тех из них, что были опасны. Наверняка были 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 следует признать: подобные катаклизмы носили локальный и временный характер, а защитные системы человеческого организма были сформированы Создателем с запасом, позволяющим переносить перегрузки более или менее безболезненно.

**Человек, как единое целое, состоит из миллиардов микроскопических живых клеток, для обеспечения своей жизнедеятельности использующих вещества, которые поступают в организм с пищей, водой и воздухом. Вещества эти доставляются клеткам кровью, лимфой, межклеточной жидкостью. Сами же клетки отдают в эти жидкие среды токсичные продукты своей жизнедеятельности, которые должны быть мгновенно нейтрализованы и удалены через выделительную систему из организма.**

Эволюция создала в человеческом организме несколько систем защиты от влияния агрессивных – окружающей и внутренней – сред:

1. *Иммунитет*. Защищает наш организм от бактерий, вирусов, грибов, изменившихся собственных и генетически чужих клеток.

2. *Окислительная система печени*. Обезвреживает наиболее опасные для клеток жирорастворимые яды, легко проникающие через клеточную мембрану в клетки мозга и других органов.

3. *Выделительная система*: почки, легкие, желудочно-кишечный тракт и кожа. Выводит из организма неизменные либо предварительно обезвреженные или разрушенные в других защитных системах ядовитые вещества.

4. *Антиоксидантная система*. Нейтрализует свободные радикалы. Характеризуется двумя эшелонами функционирования. Первый – это, прежде всего, известные нам витамины: аскорбиновая кислота (витамин С), альфа-токоферол (витамин Е), бета-каротины (провитамин А); 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 (фермента, разрушающего оболочки бактериальных клеток), секреторных иммуноглобулинов, интерферона, важных для иммунологической резистентности (сопротивляемости организма неблагоприятным факторам); продуцирует фермент глутатионпероксидаза.

Итого, **пять защитных систем человеческого организма**, сформированных эволюцией за сотни тысяч лет в условиях относительно благополучной окружающей среды. Именно эти защитные системы позволяли каждому человеку в отдельности, и человечеству в целом, находить достойный ответ негативным вызовам, которые посылала сама природа (землетрясения, извержения вулканов, наводнения, магнитные бури, изменения климата, пожары, болезнетворные микробы и вирусы и т.д.).

К сожалению, условия жизни человека, в наше время изменились. Новое негативное воздействие привнес в нашу жизнь в последние 100–150 лет научно-технический прогресс:

Это далеко не полная картина отрицательно воздействующих на человека факторов, которые образовались в процессе развития «машинной» цивилизации, но и она достаточно наглядно показывает, под каким постоянным экологическим прессом находится человек, сколь агрессивна современная окружающая среда по отношению к нему.

**«В последнее столетие, в связи с научно-техническим прогрессом и огромными масштабами хозяйственной деятельности человечества, во всем мире создалась ситуация, когда человек оказался в среде обитания, в значительной степени сформированной им самим, причем эта среда враждебна**



Рисунок 1

и ядерной энергетики, пестициды, красители, лекарства и т.п. Все они имеют способность быстро распространяться в воздухе и воде, включаясь в круговорот веществ в природе. Центральное место в происходящем в биосфере круговороте занимает почва: в ней взаимодействует большая часть элементов. Из почвы же произрастают растения, употребляемые в пищу птицами, животными и человеком.

С пищей в организм проникает большая часть токсикантов — до 70 %, около 20 % — с воздухом и 10 % — с водой. Все они локализуются в кишечнике, а затем либо распределяются по всему организму, либо избирательно накапливаются в органах, поражая их. Возрастает угроза образования злокачественных опухолей. Дети, прежде всего новорожденные, особенно чувствительны к воздействию токсикантов.

Но не только загрязнением природы и человека «одарила» нас цивилизация, она кардинально изменила весь наш жизненный уклад. Сотни тысяч лет человек испытывал большие физические нагрузки, добывая себе пропитание, но машинная цивилизация подарила огромному количеству современных людей «счастливую» возможность не тратить физическую энергию при добыче хлеба насущного.

Другим «счастьем», доставшимся человечеству от цивилизованной жизни, стала необходимость сбиться в кучи, в огромные «анклавы» — города.

Рассматривая внимательно рисунок № 1, можно разделить на три потока негативное экологическое давление современной цивилизации на человека. Почему это важно сделать? Потому что это поможет нам выра-

биологической сущности самого человека. Произошло это настолько стремительно, что человеческий организм оказался неспособным адаптироваться к изменениям, что уже само по себе привело к напряжению его адапционных и биохимических механизмов, вплоть до извращения нормального характера их функционирования». (Академик Н.А. Агаджанян, 1994).

Год от года 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 токсикантами или ксенобиотиками. Их источниками являются отходы промышленности и ядерной энергетики, пестициды,

ботать индивидуальную тактику противодействия такому давлению. Речь идет, естественно, о человеке думающем, а не махнувшем на себя рукой. Если этого не сделать, то каждого из нас ожидает опасность возникновения болезней, сокращения продолжительности жизни и преждевременной смерти, а также деградация и исчезновение человечества вообще.

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

Второй поток можно назвать *условно объективным*. К нему относятся все те деяния «машинной» цивилизации, которые носят локальный характер: деятельность человека, связанная с добычей полезных ископаемых и их переработкой; химическая промышленность, ТЭЦ, АЭС, крупные машиностроительные комплексы, мощные излучатели электромагнитных волн и т.д. **Человек может поменять среду обитания, подавшись в природу.**

Третий поток – *субъективный*. К нему относится «дары» цивилизации, от которых человек так или иначе может отказаться. Так, любой из нас может заставить себя не жить в городе с выхлопными автомобильными газами или сократить время пребывания в городской среде до возможного минимума. Мы можем отказаться от вредных привычек (табакокурение, алкоголь, наркотики, переедание), от употребления в пищу суррогатного питания, можем заставить себя увеличить дополнительные физические нагрузки. **В общем, человек может организовать сопротивление третьему потоку негативных экологических факторов через выполнение правил здорового образа жизни. Может, если захочет и возьмет на себя ответственность за свое здоровье.**

Абсолютно изолироваться на Земле от неблагоприятного воздействия окружающей среды в современных условиях невозможно. Значит, человеку необходимо определиться с силами и средствами противодействия этому агрессивному давлению, научиться понимать истинные причины собственных заболеваний. А для этого необходимо хотя бы упрощенное понимание механизмов возникновения болезней.

Схему, представленную выше, можно рассматривать в рамках гипотезы как обобщенную картину возникновения болезней:

- **Из неблагоприятной экологической среды обитания ксенобиотики (токсиканты) проникают в наш организм.**



- **Накапливаются в органах.**



- **Поражают их, становясь причиной болезни.**

Но если на человека постоянно воздействует сильное ионизирующее (озоновая дыра) или электромагнитное излучение, то вероятность воз-

никновения подобных (в т.ч. онкологических) заболеваний также велика. Вряд ли в этом случае можно утверждать, что излучение накапливается в органах, вызывая болезнь. Значит, если при разных первопричинах наблюдается возникновение одинаковых болезненных симптомов, то существует некий единый механизм возникновения болезней.

И такой механизм есть! Он описывается свободнорадикальной теорией.

## **СВОБОДНОРАДИКАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ И УСКОРЕНИЯ СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

Для общедоступного понимания теория достаточно сложна. Привожу ее в упрощенном и сокращенном варианте. Для тех же, кто хочет познакомиться с ней подробнее, рекомендую посмотреть публикации на сайте потребительского клуба «Созвездие» ([www.sozvesdie.su](http://www.sozvesdie.su)).

### **Из статьи М.Ю. Илларионова:**

«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. В числе миллиардов этих 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. Группы этих 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 ее разрушение, нарушается проницаемость, освобождается избыточная энергия, что ведет к разрушению всей клетки.

Свободные радикалы образуются при воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды (загрязненная 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 университета штата Небраска (США), высказал идею о связи причины развития некоторых заболеваний с повреждающим действием свободных радикалов на организм человека. Спустя сорок лет эта теория стала ведущей, объясняющей



причины возникновения и развития более шестидесяти видов различных заболеваний. К ним относят рак, атеросклероз, астму, артроз, варикозное расширение вен, болезни печени, почек, гипертензии, нарушения памяти, сахарный диабет и многие 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 говорит А.М. Котин:**

«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 (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.

1. СУПЕРОКСИДНЫЙ РАДИКАЛ. К его образованию приводит одновалентное восстановление кислорода. Во всех клетках, которые дышат, может происходить «утечка» электронов с дыхательных цепей электронпереносящих систем. Особенно много супероксидных радикалов образуется внутри и на поверхности фагоцитирующих (пожирающих) — одной из составляющих иммунной системы — клеток: моноцитов, нейтрофилов, макрофагов, когда они атакуют инфекцию в период т.н. «дыхательной вспышки». «Век» супероксида недолог, и уйти далеко 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 распространенный фермент — СУПЕРОКСИДИДИСМУТАЗА. Он 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, образуемая и в результате многих других реакций, не является свободным радикалом и активность ее относительно мала. Но именно поэтому время жизни молекулы перекиси водорода достаточно велико, и она способна, покидая клетку, мигрировать на большие расстояния. Она некий «тройанский конь» свободных радикалов – их транспортная форма, поскольку при определенных условиях становится источником 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 СУПЕРОКСИДДИСМУТАЗА (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 трех этих ферментов.

3. ГИДРОКСИЛЬНЫЙ РАДИКАЛ – крайне реактивное соединение, разрушающее молекулы в месте своего образования. Если он образуется вблизи ДНК, то вызывает разрывы цепи, освобождение оснований, индуцирует мутации и портит генетический материал клетки; если на поверхности молекулы фермента, то может разорвать молекулу, изменить ее структурную конфигурацию, и, следовательно, превратить молекулу собственного организма в активный антиген, вызывающий образование аутоантител. Наиболее же частый процесс – инициация гидроксильным 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 (точнее – 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. В связи с этим важно наблюдать активность еще одного фермента – церуллоплазмينا, который, помимо функции переносчика меди, способен переводить двухвалентное железо в его трехвалентную (не ускоряющую ПОЛ) форму и также может считаться ферментом антиоксидантной защиты.

**4. ПЕРЕКИСНОЕ ОКИСЛЕНИЕ ЛИПИДОВ – ОРГАНИЧЕСКИЕ ПЕРЕКИСИ.** Именно перекисное окисление липидов 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. Образуемая 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 (скевнджеры), то есть, претерпевая изменения в результате реакции со свободным радикалом, создавать стабильную молекулу, а не другой высокоактивный радикал. В их числе аскорбиновая кислота (витамин С), альфа-токоферол (витамин Е), бета-каротины (провитамин А); различные низкомолекулярные соединения, содержащие защитные сульфгидрильные SH-группы; множество соединений растительного происхождения – флавоноиды, полифенолы и другие. 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, механизм возникновения болезней можно представить более универсально:

- **Неблагоприятная экологическая среда обитания,**
- **Негативные индивидуальные наклонности человека,**
- **Отягощенная наследственность,**  
**Ксенобиотики (токсиканты) и другие поражающие факторы.**



- **Свободные радикалы.**



- Утрата эффективности функционирования защитных систем организма (в том числе развитие дисбактериозов).
- ↓
- Болезни.

Столь наглядная схема 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 минусы экологической ситуации, хотя какие-то может.

**Тактика же борьбы с болезнями должна заключаться в следующем:**

1. Максимально исключить ионизирующее и электромагнитное излучение.
2. Исключить попадание в организм ксенобиотиков (токсикантов).
3. Обеспечить нейтрализацию в организме свободных радикалов.
4. Способствовать укреплению защитных систем организма.

О том, как осуществлять эти шаги, мы поговорим в соответствующих разделах данного пособия. А сейчас вспомним, как мы живем – болеем.

## КАК МЫ ЖИВЕМ – БОЛЕЕМ

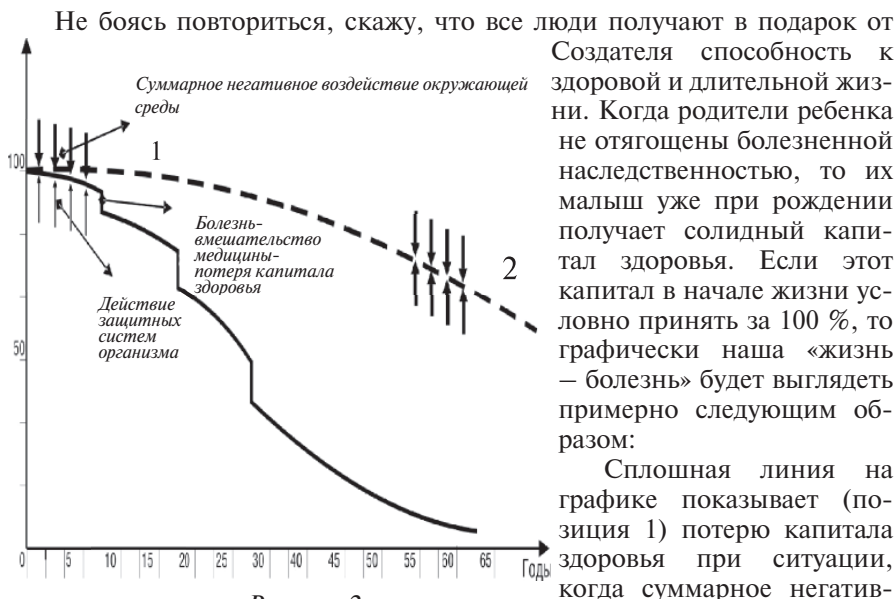


Рисунок 2

ное влияние окружающей среды (гипотетически его можно представить в виде количества свободных радикалов) превышает суммарные возможности защитных систем организма человека, которые можно представить в виде потока антиоксидантов. 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 дальнейшие периоды жизни приводит к ускорению процесса его потери, увеличению количества заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

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

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 В.В. Путина российскому народу и Федеральному Собранию (10 мая 2006 года):

«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 все 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 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?»

*Короткая справка от 21.11.2005.17:11. РБК.*

**«ЧИСЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ СНИЗИЛОСЬ В 2005 ГОДУ НА 0,39%.** Численность постоянного населения Российской Федерации на 1 октября 2005 года составила 142,9 миллиона человек, сократившись с начала текущего года на 555,1 тысячи человек, или на 0,39 % (соответствующая дата предыдущего года — на 552,7 тысячи 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 2005 года увеличилась по сравнению с соответствующим периодом 2004 года на 54,9 тысячи человек. Увеличившийся миграционный прирост компенсировал численные потери населения только на 11,8 %.

В 79 субъектах РФ в январе—сентябре 2005 года в России отмечалось снижение числа родившихся, увеличение числа умерших — в 60 субъектах. В целом по стране превышение числа умерших над родившимися составило 1,6 раза (в январе—сентябре 2004 года — 1,5 раза), причем в 23 субъектах оно составило 2—2,8 раза. Естественный прирост населения в январе—сентябре 2005 года, как и в январе—сентябре 2004 года, зафиксирован только в 17 субъектах. В материалах Росстата говорится также о том, что в январе—сентябре 2005 года количество браков составило 801,1 тысячи, что на 6,9% больше, чем в январе—сентябре 2004 года. Количество разводов составило 441,9 тысячи — на 6,1% меньше. На одну тысячу человек в январе-сентябре 2005 года 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 эта — состояние здоровья населения нашей Родины, уменьшение продолжительности жизни людей и увеличение смертности.** Аналитики свидетельствуют:

«В демографической картине России появилась новая неблагоприятная тенденция. Помимо катастрофического превышения смертности над рождаемостью и старения населения, изменилась возрастная структура смертности. Специалисты назвали этот феномен сверхсмертностью двух трудоспособного возраста. Каждый год в России умирает более двух миллионов человек, при этом 600 тысяч из них, не дожив даже до 60 лет. 80 процентов 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 собственности, доля страдающих профессиональными болезнями оказалась выше почти на порядок и составила 35,18 процента.

Сегодня почти не рождаются абсолютно здоровые дети. 90% новорожденных – физически незрелые и недоношенные младенцы, при этом каждый пятый из них – с генетическими отклонениями, также как каждый пятый – с нервно-психическими расстройствами. В подростковом возрасте число таких детей увеличивается многократно, достигая 90%. Уже в 1996 году на 600 родившихся приходилась одна тысяча умерших. Всемирная организация здравоохранения, проводившая исследования жизнеспособности нации и оценивавшая их по пятибалльной шкале, еще семь 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 25 лет, считают демографы, от населения России останется ровно половина.**

В настоящее время существенные изменения произошли в качественной полноценности и безопасности питания россиян. Наша пища не несет в себе необходимого количества 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 человек, то в 2000 году – у 17,48 тысячи, 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 два раза выше, чем у подростков, и в четыре раза – чем у взрослых.

Среди всех заболеваний органов пищеварения у подростков высокий удельный вес составляет гастрит и дуоденит (более 40 процентов). Так, в Москве количество заболеваний органов пищеварения у детей и подростков в течение ряда лет превышает средние цифры по России, в том числе гастритом и дуоденитом, болезнями поджелудочной железы – в два раза и более.

## **РОЛЬ АЛИМЕНТАРНЫХ ФАКТОРОВ В ОБЩЕЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ**

Состояние питания напрямую связано с состоянием здоровья людей. В последние годы отмечается рост заболеваемости, обусловленной алиментарными факторами (от лат. alimentarius – пищевой). 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 людей, ослабление мер профилактики болезненных состояний вызывают существенное повышение риска развития алиментарно-зависимых заболеваний и усиливают течение хронических болезней.

Нерациональное, неправильное питание, помимо повышенного артериального давления, недостаточной физической активности, экологических и социальных факторов, является причиной бурного роста числа заболеваний сердечнососудистой системы. Так, в 2000 году количество обращений с этой патологией увеличилось 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.

С ухудшением качества питания связано и увеличение количества патологий органов пищеварения. Приведенные ниже цифры характеризуют состояние здоровья детей и подростков одного из самых «благополучных» регионов страны – города Москвы. Согласно статистическим данным, у детей младшего возраста заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) отмечаются значительно чаще, чем в других возрастных группах. Первичная (!) симптоматика болезней ЖКТ у этой категории пациентов в два раза превышает подростковую, и в четыре раза выше, чем у взрослых.

У подростков среди всех заболеваний органов пищеварения 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 показатели по России, в том числе гастритом и дуоденитом, болезнями поджелудочной железы – в два и более раз.

Уже 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 занимают патологии эндокринной и иммунной систем, 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 в целом. У детей и подростков в 2000 году зарегистрировано более трех тысяч случаев заболеваний щитовидной железы, связанных с дефицитом йода. (Дефицит йода в питании приводит к развитию таких заболеваний, как диффузный или узловой (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.

**Приверженность многих врачей устаревшим методам диагностики и лечения увеличивает разрыв между потребностями населения и практикой здравоохранения.**

Официальная медицина давно стала «медициной болезней», но не «медициной здоровья». Финансируются, в основном, те отрасли медицины, которые связаны с дорогостоящим оборудованием для диагностики запущенных расстройств и выполнения сложных хирургических операций. Акцент делается не на предотвращение ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а на развитие инвалидизирующих 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, «разрывающие» человека по кабинетам узких специалистов.

**Сохранение методологии и технологии официальной медицины в сегодняшнем виде заводит ее в тупик.**

Реформирование системы здравоохранения, с ее запредельной степенью административных методов управления, лишила организаторов волевых рычагов воздействия, а новыми адекватными методами и формами управления теперешние специалисты в полном объеме еще не овладели. Перед учеными и практиками, занятыми в той или иной степени вопросами здравоохранения и спортивно-оздоровительной работы, встают сложные задачи: с одной стороны – принять и оценить новую складывающуюся систему профессиональных и экономических взаимоотношений между производителями медицинских и оздоровительных услуг (лечебно-профилактическими и спортивно-оздоровительными учреждениями) и потребителями (пациентами и клиентами); а 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 все это делаем?»** Для кого «планов громадьё»: удвоение ВВП за десять лет, укрепление обороноспособности страны, освоение космоса, возрождение политического и экономического могущества государства и тому подобное?

Все функции государства, которое существует сегодня на территории нашей Родины, бессмысленны без выполнения им – ГОСУДАРСТВОМ

— главного своего предназначения — сохранения «тела народного». Не надо быть мудрено умным, чтобы понять — государство в настоящее время не справляется со своим историческим предназначением. Но семья, главный кирпичик в здании государственного устройства, в абсолютном большинстве случаев жизни генетически нацелена на сохранение своего существования. Очевидно, что сегодня жизненные интересы семьи и отдельного человека (разумного) не совпадают с деятельностью государства. Отсюда вывод: опираться можно только на свои собственные силы для выполнения нашего главного 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**

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

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

Мы убедились, что современная медицинская наука основной причиной такой тенденции называет удручающее состояние экологической обстановки, вызывающей рост проникновения в человеческий организм с пищей, водой, воздухом и другими каналами ксенобиотиков, которые, в свою очередь, провоцируют ускорение свободнорадикальных процессов в организме человека.

Мы уже знакомы с так называемой свободнорадикальной теорией возникновения болезней и ускорения процессов старения организма человека. Но вспомним еще раз. 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. Проникнуть они могут только в ослабленную клетку, получая возможность, размножаться, т.е. вызывать болезни. Ослабленную клетку атакуют возбудители много-

численных заболеваний, этой атаке противодействуют защитные системы человека и, если они функционируют ненормально, клетка «сдается». Таков в упрощенном виде один из механизмов возникновения болезней и сокращения продолжительности жизни людей.

**Согласно документам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 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!!!**

Выходит, что для каждого конкретного государства с конкретным уровнем жизни и соответствующим менталитетом народа результат един: сколько ни закачивай средств в медицину (хоть весь госбюджет), больше чем на **10 процентов** здоровье нации и каждого отдельного гражданина не обеспечишь. Это очень важный вывод. Он как индикатор сигнализирует о правильности и эффективности здоровьесберегающих действий государства.

Из этого же определения видно, что основной резерв улучшения здоровья находится в сфере формирования соответствующих индивидуальных наклонностей человека. А эта сфера никем, кроме государства через его институты, не может быть реализована, потому что формирование индивидуальных наклонностей – это формирование идеологии.

Когда государство не занимается формированием идеологии, нация обречена на вымирание, что и происходит в настоящее время с Россией. Не конкуренция между разными направлениями медицины, не нацпроекты, не интеллектуальные прорывы в медицинской науке, не безнравственная думская возня по поводу обеспечения населения платными или бесплатными лекарствами оздоровят нацию, а вложения (не разворывание) государственных средств в новые технологии оздоровительного питания и культивирование здорового образа жизни способны **повысить самогенез (способность к самовосстановлению организма) человека.**

## **ТАЙНЫЙ СГОВОР МОНОПОЛИЙ**

**Из книги известного французского ученого Луи Броуэра «Фармацевтическая и продовольственная мафия». Киев, 2002.**

Привожу 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, в том числе 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. Продукты химического производства, и, в первую очередь, те, кто их изготавливает, виновны в деградации здоровья населения планеты. Парадоксальным представляется то, что подобные медикаменты изобретают и производят именно с целью лечения и оздоровления больных... Вакцины, призванные защитить совершенно здоровых людей от инфекционных заболеваний, способны вызвать у них ослабление иммунной системы и более того — передать организму вирусы животного происхождения, которые могут не только исказить, но и видоизменить генную систему человека. Эти вирусы способны слиться с теми, которые уже находились в организме человека в «состоянии спячки», то есть пребывали в неактивной форме.

### **Министерство болезней**

Министерство здравоохранения на самом деле является ничем иным, как министерством болезней. Удивительно, но и чиновники от министерства, и врачи-аллопаты (приверженцы фармацевтического, медикаментозного лечения) не считают своим делом профилактическую работу. Поразительно, но это факт — врачи, пренебрегая профилактическими мерами, советуют и больным и здоровым диетическое питание продуктами (овощами и фруктами), перенасыщенными ядовитыми химическими веществами, а в нагрузку прописывают лекарства, изготовленные на химической основе. Легко представить букет различного рода болезней, которые могут возникнуть у пациентов, буквально напичканных ядохимикатами. А те же самые врачи продолжают назначать людям (уже окончательно больным) все новые и новые химические элементы в виде медицинских препаратов, чтобы приостановить течение болезней, возникших 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, а к тому еще: нитраты, пестициды, фунгициды, красящие вещества, консерванты, искусственные ароматизаторы; антибиотики, сульфамиды, содержащиеся в мясе, молоке и других продуктах питания.

Медицинский корпус на протяжении последних десятилетий подвергается сильному давлению со стороны производителей фармацевтической продукции. Во многом это является причиной значительного ухудшения отношений медиков с пациентами, и незамедлительно сказывается на общем состоянии здоровья в стране.

Современная медицина имеет два противоположных лица, наводящих страх на окружающих: *консерватизм*, упорно не признающий профессиональных ошибок, и *прогресс*, основывающийся на презрении к человеку.

Аллопатическая медицина попала в полную зависимость от фармацевтических лабораторий, применяющих настоящий диктат в отношении медиков. 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 системы промышленного фармацевтического производства и занял в этой цепочке не позицию независимого практика, а, скорее, дилера продукции — более или менее токсичной и вредной.

**Опять же по данным Всемирной организации здравоохранения, «для лечения всех болезней хватило бы 200 препаратов». А 10–12 тысяч (!) лекарств, находящихся в обороте стран Евросоюза и России, можно сравнить с атомной бомбой, которую используют для борьбы с мухой...**

Существующие сегодня категории лекарственных средств представляют собой острое копьё, нацеленное на то, чтобы уничтожить всех больных. Это антибиотики, противовоспалительные, болеутоляющие, антигипертензивные, противоатеросклеротические и противоопухолевые средства, антидепрессанты и транквилизаторы, и, наконец, вакцины, т.е. препараты для внедрения в организм антигенов.

Все эти средства нацелены обязательно «против» чего-то, нет ничего, что было бы «за», кроме транквилизаторов. Вместо того чтобы бороться за гармоничное сочетание интеллектуальных и физических качеств человека, за использование природных средств предупреждения болезней, употребление витаминов, натуральных солей, соблюдение рационального питания, выполнение рекомендаций здорового образа жизни, наконец, за лечение лекарствами натурального происхождения, аллопатическая медицина находится в состоянии ожидания, когда любое расстройство организма заявит о себе и заставит пациента обратиться к врачу с просьбой прописать что-нибудь из «чудодейственных» средств.

## **ПРЕДЕЛЬНО ОПАСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

Эстрогены синтетического происхождения вызывают 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. Можно сказать, что вместе с подобными рода пилюлями аллопатическая медицина изобрела страх. Этот вид товара находится не только в полном противоречии с природой, но и с 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**

На причинах зловещей сущности официальной медицины остановимся чуть позже. Пока же отмечу, что их можно отнести ко всем странам ЕС и России. Сколь угодно может отличаться и изменяться число врачей и пациентов в каждом из государств, неизменной остается прямая зависимость официальной медицины от аппарата государственного управления, фармацевтических лабораторий и производств, служб социального обеспечения, органов, регулирующих возмещение расходов на медицинское обслуживание.

Еще недавно врач, хотя бы поверхностно изучавший химиотерапию, знал, как пользоваться максимальным количеством субстанций, необходимых для лечения разных заболеваний, как подобрать перечень составляющих, необходимых для приготовления самого лекарства. В наши дни все максимально усложнилось и запуталось. Фармакологию преподают не на всех медицинских факультетах. Изготовление лекарств в аптеках по рецептам врача заменено продажей готовых препаратов массового производства. К примеру, фенобарбитал, включаемый в состав всех микстур, предназначенных для лечения тревожных состояний, в настоящее время является компонентом почти 80 препаратов индустриального производства. Врач не может сделать правильный выбор при таком обилии лекарств! Зато таким путем лаборатории получают огромные прибыли, а благодаря активным рекламным кампаниям, в массовое употребление вбрасываются малоэффективные и вредные препараты, назначаемые к тому же поточным методом, без индивидуального подбора. Ежедневная, порой неуместная, а часто просто 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 вредных, а порой и смертельно опасных. Каждый день появляются новые и новые лекарства, которые «на несколько процентов лучше» общепризнанных, но выпущенных чуть ранее. Лечащий врач буквально тонет в этом океане.

## ЧТО ТАКОЕ ПОЛИПРАГМАЗИЯ?

Полипрагмазия (от греч. polys – многочисленный, обширный и pragma – предмет, вещь) – одновременное назначение больному множества лекарственных препаратов и процедур. Во Франции для лечения различных заболеваний врач использует до 800 медикаментов. Страны ЕС в целом располагают перечнем до 12 тысяч лекарств. Если же мы вспомним, что по данным ВОЗ для лечения всех известных человечеству болезней достаточно 200 препаратов, то становится очевидным, что в такой ситуации не врач обязан заботиться о доброкачественности терапии, а государство, министерство здравоохранения должны контролировать выпуск и применение препаратов.

Врач назначает лекарства. Аптекари продают то, что приобретают у фармацевтов. Авторские лаборатории не могут поставить медикаменты на поток без лицензии. Чтобы приобрести лицензию, фабриканту необходимо выполнить ряд предписаний. Коль все предписания выполнены, врач оказывается в прямой зависимости от государства, которое создало вышеназванные правила. Все 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, станет понятным, что подобное упорядочение основывается на малонадежных, ошибочных или ненаучных принципах.

Любое изобретение основывается на эксперименте и экспериментаторе. Само собой разумеется, что врач-экспериментатор должен характеризоваться как абсолютно честный человек... Но широко известны факты, когда проходящие испытания препараты на протяжении нескольких десятилетий обманным путем прописывались пожилым или умственно отсталым людям без всякого их согласия на подобные «эксперименты». Что касается протокола исследований, 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 особо 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 пред-



варительных экспериментах, доверяясь лживой рекламе, которая их окружает, врачи прописывают пациентам множество химической продукции, которая сама способна вызвать заболевания.

Появившиеся на рынке в 1960-х годах 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 интенсивнее. Официальная медицина стала для владельцев предприятий фармацевтической промышленности, производящих химические препараты на основе синтеза, очень ценным помощником в получении прибыли во всех ее формах. Аптекарям и фармацевтам ничего другого не оставалось, как стать простыми продавцами товаров, выпущенных промышленностью. При этом владельцы этих производств не отказываются от услуг бакалейщиков и продавцов немедицинских товаров: гигиенического, парфюмерного или косметического назначения.

## **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 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 этого не произойдет, можете не сомневаться: лаборатории и химические предприятия представляют собой государство в государстве. Монополии насильно и в огромном количестве навязывают свою продукцию, используя в своих интересах государственные структуры, фиктивно защищающие окружающую среду под флагом «правового государства», а на самом деле способствующие концентрации богатства в руках монополистов. Мощного финансового подъема монополии добились особенно после второй мировой войны.

Воротилы химической, фармацевтической промышленности и агропромышленного сектора составили нечто похожее на заговор, который можно сравнить с настоящим геноцидом. В действительности, монополии, руководствуясь исключительно прибылью, жестоко эксплуатируют материальные и людские ресурсы, не обращая никакого внимания на окружающую среду, ее загрязнение и последствия этого загрязнения для живых организмов. Рано или поздно они сотворят из рода человеческого исчезающий биологический вид, то, что они уже сделали в последние десятилетия из множества растений и животных. Планета и ее ресурсы находятся в руках небольшой горстки индивидов, самое большее – нескольких десятков. Это практически полностью ускользает от внимания



широкой публики, т.к. скрывается средствами массовой информации, находящимися под контролем тех, кто выступает их собственниками. Что касается рекламы, информации и дезинформации, то они всегда служили интересам «хозяев мира».

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 являемся 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 самом деле под сурдинку этой пропаганды американское промышленное объединение Dupont de Nemours прекратило производство препарата СFC, 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.

## **ТАЙНЫЙ СГОВОР ПОЛИТИКОВ И ФАРМАЦЕВТОВ**

Лаборатории Hoffmann-La Roche (Швейцария) пережили фантастический экономический подъем с 1933 года, добившись монополии на производство витамина С, монополизировав затем и выпуск других витаминов. На протяжении всего периода действия исключительного права на патенты эта лаборатория располагала примерно 70 процентами мирового рынка витаминов. Вдобавок, после 1945 года, Hoffmann-La Roche добилась на мировом рынке исключительного права на производство двух известных препаратов: либриума и валиума, беспредельно злоупотребляя монополизацией. В этом смысле Швейцария превратилась в империю. Только между 1971 и 1977 годами Великобритании удалось предпринять ряд мер, ограничивающих этот монополизм. Ее инициативе последовали другие страны, и швейцарцам пришлось потесниться и снизить цены.

В 1973 году служащий лаборатории Hoffmann-La Roche Стэнли Адамс, возненавидев методы ее работы, уволился и уехал в Италию, при этом переправив в комиссию ЕС конфиденциальные документы, раскрывающие незаконную деятельность группы. В 1974 году отважный борец за справедливость был арестован швейцарской полицией. Освободили его лишь в марте 1975 года под крупный залог, а уже в 1976 году заочно осудили за экономический шпионаж. Начались судебные преследования и несчастья в его семье, жена Адамса покончила с собой. А тем временем комиссия ЕС обвинила владельцев Hoffmann-La Roche в нарушении закона при заключении контрактов. Власти потребовали от лаборатории прекратить ее деятельность и наложили высокий штраф. Штрафом корпорация и отделалась. Хотя стала широко известна по серии скандальных дел и производству лекарств, которые способствовали необратимому от-

упению пациентов. В их числе препараты либриум, валиум, могодон, ли-  
бракс, лимбитроль и недавно появившийся рогипноль из группы транк-  
вализаторов. Подобная практика характерна не только для Швейцарии.  
Опубликован длинный перечень незаконченных судебных дел о взятках  
– огромных суммах, переведенных в швейцарские банки. Их давали лабо-  
ратории Merk (\$3,7 миллиона), Schering (\$1,7), Squibb (\$1,9) и т. д. 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 финансо-  
вых расходов при регулировании внешней торговли.

Существование тайной связи между врачами и производителями ле-  
карственных препаратов уже ни для кого не секрет. Между тем, если врач  
призван действовать в интересах пациента, то фармацевты – это обыкно-  
венные коммерсанты. Другая тайная связь – между руководителями госу-  
дарства и фармацевтическими лабораториями – настолько очевидна, что  
по ряду признаков может быть квалифицирована как тесное сотрудниче-  
ство. А в целом налицо упрямый факт согласованной деятельности и тай-  
ной связи между владельцами лабораторий, фармацевтами, врачами, бан-  
ками и государственными органами. Это сотрудничество осуществляется  
с единственной целью, далекой от заботы о здоровье населения, – с бес-  
поощадной эксплуатацией невежественных и наивных граждан, рассма-  
тривающихся как объект извлечения прибыли. Гражданин-потребитель  
оказывается полностью одураченным. Чаще всего его дурачит сама по-  
литическая система или какая-нибудь партия, и тогда рано или поздно  
наступает разочарование и безверие. Отсюда – одна из причин уклоне-  
ния от участия в избирательных кампаниях. Предназначение гражданина  
и потребителя, о чем он сам и не догадывается, сводится к обеспечению  
финансового процветания олигархов, которые используют выкачивае-  
мую из населения прибыль для того, чтобы оказать еще большее давление  
на его жизнь. Таким образом, на заре XXI века искушенная личность с  
ужасом отдаст себе отчет в том, что она уже растеряла свои права и сво-  
боды, что ею манипулирует медицинская, химическая и политическая  
мафия заговорщиков, неизменно ведущая дело к окончательному обол-  
ваниванию людей в бессловесном обществе и занятая лишь извлечением  
собственных прибылей.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Самая подходящая идеология для обеспечения здоровья нации и каж-  
дого ее представителя в отдельности – это идеология здорового образа  
жизни. В последнее время словосочетание «здоровый образ жизни» ста-  
новится все более часто употребляемым.

**«Здоровый образ жизни» – это:**

1. Позитивный взгляд на жизнь.
2. Способность человека взять на себя ответственность за собственное  
здоровье.

3. Отказ от вредных привычек.
4. Двигательная активность.
5. Общение с природой.
6. Правильное, здоровое питание.

Шесть строчек, шесть пунктиков, шесть условий. Неужели выполнение шести правил может 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 шаги должны огромные потоки денег. Тогда, непременно, будет результат. Но если нет ни дел, ни денег (вспомним слова президента страны из Послания Федеральному собранию), нет идеологии (национальной идеи), то никакого здоровья нации не будет. Что касается отдельного человека, если он, конечно, разумен, ему не нужна помощь государства, со своим здоровьем он может разобрататься сам. К сожалению, сегодня таких людей меньшинство, иначе бы страна не вымирала.

## **ПОЗИТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ**

Такое отношение к жизни, естественно, связано либо с философским пониманием самоценности жизни, либо с интуитивно-инстинктивным восприятием ее. Философское понимание формируется школой в широком смысле (начальной, средней, высшей, духовной, религиозной и т.д.). Уровень и качество знаний зависит от многих факторов, в том числе и от политической системы государства. В любом случае, государство формирует положительный жизненный настрой отдельного человека, затрачивая на это огромные организационные и финансовые ресурсы. Если государственная система способствует массовому формированию положительного взгляда на жизнь, то такому государству не грозит вымирание.

Если государство озабочено сохранением «народного тела», но не хочет, или не может в силу своей бедности просвещать население, оно может насильственными методами заставить народ быть «счастливым» через организацию запретов, ограничений, табу.

Что касается нас — россиян, то нам ничего другого не остается, как самостоятельно «взрачивать» позитивное отношение к жизни. Да, это вовсе нелегко. Но если отсутствует положительный взгляд на жизнь, то нет и мотивации для того, чтобы заниматься сохранением и укреплением собственного здоровья.

## **СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Если вспомнить, что 50% здоровья человека зависит от его индивидуальных наклонностей, то становится понятным, что никакие внешние факторы не избавят тебя лично от болезней — ни государство, ни минздрав, ни даже целитель. Но для того, чтобы эта простая мысль овладела массами, нужен большой труд, время и, конечно, деньги.

## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

### *Курение*

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

### *Употребление алкоголя*

По данным социологических опросов, 95 процентов подростков Москвы старше 13 лет употребляли алкоголь в том или ином виде. Многие же из современных 16-17-летних подростков выпивают более трех литров пива в день, что эквивалентно 400 миллилитрам водки. Среди тех, кто обращается за помощью к наркологам, 20% страдают пивным алкоголизмом, и большая часть из них – молодежь. За последние три года реализация пива в России возросла на 71%, при этом спрос на водку практически не падает, в результате среднестатистическое потребление алкоголя в чистом виде с 1999 по 2001 годы 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 наркозависимыми людьми, придает особую актуальность изучению распространенности употребления наркотиков и других психоактивных веществ. Проблемы, связанные с наркоманией, достигли глобальных масштабов, имеют многогранный характер, и включают в себя экономический, медицинский, социальный, правовой, воспитательный аспекты.

С 1992 года по настоящее время доля учащихся, пробующих наркотики и другие психоактивные вещества, увеличилась. Особенно возросло количество тех, кто имеет десять 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 составило более 40%. Как правило, первое знакомство подростков с психоактивными веществами происходит в компании сверстников (54%) или близких друзей (24%). Основной причиной приобщения чаще всего является желание испытать новые необычные ощущения (42%). Сопоставление динамики явления с соответствующими процессами в США показало, что в подростковой среде в России можно ожидать роста распространенности употребления психоактивных веществ в ответ на увеличивающуюся доступность и рекламу этих веществ.

В нашей стране мало кто занимается пропагандой отказа от вредных привычек. Государство не делает практически никаких усилий в этом направлении, а общество, пораженное нравственной слепотой, не в состоянии найти силы для консолидации, чтобы организовать отпор воплощению в жизнь программы по уничтожению российского «народного тела».

Западные цивилизации к концу XX столетия осознали опасность бесконтрольного развития «потребительского общества» и перед возникшей опасностью национального вырождения 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 общество к деградации.

В чем выразился этот контроль? Да хотя бы в том, что была организована широкомасштабная государственная пропаганда здорового образа жизни, раскрывающая правду о вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков. И, как следствие, во всех развитых западных странах наметилось снижение количества людей, падких до подобных «радостей». В свою очередь, это привело к снижению производства «источников» этих радостей жизни и к уменьшению числа горе-представителей этого бизнеса, но, главное, — к улучшению здоровья людей.

К их безудержному восторгу, к этому времени в СССР подспела перестройка, а за ней и крах советской Империи. В России начали строить капитализм по самой жесткой, либеральной схеме, без всякого этического контроля. Некому было организовать этот контроль в стране, где президент злоупотреблял алкоголем. Все «ценности» западного потребительского общества свалились на неискушенного, бывшего социалистического человека. Народ в буквальном смысле «дорвался» до изобилия и свободы потребления. Сегодня Россия — единственная евразийская страна, в которой в последние десятилетия из года в год наблюдается устойчивый рост числа курящих, пьющих, колющихся и т.д. Ценою собственного самоуничтожения мы компенсируем финансовые потери западных производителей отравы. А как же у нас обстоят дела с контролем государства над этими процессами? **Президент страны объясняет это так: «Мы неоднократно поднимали эту тему, но по большому счету — мало что сделали. (Аплодисменты)».**

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Только ленивый в наше время не рассуждает на тему пагубных изменений в повседневном укладе жизни современного человека, особенно городского жителя. Одним из таких пагубных явлений стало снижение двигательной активности людей, что в первую 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, человеку (большинству людей!) нужно было сильно попотеть. Нынешнее человечество, опять же в большинстве своем, десятилетиями ничего тяжелее ложки не поднимает и дальше туалета не ходит. Но миллионы лет наши предки ежедневно трати-

ли огромную мускульную энергию. Внезапное по историческим меркам уменьшение двигательной активности привело к развитию тенденций физической деградации. Для ее прекращения необходимы искусственные нагрузки – физкультура и спорт. Человек разумный поймет это сам, и будет действовать в нужном направлении. Человек же, отличающийся ленью ума, предпочтет жизнь по принципу «уж лучше сидеть, чем стоять, и лучше лежать, чем сидеть». К сожалению, таких большинство. Тем более, нужна государственная работа по внедрению в массовое сознание культуры ежедневных физических упражнений. А это требует колоссальных организационных и финансовых усилий. На сегодняшний день в средне-статистическом провинциальном городе мы имеем 3–4 рваных мяча на всю школу, да нищего учителя физкультуры.

## ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ

Современные российские города все в большей степени превращаются в «душегубки». Наличие вредных веществ в их атмосфере превышает безопасные для человека нормы в несколько раз. Главным отравителем городов является автомобильный транспорт. Прогресс остановить невозможно, но в развитых гражданских обществах негативные его последствия компенсируются мероприятиями, направленными на оздоровление экологической обстановки. В России в этом отношении так ничего и не делается – то ли ума не хватает, то ли денег. А может быть «душегубка» устраивает? Это и 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.

## ПРАВИЛЬНОЕ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Наука о правильном питании еще относительно молода. Только в прошлом веке были сделаны важные открытия, касающиеся нашего здоровья. Было заявлено о существовании витаминов и минеральных солей и их значении для здорового питания. Были созданы теории о взаимосвязи между питанием и профилактикой хронических заболеваний. На основе этих знаний наука способна сегодня давать рекомендации по правильному питанию:

- добиться своего нормального веса и стремиться сохранить его;
- употреблять больше овощей и фруктов;
- **употреблять больше балластных веществ;**
- **употреблять как можно больше продуктов, богатых антиоксидантами;**
- ограничить потребление жира, особенно насыщенных жиров;
- уменьшить потребление соли;

- употреблять меньше копченых изделий и консервов;
- исключить из ежедневного рациона суррогатные продукты.

Прежде чем говорить о правильном, здоровом питании, неплохо было бы уяснить, что собой 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, из них правильно функционирует лишь 15–20%;
- За год из воды, воздуха и пищи мы получаем до десяти килограммов вредных веществ;
- К 40 годам в каждом человеке оседает до 10 килограммов вредных веществ;
- Десять миллионов человек в России больны сахарным диабетом, 80 процентов из них имеют избыточный вес;
- По смертности от онкологических заболеваний Россия занимает второе место в мире;
- Каждые 45 секунд от сердечно-сосудистых заболеваний в стране умирает один человек (это убийца № 1 в мире), 85–90% из них страдают лишним весом;
- 75% детей рождаются больными, и лишь 5% всех новорожденных считаются абсолютно здоровыми.

К XXI веку увеличение темпов роста производства, темпа самой жизни, особенности питания людей породили серьезные проблемы, называемые «болезнями цивилизации». Хроническими стали нервно-эмоциональные перегрузки. Питьевая вода несет в человеческий организм трихлорэтан, свинец, ртуть, органические соединения, болезнетворные бактерии и т.п. Воздух насыщен выбросами тяжелых металлов. Увлечение фармакохимией ведет к сбою защитных сил организма человека.

Существенно изменилось и само питание. Оно стало нерациональным, включает в себя много рафинированных, искусственных продуктов, что ведет к дефициту витаминов, минералов, нарушению кишечной микрофлоры. Жители промышленных городов на фоне гиповитаминоза и неблагоприятной экологической обстановки особенно подвержены возникновению сердечно-сосудистых патологий, онкологическим заболеваниям, аллергиям, повышенной ломкости костей. Из 53 стран мира, регистрирующих продолжительность жизни, наша страна находится на 20 месте среди женщин и на 52-м среди мужчин.

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



## СЕМЬ СТЕПЕНЕЙ ЗАШЛАКОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА «ОТ УСТАЛОСТИ ДО ОНКОЛОГИИ»

**1 степень** – Усталость. Шлаки накапливаются в крови, печени и ЖКТ, наши органы не выполняют своих детоксикационных функций – 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, которые тоже не справляются со своими функциями. Это естественная реакция организма, который пытается себя защитить.

**4 степень** – Камни, липомы, миомы, фибромы, кисты, поликистозы. Если мы не занимаемся профилактической чисткой своего организма, то идет накопление шлаков и их консервация.

**5 степень** – Ожирение, полиартриты, артриты, ревматизм. Идет дальнейшее распределение шлаков по организму, начинается дальнейшее изменение форм, функций и систем.

**6 степень** – Инфаркты, инсульты, гангрены – предраковое состояние организма, когда он не может бороться с лавиной шлаков.

**7 степень** – Онкология – месть 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, боли 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 заблаговременно 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, образом жизни и, наконец, ее качеством нет связи. Наш организм – сложнейшая физиологическая система, равной которой нет во 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 находится в прямой зависимости от того, что мы едим.



Когда начинаешь говорить о последствиях употребления некоторых продуктов питания, хотя их порой и к продуктам отнести затруднительно, люди часто отмахиваются: «Да ведь живем же!» Но жить можно по-разному: болея, скрипя и постанывая на каждом шагу, и себе и близким в тягость, или радуясь здоровью и жизни. Именно для того, чтобы радоваться, надо обязательно знать, что мы на самом деле едим и чего нужно избегать в любом случае, чтобы не спровоцировать возникновения и развития многих заболеваний.

В последние годы не раз сообщалось о людях, страдавших крайней степенью иммунной недостаточности, которые «чудесным» образом добились восстановления иммунного баланса, благодаря всего лишь изменению своего питания. Если такие чудеса происходят, пора и нам серьезно поговорить о питании. Разговор пойдет не просто о мифологическом «здоровом» питании, но, в первую очередь, о вполне реальных и практически всеми потребляемых суррогатных продуктах.

Цивилизованный homo sapiens, по моему мнению, должен отличаться от дикаря тем, что не поддается влиянию ярких лучей второсортных 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 благозвучно 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 капитал, его гарантия долгой и 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» умалчиваются. 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 «улучшенные» и модифицированные (суррогатные) продукты: маргарин, кулинарный жир, рафинированные растительные масла и все, что приготовлено с их применением; все виды майонезов, кетчупов, картофеля-фри, чипсов, киришешек; современный дрожжевой хлеб, крашенные сладкие напитки, «мертвые» молочные продукты и бесчисленное множество продуктов с консервантами, необходимо всерьез задуматься. Во-первых, необходимо 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, чтобы оградить своих граждан от употребления в пищу суррогатов. За исключением некоторых судорожных действий, которые воплощаются в жизнь то в форме запретов или ограничений рекламы алкогольной и табачной продукции, то в виде запретов на ввоз «ножек Буша» или польского мяса, молдавского или грузинского вин. Все эти, в общем, правильные действия, по своим масштабам несопоставимы с масштабами трагедии, которая разворачивается в настоящее время на просторах нашей Родины. Действия эти скорее напоминают «имитацию бурной деятельности» или отрывку борьбы на рыночном поле недобросовестных конкурентов, целью которой (боюю даже озвучить эту мысль) является отвлечение внимания общества от истинных масштабов отравления российского народа. Чтобы не сложилось впечатления, что автор «нагоняет волну», обратимся к документам. Слава Богу, есть у нас люди с совестью, которые имеют еще и мужество говорить правду!

Одним из таких людей является Михаил Ефремов, написавший книгу под названием «Осторожно! Вредные продукты». В ней 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 краткое её изложение.

В своей книге Михаил Ефремов, прежде всего, отмечает, что Россия, за последние 15 лет, превратилась в мировую свалку пищевых суррогатов. Все, с чем Запад разобрался, как с отравой, западные же производители шлют нам в виде товарной продукции, не боясь никаких препонов со стороны российских контролирующих органов.

Маленький, но страшный пример, иллюстрирующий такие обстоятельства. У многих из нас еще на памяти «шпротная» война между прибалтийскими производителями шпрот и нашими контролируемыми органами. Напомню, шпроты – копченая балтийская килька – «совковый» деликатес. Суть дела заключалась в том, что контролирующие органы обнаружили в прибалтийских шпротах превышение предельно допустимых норм некоего канцерогена (онкообразующего элемента) и запретили по-

ставку в Россию этой гадости. Слава нашим контролирующим органам! Но мы из уст самого министра промышленности латвийского правительства слышим объяснение, что наличие данного канцерогена в шпротах является неизбежным и определяется технологией копчения рыбы. По-видимому, удовлетворившись таким объяснением, контролирующие органы России разрешили, чтобы этот онкообразующий продукт опять украсил праздничные столы сограждан. Наверняка, есть вещи поважнее, чем наше здоровье. Могли бы хоть заставить производителя поместить на упаковке надпись «Употребление в пищу шпрот может нанести вред Вашему здоровью». Можно было бы на этой информации и успокоиться. Но шпротная трагедия этой информацией не исчерпывается. В этом убеждаешься, когда листаешь российские газеты:

**«В РОССИИ НЕТ КОНТРОЛЯ НАД ВРЕДНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ».** Газета «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 производ-

стве. Если же 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.

Аналогична ситуация с пищевыми добавками. Для сравнения: если в Америке контролируется три тысячи добавок, то у нас из разрешенных к применению 476-ти (консервантов, красителей, ароматизаторов, стабилизаторов и т.д.) — ни одной. В питьевой воде в России обязательно контролируется только девять органических веществ, хотя разработаны нормы для 702.

С выводами Григория Барама согласны экологи. «Общество сейчас недооценивает опасность, появившуюся еще до возникновения генетически 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 два миллиона 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 (вспомнили шпроты)».** Однако не частично, а в гигантских масштабах.

Выход из сложившейся ситуации Григорий Барам видит в разделении функции нормирования и контроля над содержанием «химии» в продуктах и сырье, а также в использовании опыта американской системы контроля. «На это потребуется 3–4 года и 150 миллионов долларов, — подытожил ученый. — В Минсоцздраве специалистов, готовых прокомментировать ситуацию, вчера не оказалось». Минсоцздраву не до профилактики болезней — оно разруливает финансовые потоки 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 сказать, мало ли чего пишут? Т.е. могут найтись люди, которые прочитанное подвергнут сомнению. Таким я предложу провести очень простой эксперимент с участием обычной кошки или кота. Предложите вашему домашнему животному какую-нибудь рыбку, выловленную в Балтийском море, а чтобы было нагляднее, еще одну, но пойманную, например, на Каспии. Балтийской рыбе ваш питомец предпочтет любую другую, балтийскую рыбу кошка есть не будет, даже если она голодна. Животные не могут употреблять в пищу вещества, которые уничтожают их наследственность.

### **Диоксины — вещества, уничтожающие наследственность млекопитающих.**

Диоксин и многочисленная группа диоксиноподобных веществ — чужеродные живым организмам вещества (ксенобиотики), поступающие в живую и неживую природу с продукцией или отходами многочисленных технологий, возникших главным образом в послевоенный период и связанных с производством и использованием хлорорганических соединений и утилизацией их отходов.

В отличие от множества других ксенобиотиков, например, хлорорганических пестицидов, диоксины никогда не являлись целевым продуктом человеческой деятельности, а лишь сопутствовали ей в виде микропримесей. Поэтому негативное воздействие диоксинов на живое вещество планеты (на фоне действия тысяч и миллионов других техногенных выбросов) многие десятилетия оставалось незамеченными. Однако именно микропримеси диоксинов, характеризующихся комплексом необычных физико-химических свойств и уникальной биологической активностью, могут стать одним из источников опаснейшего долговременного заражения биосферы. Эта опасность несравненно более серьезна, чем заражение окружающей среды многими другими веществами, например, хлорорганическими пестицидами.

Обнаружение диоксинов в грудном молоке у женщин ряда европейских стран побудило ВОЗ организовать специальную комиссию. Результаты ее работы неутешительны: отмечено широкомасштабное распространение диоксинов и диоксиноподобных веществ с постепенным и постоянным их накоплением в биологических системах. Этот процесс не знает ни пределов насыщения, ни национальных границ. В настоящее время ситуация такова, что концентрация диоксинов в гидросфере и литосфере может достичь критических значений, и поражение живого вещества может принять необратимый характер.

В настоящее время считается строго доказанным, что диоксины имеют исключительно техногенное происхождение. Серьезных доказательств накопления каких-либо существенных количеств этих ксенобиотиков в донных отложениях рек и озер, образовавшихся до 1940 года, т.е. до начала масштабного производства гербицидов на основе феноксиуксусных кислот, не найдено. Добавлю, что ни в тканях эскимосов, замерзших 400

лет назад, ни в тканях чилийских индейцев, мумифицированных около трех тысяч лет назад, диоксины не обнаружены даже в следовых количествах.

Диоксинсодержащая продукция различных производств, оказываемая в практическом обороте цивилизации, очень многообразна. Диоксины содержатся в выхлопных газах автомобилей, в том числе и в тех, которые используют регенерированные масла. Носителем этих чужеродных веществ является бумага, используемая нами в быту постоянно: фильтровальная и упаковочная, бумажные салфетки, детские пеленки, гигиенические тампоны, носовые платки, косметические ткани и т.д. Особенно высоко их содержание в бумаге, изготовленной из вторсырья. Вода как продукт, который особенно широко используется людьми для самых различных целей, также может быть подвержена загрязнению диоксинами. Еще в 1980 году указывалось, 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 хлорфенолы. Опасность для жителей резко усиливается в тех населенных пунктах, где, помимо природных, существуют техногенные источники фенолов. Речь идет 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: Волги, Амура, Енисея, Оби, Лены, Дона, Кубани, Печоры и др. Опубликованы результаты, полученные как лабораторным путем, так и непосредственно на станциях водоподготовки, полностью подтвердившие определенность высказанных опасений.

Загрязнение окружающей среды, и 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 курении, при сжигании в домашних печах древесины, угля, мазута; при горении поливинилхлорида и пластмасс (например, на свалке). Содержатся они и в выбросах электростанций, работающих на угле. Дополнительным источником загрязнения диоксинами воздуха жилищ являются изделия из древесины, предварительно обработанные полихлорированными бифенилами.

## **ДИОКСИНЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ**

Пищевая цепь является основным путем поступления диоксинов в организм. С продуктами питания в организм поступает 98%, с воздухом — 2%, с питьевой водой — менее 0,01% общего поступления диоксинов. Из пищевых продуктов 50% диоксинов поступает с мясом, 27% — с молоком, 10% — с рыбой и 11% — с другой пищей. Значительное количество диоксинов может 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. Токсикокинетические исследования последних лет показали, что они очень медленно выводятся из живых организмов, а из организма человека практически не выводятся.

По существу, это тотальный яд общепланетарного масштаба. 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 еще не осознана достаточно остро и не переплывалась в систему противодействующих мероприятий (Россия из их числа).

Человек утратил природную способность различать вредные вещества в продуктах питания. Поэтому он и ест шпроты, 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 дешевке 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 с супермаркета, заканчивая ларьком в маленьком селе, являются пищевыми суррогатами. Это продовольственный геноцид! Во имя рода человеческого, во имя наших детей мы обязаны знать об этом.

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ СУРРОГАТОВ**

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

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

### **«ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ», ПОЛНОСТЬЮ СИНТЕЗИРОВАННЫЕ ХИМИЧЕСКИМ ПУТЕМ**

Самым ярким представителем этой группы «продуктов питания» являются заменители сахара. Что такое сахарозаменители? К ним относятся сладкие вещества, полученные химическим путем. Первое сладкое синтетическое вещество с металлическим привкусом — сахарин — открыл К. Фальберг. Но он плохо таял в воде, поэтому сейчас его «додумались» предва-



рительно растворять в щелочном растворе, и теперь это вещество хорошо смешивается с водой, к тому же он 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, E954 – 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* – E952, циклогексиламино-N-сульфоновая кислота – в 30 раз слаще сахарозы. Открыт в 1937 году в США. В Америке E952 запрещен с 1969 года из-за его канцерогенности. Зато в Индонезии ежегодно выпускается 20 тонн этой отравы, и все для России.

*Ацесульфам К* – (E950, калийная соль бметила–1,2,3-оксатиацина–4(3Н) один–2,2–диоксида), получен в 1967 году в Германии, слаще сахарозы в 200 раз.

*Сукралоза* слаще сахара в 600 раз.

*Тауматин* – E957, комплекс белок-алюминий, слаще сахарозы в 200 000 раз. Серьезно нарушает гормональный баланс и не разрешен к применению.

Беда в том, что производители не всегда перечисляют все компоненты выпущенных продуктов питания, 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» (дипептидметилловый эфир L-альфа – аспартил-L-фенилаланина; Aspartame – E951 – повышает аппетит и вызывает жажду. Самый модный в настоящее время подсластитель, изобретенный компанией G.D.Surele (Чикаго) в 1965 году. Разорившись, компания слилась с лидером генно-инженерных технологий – корпорацией Monsanto.

После нескольких недель в жарком климате или, будучи нагретым до 30° С (до 86° по Фаренгейту), аспартам, например, в газированной воде распадается на метанол и фенилаланин. Метиловый, 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 другие проявления. В США принята обязательная маркировка продуктов, содержащих аспартам, предупреждающая о том, что в данном продукте содержится фенилаланин. Фенилаланин противопоказан людям, страдающим фенилкетонурией.

*Сорбит* – E420, шестиатомный спирт – содержится в морских водорослях, плодах рябины, сливы, яблони. Применяется в производстве аскорбиновой кислоты, в косметике. Назначается больным сахарным диабетом.

*Ксилит* – E967, 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, конфет, газированных напитков, зубных паст и многого другого. Все они 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, являющимися в большинстве своем канцерогенами, вызывающими онкозаболевания. В России нет сладких продуктов питания, которые не содержали бы эти вредные компоненты.*

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

Еще 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* – E621 – 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, тошноту);
- разрушение сетчатки глаза, глаукому;

*Из книги М. Ефремова. «Осторожно! Вредные продукты». Стр. 122:*

«Эту пищевую добавку – глутамат натрия – мы употребляем каждый день и многократно. На ее основе делают любые соевые соусы; лапши «Доширак», «Роллтон» и пр.; все бульонные кубики; приправы; вся китайско-корейская кухня. Все мы 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, поделенных на три контрольные группы: первой устроили полную глутаматовую диету, второй группе глутаматсодержащей пищи 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. Данные эксперимента были опубликованы.

*Это означает одно – надо перестраивать 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.*

## **НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, ХИМИЧЕСКИ «ИЗУРОДОВАННЫЕ»**

**Трансжиры** – самые яркие представители этой группы «продуктов питания». Можно с уверенностью утверждать, что на прилавках российских магазинов нет готовых продуктов, которые не содержали бы этого компонента. **К трансжирам относятся: маргарины, маргаринсодержащие масла, кулинарные жиры и все рафинированные растительные масла.**

*Margarine* (франц.) – аналог сливочного масла. Для того чтобы лучше понять, что же это такое, обратимся 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. Огромное количество дешевых жиров – растительных, бросовых китовых и прочих – казалось наиболее перспективными для «созидания» новых, невиданных доселе продуктов питания. Одним из таких продуктов стал твердый 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 твердым, что оказался пригодным лишь для изготовления свечей и в мыловаренном производстве. Он был назван стеарин (от греч. *stear* – твердый жир, сало). Только в 1902 году американец Норман сумел создать условия, при которых гидрогенизация происходила не до конца, и в итоге 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 тяжелые последствия: стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, гормональные сбои (например, ожирение) и т.д. Все это стало известно еще 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 их.

Но помимо синтетического жира (маргарина) трансжиры содержатся в разрыхлителях теста, во всех баночно-бутылочных соусах и майонезах. Во всех рафинированных и гидрированных продуктах содержится 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 нее 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 трансжиров является одной из причин развития и широкого распространения «болезней цивилизации».

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

Обращаю ваше внимание! Для того чтобы получить позитивные изменения в организме, нужны годы, а не то, что вкусил «кремлевскую таблетку» — и здоров. Трудиться надо, дорогие россияне, преодолевать себя! **Годами!**

Поведаю вам из своей жизни историю, связанную с трансжирами. С 1973 по 1983 годы я служил кадровым офицером в ракетных войсках стратегического назначения. Место нашей службы в стране, теперешней участнице Евросоюза, своим природным ландшафтом мало чем отличалось от Сибири: те же тайга и болота, которые изобиловали орехами, ягодами, грибами 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 все равно солдаты их собирали, жарили и ели, и все это происходило на боевой позиции. Я был молодым лейтенантом, и обязанности свои выполнял добросовестно: пресекал и сбор и «жареху». Но меня все время удивляло — где солдаты берут жир для приготовления даров леса на боевой позиции? И однажды солдаты поведали мне, что в качестве жира применяют смазку ЦИАТИМ—221. Ею смазывали, в числе прочего, стыки нержавеющей шлангов, по которым шла заправка ракет окислителем (кислотой). Воины меня спрашивали: «А вы разве не знаете, что ЦИАТИМ—221 — это маргарин?» Не знал... Так произошла моя первая встреча с трансжирами, которая тогда не произвела на меня никакого впечатления. Если бы молодость знала, если бы старость могла...

Кстати, наука определила, если девочка с 10 лет регулярно употребляет в пищу чипсы, то вероятность заболевания раком молочной железы в зрелом возрасте возрастает у нее на 25%, и вообще, у представительниц прекрасного пола, регулярно употребляющих трансжиры, рак молочной железы встречается на 40% чаще.

### **Безалкогольные напитки**

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

Если в стакан с «Пепси» или «Кока-колой» поместить, например, печень курицы, то за ночь она полностью растворится. В 2006 году мы много путешествовали по стране, и люди, с которыми мы встречались,

существенно расширили список «полезности» 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 отмывают сантехнику. Если внимательно ознакомиться с составом этих напитков, то в нем можно найти и такой компонент, как ортофосфорная кислота, та самая, которой удаляют ржавчину с металлических поверхностей перед покраской. «Молодежь выбирает «Пепси»! Этот рекламный слоган заполнил все города и веси России. А «любимые» напитки убивают молодых.

Совсем свежая информация по этому поводу:

**«Горькая правда о сладком лимонаде».** Журнал «Здоровье школьника». 01.2007.

«В последние годы производители сладких газированных напитков 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. Да, это было бы смешно, когда бы ни было так грустно! 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 лекарственными 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.

## **Мнение экспертов**

*Мария Кутелова*, терапевт, врач московского медицинского центра «Медстайл эффект»:

– 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 натошак. Лучше заменить ее молочными продуктами, натуральными соками, компотами и фруктами.

*Юрий Шишмаков*, врач, мануальный терапевт детского центра диагностики и лечения им. Н.А. 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 ожирению 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 (Е330) и ортофосфорная кислота (Е338). 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 (E211) или сорбит калия (E202), 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. По мнению английских медиков, за последние 10 лет распространенность ожирения среди младших школьников достигла 9%, среди старшеклассников — 15%. Не последнюю роль в этом играют «жидкие леденцы». Кроме того, газированные напитки могут влиять на формирование костной ткани. Они вытесняют из рациона питания ребенка молочные и кисломолочные напитки, которые являются источниками кальция, а, кроме этого, 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», значительно усложняющему процесс обучения детей.

### **Слабоалкогольные напитки**

Приходится с грустью констатировать, что ситуация с употреблением пива в нашей стране достигла масштабов национальной трагедии. Дорвавшись, после семидесятилетней жажды дефицитного напитка при социализме, население нашей Родины употребляет эту жидкость реками. Ну и что за беда? Да, когда я был студентом, в конце шестидесятых — начале семидесятых, мы тоже иногда баловались пивом. Но если нам удавалось приобрести страшно дефицитное в Самаре бутылочное «Жигулевское» пиво, мы всегда смотрели на этикетку. На ней стоял синий штамп со сроком годности, если мне не изменяет память, от пяти до семи дней. Если он был истекшим, мы смотрели — а нет ли осадка на дне бутылки: пивом с осадком можно было отравиться. Такие бутылки мы не открывали — пиво в те времена было живым.

Каков срок годности напитка под названием «пиво» в настоящее время? Месяц, два, полгода, год... Да сколько хотите! Что же нужно добавить в живой продукт, чтобы он столько времени не портился? Ведь если 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 либо микробиотой, либо микробиоценозом. И при возлияниях жидкостей с консервантами эти микроорганизмы уничтожаются. Но ведь эти микроорганизмы – наша сущность. Уничтожая их, мы уничтожаем себя.

По данным медсанчасти № 5 города Самары, смертность от пивного цирроза среди молодежи возросла за последние пять лет в три раза. 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 вообще привести человека к смерти. Так что же означает это предупреждение по отношению к пиву? Это «отмазка», с одной стороны, и косвенное признание вреда современного пива, с другой, т.к. этот напиток в любых количествах вредит нашему здоровью – особенно при регулярном употреблении.

На наших глазах происходит «выкашивание» целого поколения. Причем те, которых «выкашивают», радуются – им весело! 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. Очень всем радостно от того, что государство получает от «Балтики» все больше налогов. И Россия, благодаря пивоваренному монстру, так и несется в светлое будущее. На кладбище она несется вместе с вами, господа!

Про «сильноалкогольные» напитки даже говорить не буду.

### **Продукция молочного производства**

«Нет повести печальнее на свете...» Один из разделов нашего повествования называется: «В России нет контроля над вредными веществами в продуктах питания». Отсутствует такой контроль и в производстве 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?

А что же позволяет так долго хранить скоропортящиеся молочные продукты. Только химия, только «консерванты»! Но как ни странно, именно такие продукты (со сроком годности около месяца) производители выдают за целебные. «Выпил – и все в норме».

На эту историю я наткнулся в Интернете. В странах ЕЭС в некоторых случаях, когда производили эксгумации (вскрытие захоронений), обнаруживали, что, несмотря на значительный возраст захоронения, тела усопших хорошо сохранялись. Были проведены исследования с целью

объяснения причин столь необычных явлений. Выяснилось, что «нетленные» тела принадлежали тому поколению населения стран ЕС, которое, поддавшись увещаниям рекламы, усиленно потребляло 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 он быть полезным, если срок годности больше недели.

Напомню еще раз, подробную информацию о свойствах пищи, которую мы употребляем каждый день, Вы можете найти в книге Михаила Ефремова «Осторожно! Вредные продукты».

### **НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, «ИЗУРОДОВАННЫЕ» В ПРОЦЕССЕ МЕХАНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ**

Если исходить из предшествующей информации, то может сложиться впечатление, что процесс уничтожения здоровья людей в России начался 15–18 лет назад. Но такое утверждение, мягко говоря, не соответствует действительности. Все началось гораздо раньше.

Один из основоположников космической медицины в нашей стране И.П. Неумывакин в своей книге «Эндоэкология здоровья» отметил:

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

Итак, в основе современных представлений об ассимиляции пищи лежит концепция (теория) сбалансированного питания, разработанная А.А. Покровским и его коллегами В.А. Тутельяном, 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 ей, в растительной пище, кроме необходимых для обеспечения жизни компонентов, есть составляющие, которые как бы ни участвуют в процессе пищеварения – это растительная клетчатка, названная «балластным», т.е. ненужным 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 сложилась такая ситуация? Да потому что в тоталитарном государстве, каким был СССР, теорию сбалансированного питания обслу-

живали (и обслуживают в России до сих пор) соответствующие технологии. До сих пор на просторах нашей страны функционируют огромные комбинаты, к которым ежедневно подаются эшелоны с пшеницей, рисом, гречихой, просом, ячменем, овсом и т.д. Все это сырье освобождается от примесей, трясется, обдувается, обдирается, шлифуется, дробится, перемалывается, фасуется в мешки, пакеты и коробки и поступает на прилавки торговых точек.

Представьте себе полки российских магазинов. Рис здесь продается 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 полное отсутствие биологических компонентов). Мука — ободранное, перемолотое зерно мягкой пшеницы. Чем выше сорт муки, тем она мертвее. Необозримое количество продуктов питания готовится из муки. Современный «дрожжевой» хлеб — никакой не дрожжевой. Технологии приготовления нормального дрожжевого хлеба невыгодны современным пекарям. Современный «дрожжевой» хлеб готовится при помощи химии: разрыхлителей, улучшителей, отбеливателей, красителей, вкусовых добавок, идентичных натуральным, а, значит, ненатуральным. 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 многие 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 иммунного статуса человека при тотальном доминировании в ежедневном питании суррогатных продуктов!**

Из книги А.И. Пальцева, заместителя директора НЦ 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. **Пищевые волокна являются одним из источников питания полезной микрофлоры кишечника**».

В норме человек в течение суток должен потреблять 30–80 граммов пищевых волокон. В современной России среднестатистическое потребление составляет не более 4% от нормы. Известно, что пищевые волокна содержатся в оболочках зернового и крупяного сырья, 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, нарушению 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.

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.

### **Выводы:**

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 ее 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, ежедневно, истощая его защитные системы. Большинство людей ничего не предпринимает для того, чтобы нейтрализовать (противодействовать ему) отрицательное воздействие экологической обстановки до тех пор, пока не заболевает.
- Население страны экологически безграмотно, и отношение большинства российского населения к сохранению своего здоровья можно

характеризовать как равнодушное, что свидетельствует о деградации общества. Обществом утрачен коллективный инстинкт самосохранения. А любой живой организм не может существовать без этого инстинкта.

- Государство (общество) не занимается устранением экологической безграмотности населения и оздоровлением экологической ситуации, и вольно или невольно своею бездеятельностью способствует исчезновению с лица земли российского народа.
- Государство тратит свои ресурсы (нацпроекты) на поддержание тупикового 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, чтобы его организм получал с пищей ежесекундно средства для нейтрализации пагубного влияния окружающей среды.

## **ФОРМУЛА ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ. XXI ВЕК**

Обратимся к позиции специалиста самой высокой пробы в области питания — директора Всероссийского института питания В.А. Тутельяна. Привожу полностью одну из его статей «Концепция оптимального питания. Позиция врача»:

«В арсенале практикующего врача любой специальности (со времен Гиппократ и Авиценны) рекомендации по вопросам питания, вообще, и лечебного питания, в частности, всегда занимали, 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 России; во-вторых, структуру наиболее распространенных нарушений пищевого статуса, приводящих к снижению уровня здоровья и способствующих развитию сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, диабета и остеопороза.

Структура питания населения России, в том числе детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов: мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля. Вследствие сложившейся структуры питания на первый план выходят такие нарушения пищевого статуса, как 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 более чем у половины населения – у 70–100 % для витамина С, у 60–80 % для витаминов группы В и фолиевой кислоты, у 40–60 % для  $\beta$ -каротина. Очень серьезной является проблема недостаточности ряда минеральных веществ и микроэлементов: кальция (особенно для лиц пожилого возраста, сопровождающегося развитием остеопороза и повышенной ломкостью костей); железа (особенно для беременных женщин и детей раннего возраста, являющегося причиной развития анемии); йода (особенно для детей до 17 лет в период интенсивного развития ЦНС, что ведет к потере существенной доли интеллектуальных способностей); а также фтора, селена, цинка. Весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. При этом не вызывает сомнений тот 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 неблагоприят-

ным 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 по 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. Резкое снижение энерготрат сопровождается столь же резким снижением потребности в энергии, а значит и в пище, как ее единственным источнике. В то же время потребность в других жизненно важных пищевых веществах и, в частности, в микронутриентах, изменилась незначительно, а пищевая плотность рациона, т.е. насыщенность его полезными веществами, в том числе 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 установления 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 (жизненно необходимых), то, по крайней мере желательных факторов, за счет так называемых непищевых минорных биологически активных компонентов пищи, таких как биофлавоноиды, индолы, фитостеролы, изотиоционаты и др. Если для макро- и микронутриентов с достаточной степенью надежности установлены величины физиологических 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, в частности, алюминия (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 – снижения неспецифической резистентности к неблагоприятным факторам окружающей среды физической, биологической и химической 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 видов 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 хемопревенторы. 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 ра-

циона 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 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 хемопревентивных 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 обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде так же 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 энерготратами, 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 веществами и микронутриентами – и биологически активных добавок к пище (концентратов микронутриентов и других минорных непищевых биологически активных веществ).

Мы только стоим у истоков этого нового и перспективного направления нутрициологии. В то же время, к весьма эффективным практическим приложениям этого направления следует отнести интенсивно развиваю-

щиеся 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 В.А. Тутельяна:

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

2. *Позволю себе не согласиться с его утверждением о том, что «в арсенале практикующего врача любой специальности (со времен Гиппократа и Авиценны) рекомендации по вопросам питания, вообще, и лечебного питания, в частности, всегда занимали, занимают и будут занимать одно из ведущих мест». Вопросы питания интересуются и практикуют рекомендации по питанию не более 1% российских врачей.*

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

4. «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 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». *Не может «потребность в других жизненно важных пищевых веществах, в*

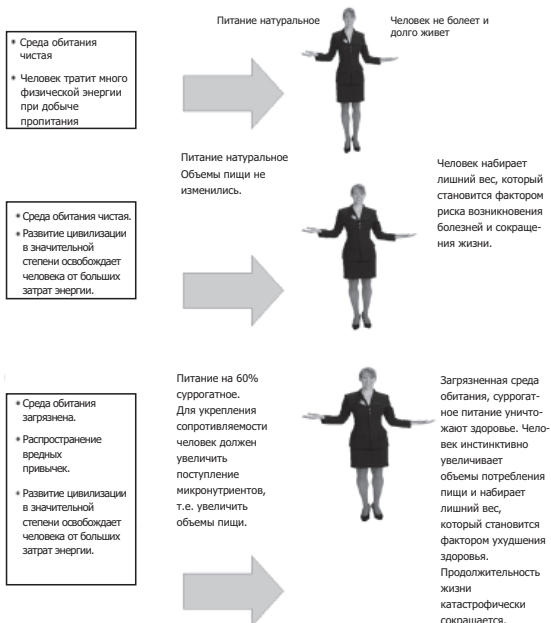


Рисунок 3

*частности, в микронутриентах, измениться незначительно», хотя бы потому, что 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.*

5. В своей статье господин Тутельян показал основное противоречие современности в области питания. Это противоречие можно проиллюстрировать следующим образом:

Радикальное исправление ситуации с ухудшением состояния здоровья россиян, т.е. возвращение к первому типу существования, невозможно, т.к. невозможно оздоровление окружающей среды. Но можно и нужно 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. Хотя одного этого недостаточно для гарантированного укрепления здоровья.**
- **Необходимо ввести в питание функциональные продукты, т.е. продукты натурального происхождения, обогащенные микронутриентами натурального происхождения.**

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

## **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

«Функциональное питание в мире». Статья на сайте Общества натуральной медицины.

«В последнее время на полках магазинов западных стран 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) впервые введен в научную литературу в Японии в 1989 году. Для многих компаний Запада разработка ФП стала стратегическим направлением, т.к. оно пользуется повышенным спросом, а по лечебному эффекту и безвредности превосходит многие лекарственные препараты. Японцы уверены, что развитие индустрии ФП в новом 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, болезней желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы.

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, например, 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.

У многих таблетки и капсулы, в которых выпускаются БАДы, 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 (взаимовыгодных) 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 питания, 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 молочно-кислые и бифидобактерии. Они помогают нормализовать микрофлору кишечника, подавляют болезнетворные микроорганизмы, повышают иммунитет. А продукты их жизнедеятельности — иммуноглобулины и лактоглобулины — стабилизируют давление, обладают антимикробным и противовирусным 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. Выпускается хлеб и булочки с бета-каротином — провитамином А. Некоторые виды молока и фруктово-молочные коктейли обогащены целым витаминным комплексом.

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, макарон 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 (то есть, 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).

Бактерии добавляют в кефир, ряженку, йогурт и йогуртные напитки, творог и даже мороженое. Их можно встретить в кисло-молочных 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 – молочно-кислые бактерии *Lactobacillus Casei Defensis* («Актимель»), *Lactobacillus Casei* и *Lactobacillus Rhamnosus*, *Lactobacillus GG*. Росту 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 сегодня потребление обогащенных продуктов в России находится в пределах 2,5 килограмма на одного человека в год, в странах ЕЭС доля обогащенных продуктов составляет 25% от общего количества потребляемой пищи. На Западе существуют законы, предусматривающие обязательное или разрешительное обогащение определенных продуктов питания. Например, во многих странах Европы предусмотрено обязательное обогащение поваренной соли йодом, маргарина – витаминами А и Д. В России закон об обогащении соли йодом не был принят, несмотря на рекомендации медиков. В настоящее время 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, ниже 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.

Сегодня лидером в разработках продуктов функционального питания является Япония. Один из первых проектов по созданию этих продуктов был начат в Японии еще в 1984 году. Япония – единственная страна, которая в законодательном порядке внедрила производство функциональных продуктов питания, и сегодня японский рынок этих продуктов один из самых передовых в мире. Достижения Японии часто берутся за основу в Европе и США. В 1991 году японское правительство установило систему сертификации функциональных продуктов питания, направив ее на то, чтобы помочь продвижению их производства для решения серьезных проблем со здоровьем. Сегодня 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 (с натрием, протеином, лактозой, противоаллергические или калорийные) и группы продуктов для диет (с низким содержанием натрия, для диабетиков, для лиц с болезнями печени и старческой тучностью); продукты питания специального использования для оздоровления или FOSHU. В продукты, относимые к последней категории – FOSHU – добавляются полезные и эффективные ингредиенты, при этом функциональные ингредиенты должны доказать свое медицинское и питательное преимущество.

В некоторых случаях из пищевых продуктов удаляют нежелательные вещества. Достаточно много взрослых людей не переносит лактозу или молочный сахар, в связи с чем молоко, как важный источник кальция, витаминов и полезных микроорганизмов, для них заказано. Решить проблему помогают специальные молочные продукты (сливки, творог, простокваша, сыр, мороженое и пр.) с расщепленной лактозой. В них добавлен особый фермент лактаза, который расщепляет большую часть молочного сахара на легко усваиваемые моносахара. Другой пример, поваренная соль с пониженным содержанием натрия, который может быть причиной развития гипертонии.

Сегодня мы стоим лишь на пороге мира функциональных продуктов. Когда видишь, как далеко в него углубились западные производители, чувствуешь себя, словно Алиса в Стране чудес, «все чудесатее и чудесатее».

Главная задача – выделить активное вещество как можно в 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, предназначенных 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 – мюсли, в состав которой включены: цельные зерна злаков, в которых много клетчатки; богатые витамином Е семена подсолнечника; семена льна – источника жирных кислот Омега-3; изюм, яблоки, красная смородина, малина, ежевика и концентрат фруктового сока. Если залить

такую смесь 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 своем самочувствии, предназначены разнообразные каши с отрубями и продукты из муки грубого помола, в них содержатся клетчатка и витамины группы В. В этой категории продуктов питания есть очень интересные решения. Так, в одну из разновидностей ржаных сухариков добавлены чеснок, зеленый лук и петрушка, а в хрустящие хлебцы – мед и черная смородина. Встречаются и поистине «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 научных кругах. Одни видят в них решение проблемы недостатка питательных веществ в рационе современного человека, другие – удобный способ заставить покупателя платить подороже. Для нас же, как для потребителей, наверное, главное – 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 нашей стране. В России оно, практически, на нуле. А что касается примеров с мюсли, то анализ этого продукта показывает следующее: основным компонентом смесей «мюсли» являются хлопья зерновых и крупяных сельскохозяйственных культур. Хлопья – это расплющенное, ободранное (т.е. лишенное оболочки) зерно, влажность которого составляет около 7%. Если поместить эти хлопья в герметичную упаковку без консервантов, то месяца через три эти хлопья прогоркнут. Если срок годности мюсли около года, то это означает, что в них добавлены консерванты.*

*1. Обдирание зерна снижает в пище количество клетчатки. Хлопья при их приготовлении подвергаются недостаточной термообработке. Люди отличаются от представителей животного мира тем, что у них нет ферментов, расщепляющих полусырую крахмалистую пищу, коими являются хлопья, поэтому нельзя употреблять их в пищу, только залив молоком, даже горячим. Их все-таки необходимо кипятить.*

*2. Но если подвергнуть их варке, то полезные свойства ягод, орехов и т.д., добавленных в них, исчезают.*

*3. 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 двенадцати.

Каждая из вновь появившихся теорий воспринималась людьми и преподавателями разработчиками как панацея, избавляющая от всех бед, но проходило время, и теория либо ниспровергалась, либо развивалась новыми положениями. Этот процесс нормален и неизбежен.

Одна из последних концепций разработана российскими учеными. Она достаточно сложна. Но те из вас, которые стремятся к саморазвитию и самопознанию, должны с ней познакомиться.

## 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 небольшое количество других 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 коллегами В.А. Тутельяном, М.М. 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, оказывающим определяющее влияние на деятельность человека». 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 представлениями о регуляции питания на надорганизменном уровне, о роли эндогенного микробиоценоза (микробиоты) в питании (табл. 1); необходимостью 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 и политики.

В дальнейших исследованиях ученых, посвященных роли питания в жизнедеятельности различных организмов, открытие А.М. Уголевым общих закономерностей ассимиляции пищи, единства элементарных структур (теория универсальных функциональных блоков) и общности естественных и искусственных технологий, многоплановой роли микробиоты организма показало необходимость включения сюда 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 – 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 имеют ряд несомненных преимуществ. Они опираются на широкий естественнонаучный фундамент; лишены пагубного антропоцентризма, свойственного другим теориям; имеют биологическую и эволюционную основу, учитывающую множество связей различных уровней, рассматривающих человека как звено в этой системе; учитывают в питании, кроме нутритивных, другие потоки веществ.

## **ЛОКАЛЬНЫЕ И СИСТЕМНЫЕ ФУНКЦИИ МИКРОБИОТЫ**

В.Н. Бабин, О.Н. Мишушкин, А.В. Дубинин и другие. 1998 год.

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. По его определению, технология – 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 их моделирование, имеет захватывающие научные и практические перспективы.

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 (ТАП), основываясь на идее естественных технологий и их эволюции (представлены в табл. 1). Принципиально важным в ТАП является выделение не только нутритивных, но и других компонентов пищи, а также роль балластных веществ и эндогенной микрофлоры. **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: осознание их общности – условие прогресса цивилизации, обострение противоречий – экологическая катастрофа. В-пятых, необходимо ввести понятие биологической культуры как свода гуманистических, этических, биоло-

гических, физиологических правил, основанных на установленных и рассмотренных выше законах природы. В понятие биологической культуры должны войти, по мнению А.М. Уголева, представления о физической культуре тела, экологической, генетической, физиологической культуре, частью которой является и культура питания.

*Таблица 1*

### **ПОСТУЛАТЫ ТЕОРИИ АДЕКВАТНОГО ПИТАНИЯ**

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 эндоэкосистема и организм хозяина поддерживают сложные симбионтные отношения и осуществляют двойной контроль энтеральной среды.
6. Баланс пищевых веществ в организме достигается освобождением нутриентов за счет полостного, мембранного (в ряде случаев внутриклеточного) пищеварения, а также вследствие синтеза новых веществ, в т.ч. незаменимых, бактериальной флорой кишечника.

Изучение биологической роли микробиоты в организме создало условия для коренного пересмотра сущности многих заболеваний внутренних органов. В частности, установление двойственной роли микробиоты и возможность перехода ее от состояния эндосимбионтных отношений к состоянию взаимной агрессии позволило нам сформулировать представление о «терапевтических инфекциях» как о причине многих заболеваний внутренних органов (табл. 2).

*Таблица 2*

### **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. Рассматривая проблемы пищевых предпочтений и пищевого поведения, он установил, что, во-первых, целостное представление о пище должно учитывать, кроме ее нутритивных, регуляторные, сенсорные, когнитивные свойства. Во-вторых, оценка трофологического статуса человека должна включать более широкий спектр различных параметров, кроме привычных росто-весовых показателей:

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

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

В последнее время представления о сущности питания дополнены в развиваемой В.А. Тутельяном теории оптимального питания данными о роли минорных компонентов пищи. В результате всесторонней оценки питания в различных регионах мира и оценки тенденций в питании человека в процессе его эволюции автором показано, что в современном цивилизованном обществе произошло резкое (в два–три раза) снижение из-за уменьшения энерготрат количества потребляемой человеком пищи. 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.). Достаточный объем минорных компонентов присутствует в принимаемой пище, содержащей 5–6 тысяч килокалорий. Такое количество пищи человек потреблял в более ранний эволюционный период. Дефицит же минорных компонентов пищи сегодня приводит к снижению качества здоровья. При этом существующая дилемма – уменьшение потребления пищи вследствие снижения энерготрат 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 биологическими добавками (нутрицевтиками и парафармацевтиками), способными восполнить дефицит нутриентов.



Кратко рассмотренные выше теории питания принципиально не вступают в противоречия, а дополняют друг друга, являясь этапами познания рассматриваемой проблемы, правильно отражая ее 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, а также 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** (от греч. holos – весь, целый).

### **ПОСТУЛАТЫ ХОЛИСТИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ ПИТАНИЯ:**

1. Пища – носитель не только нутритивных, но и регуляторных, сенсорных, информационно-семантических свойств.

2. Питание удовлетворяет биологические, социальные, духовные потребности человека, учитывает онтогенетические, семейные, национальные традиции.

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. в 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 посредством обычных продуктов, 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, на наш взгляд, должны быть следующими:

### **ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ТЕОРИИ ПИТАНИЯ**

1. Теория питания должна удовлетворять всем сторонам человеческого бытия, имеющим отношение к питанию (религия, искусство, кулинария и прочее). 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.**

Очевидно, что основные постулаты холистической теории питания 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, 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 ее эволюции в отношении одного из основополагающих актов живого — питания».

Е. И. Ткаченко, доктор медицинских наук, профессор, вице-ректор Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова.

*Особое внимание обращаю на выделенные жирным шрифтом строки этой статьи (стр. 55), в которых говорится о **микробиоте** — содружестве полезных микроорганизмов, обитающих в желудочно-кишечном тракте человека. Ни в одной теории питания микроорганизмам не уделено такого внимания. Не понимая значения микробиоты в формировании здоровья человека, невозможно оценить положительное воздействие продуктов питания на его здоровье, о чем будет рассказано в дальнейшем.*

*Для того чтобы стало понятно, 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:*

### **КАШРУТ. СЛОВО РАВВИНА (статья из Интернета):**

«Сегодняшний наш разговор я хочу посвятить 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 Бога, 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 совершенно особое, 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 его законы — проявление Божественной мудрости, которую наш разум не всегда способен постичь. Подобно тому, как мы верим в действенность прописанного врачом лекарства, мы должны исполнять заповеди кашрута: они предписаны Богом, и мы должны принять их как евреи.

Возможно, многие захотят мне возразить: «В России выполнять заповеди 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 заповеди кашрута, в синагоге всегда будут рады вам помочь».

Раввин М.-М.ПЕВЗНЕР

## **МАКРОБИОТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ**

«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».

Джордж Азава.

**Мичио Куши. «Макробиотический путь». Пер. с английского. Краткое изложение.**

**МАКРОБИОТИКА.** В переводе — «большая жизнь». Еще Гиппократ использовал это слово, описывая очень здоровых и долгоживущих людей. Японский просветитель Джордж Азава назвал свое учение «макробиотика», подчеркнув его родство с древней восточной системой питания. Джордж Азава 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 нашего обитания, мы теряем гораздо больше, чем приобретаем. Мы научились очень многому от таких народов, как хунзаки, вилькаамбас, 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 сочетании цельного зерна (ячменя, гречихи, кукурузы и коричневого риса) со свежими овощами и зеленью, горохом, орехами, бобами и фруктами. Хотя они едят и мясо, и молочные продукты, и домашнюю птицу, но содержание этих продуктов в общей массе пищи составляет менее одного процента.

**Макробиотический подход к питанию 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 природы, 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 такого 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.

Вдобавок к этому нужно отметить, 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.** Так, 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; а возможны и более серьезные заболевания».

*Таблица 3*

### **СРАВНЕНИЕ СТРУКТУР РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ПИТАНИЯ**

Система питания	Белки(%)	Жиры (%)	Сложные углеводы (%)	Очищенные сахара (%)
Макробиотическая	12	15	73	0
Современная (Западная)	12	42	22	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 (3 500 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, имеющиеся в цельном зерне (коричневом рисе или пшенице) и в

овоцах, — 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, оставляющее после своего распада 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 чувствует себя утомленным буквально через несколько минут. В крови резко растет содержание инсулина — вещества, призванного противодействовать увеличению количества сахара и обеспечить скорейшее избавление от него. В результате этого происходит снижение уровня содержания сахара, количество которого падает даже ниже нормы, и, 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 усвоение 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 легкодоступной энергии. **Только когда углеводов поступает явно недостаточно (например, в случае голодания), организм начинает расщеплять протеины для получения энергии.**

В рационе питания народа хунза, известного крепким здоровьем и долголетием, около 75% калорий поступает из сложных углеводов, и только 25% — в результате расщепления протеинов и жиров. Отношение



сложных углеводов к протеину в их питании приблизительно равно 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 – лишь немногие из ее симптомов.

Более десяти миллионов американцев страдают от гипогликемии, причем многие об этом даже 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. Излишки быстрогорающего сахара вызывают их перестимуляцию. Когда человек, страдающий гипогликемией, съедает конфету, поджелудочная железа начинает выбрасывать инсулин, понижая уровень сахара в крови и истощая запасы гликогена (источника легкодоступной энергии, содержащегося как резерв в печени). По мере уменьшения гликогена печень начинает посылать сигнал в мозг о 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 ис-

точник 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. Больному гипогликемией рекомендуют придерживаться высокопротеиновой диеты. На первый взгляд, кажется, что это должно сработать. Пациенту дается совет: каждый раз, когда он начинает сильно хотеть 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 больной 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 макробактериальных продуктов питания, возмещает потери энергии и уменьшает тягу к сладкому.

## ПРОТЕИНЫ

Протеины (белки) — 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 играют роль неких 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 восемь могут быть получены только из пищи. Остальные аминокислоты тело может производить само из различных веществ.

Макробиотическое питание снабжает организм протеином, включающим в себя восемь основных аминокислот, из наиболее доступных продуктов питания: цельного зерна, бобов, овощей, морских водорослей, семян, орехов, мяса белой рыбы и фруктов. Другие источники протеина, такие, как красное мясо, птица, молоко, обычно содержат высокий процент примесей, способствующих развитию болезней сердца и прочих нарушений 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 о том, 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 году 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 года, 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 три часа 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 два раза больше. (Напомним, гликоген — энергосодержащее вещество.)

Для выполнения полного цикла «загрузки углеводов» требуется неделя. За семь дней до соревнований спортсмен тренируется до полного истощения запасов гликогена в мышцах и печени. Следующие три дня он должен съесть столько продуктов с высоким содержанием протеина и жиров, сколько сможет, причем углеводов в них должен быть минимум. В последние три 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» мускулы и печень перегружаются гликогеном, который необходим для повышения выносливости организма в день соревнований.

Однако подобная 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 одного процента, 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 (почти 322 километра). Всю ночь они бегут, останавливаясь приблизительно через каждые 15 километров, 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 с точки зрения общепринятой и макробиотической систем питания.

Для многих людей борьба за поддержание нормального веса начинается постепенно. В промежуток от 25 до 40 лет они накапливают семь дополнительных килограммов жира. Во многих случаях прирост одного фунта (450 граммов) 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 за более короткий промежуток времени.

В макробиотическом питании в среднем до 10% от любого блюда — это объемная волокнистая масса (в общепринятом питании она составляет до 2%). Дополнительный объем макробиотической пищи даст человеку приятное чувство сытости без добавления калорий, поможет быстро и эффективно удалять не используемое 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 энер-

гии. 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).

Если вы будете питаться по макробиотическим принципам — 2—3 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 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. Хотя эти полинасыщенные растительные жиры многими экспертами считаются 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, двадцати одному здоровому «макробиоту» в течение 30 дней давалось мясо, 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 миллиграммов на децилитр перед началом тестов до 166 мг/дцл по их 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. 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, используемые 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 прочее 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 вызывают 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 таблицы № 4, многие продукты помимо молока богаты этим жизненно важным элементом.

Кальций регулирует сердечную деятельность, свертываемость крови и общий баланс минеральных веществ в организме, обеспечивает проч-



ность 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, которые должны запасаться в костях, вымываются потоком крови. Снабжая организм оптимальным количеством протеина и разнообразными продуктами, богатыми кальцием, макробиотика может помочь в лечении такого состояния.

Таблица 4

#### СОДЕРЖАНИЕ КАЛЬЦИЯ В РАЗНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

Источники кальция	Кальций (на порцию 100 г в мг)	Источники кальция	Кальций (на порцию 100 г в мг)
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 был сделан вывод о том, что клетчатку можно удалять из продуктов, улучшая

их усвояемость и вкусовые качества. Однако в последние годы врачи и ученые интенсивно изучали ее роль в пищеварении. Их выводы можно свести к одной главной мысли: 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 непростое вещество. Оно само состоит из трех 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 неволокнистые (простые) углеводы почти целиком поглощаются в тонком кишечнике, волокнистая масса проходит через кишечник, фактически не претерпев изменений. 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 их прохождению 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 загниванием зубов, диабетом, тучностью, болезнями сердца, высоким уровнем холестерина в крови, варикозным расширением вен, заболеваниями печени и желчного пузыря.

В макробиотическом питании содержится много клетчатки. Когда человек строит свое питание на макробиотических 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 макробиотическая диета реко-

мендует 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. Ниже приведены данные о содержании клетчатки в различных продуктах. Продукты животного происхождения здесь не указаны, так как большинство из них содержит очень мало клетчатки или не содержит ее вообще.

### СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

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	6,8
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

### ВИТА-МИНЫ

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 пита-

нии присутствуют 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 миллионов американцев верят, что витаминные добавки абсолютно необходимы для поддержания нормального здоровья. А 20 миллионов 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 В 1, В 6 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 и многие другие лекарства, как и стрессы, разрушают их еще сильнее.

Большинство витаминных добавок синтезировано 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. 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**, ответственный 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 и оранжевые овощи, их 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 группы В является цельное зерно, составляющее до 50 % макробиотической диеты.

**Витамин С** рассматривается многими людьми как панацея, способная оказать лечебное воздействие при простудах, сердечных болезнях, раке и многих других заболеваниях. 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 — 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 своего рода холестериноподобное вещество, находящееся в коже. Люди, и в особенности дети, нуждаются в регулярных солнечных ваннах. Достаточно находиться на солнце 15 минут 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 достаточных 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 препараты. Но, как и большинство аптечных витаминов, минеральные вещества, добавляемые в пищу или входящие в состав пилюль, ведут свое 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 заболете, 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 длительного 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 лучший и

безопаснейший 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 здорового состояния 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 рН (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 рН\* между 7,35 и 7,45 (рН 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, и наоборот. Однако некоторые продукты, пепел которых даст кислотную реакцию — к примеру, цельное зерно, пепел которого 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, макробиотическая 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.

---

\* рН — 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  $\text{CO}_2$  и, в конечном счете,  $\text{H}_2\text{CO}_3$  (углекислоты) 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 для того, чтобы 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 с 1800-х годов. Избыток дешевого зерна сделал выгодным разведение домашнего скота, поэтому мясо и молочные продукты стали широкодоступными и дешевыми. Изобретение вальцовой мельницы 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 очищенные 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 усложнялись. Макробактериология же предпочитает традиционный метод питания, основное место в котором занимают цельные натуральные продукты. Обсудим питательную ценность и применение макробактериальных продуктов, начав с цельного зерна.

## ЦЕЛЬНОЕ ЗЕРНО – ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Психология человека еще не совсем освоилась с новой привычкой потребления фаст фуд 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, гречихи 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 зерно».

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 макробактериальной

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, пшеница — вот те зерновые, которые рекомендуются макробиотикой для регулярного употребления.

## 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 запастись 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 нашего организма. Гораздо лучше покупать зимнюю тыкву, капусту и те корнеплоды, которые больше подходят для питания в холодную погоду, или запастись на зиму овощи, выращенные в ближайшей местности.

Один из самых доступных и наиболее питательных видов овощей — 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 — корнеплоды. Плотные и небольшие корнеплоды, такие, как морковь, тыква, брюква трещут, по сравнению с зеленолиственными 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, свекольная ботва, шпинат и ревен содержат много щавелевой кислоты, которая замедляет усвоение

кальция, ослабляет костные ткани и может способствовать образованию камней в почках.

Баклажанов, картофеля и многих трав лучше избегать потому, что они способствуют закислению крови. Особенно актуально это для жителей умеренной зоны, потребляющих их регулярно.

## МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ

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 готовят консервированную смесь водорослей под названием «Морская капуста». Японцы, которые едят морских водорослей больше, чем любой другой народ мира, делят их на категории в зависимости от питательных свойств.

Морские водоросли — 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 два раза больше, чем в некоторых сортах мяса. Хайджики (похожая на спагетти водоросль черного цвета) содержит в 14 раз больше кальция, чем цельное молоко. Комбу равнозначны сладкой кукурузе по содержанию фосфора.

Морские водоросли оказывают ощелачивающее действие на кровь, т.е. создают 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.

## 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 по-

пулярностью 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, в 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 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 слепленных в компактные пирожки. Как и в тофу, в темпее много протеина, мало жира и не содержится холестерина. Вдобавок он малокалориен и содержит много витамина В<sub>12</sub>. 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 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 семь 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 привносят 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.

## 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. Далее приводим названия большинства рекомендуемых макробиотикой приправ, так как макробиотическая кухня обращается в своих рецептах к определенным, регулярно и часто используемым приправам:

<i>Для регулярного применения</i>	<i>Рекомендуется избегать</i>
Гомашио	Вино
Морская соль	Уксус
Соевый соус	Любые ненатуральные приправы
Натуральная горчица	Маргарин
Приправа из нории	Майонез
Квашеная капуста	Специи
Хрен	Йодированная соль
Мисо	
Лук	
Петрушка	

## 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, тело становится крепче. Все процессы в организме протекают более сбалансированно, а вероятность заболеваний снижается. Для макробиотики качество соли так же важно, как и ее количество.

Поваренную соль добывают из глубоких соляных залежей, нагревают до высоких температур и очищают. В нее добавляют йодид калия или йо-

дид 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. Гомашию (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.

## ГОМАШИО

Гомашию, или кунжуттовую 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.

## 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 двух горсточек в неделю следует употреблять закуски: миндаль, арахис, тыквенные семечки, семена подсолнуха, грецкий орех (желательно в обжаренном виде).

## НЕРАФИНИРОВАННЫЕ МАСЛА

В противоположность маслам обычной кухни, масло, используемое в макробиотике, — нерафинированное. Чтобы получить коммерческое кукурузное масло, кукурузу варят при очень высокой температуре, затем

давят, 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 образовании 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. 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.

## **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 более жирное мясо и не очень хорошее молоко. Наши предки ели мяса меньше, чем мы, но само по себе 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 неподалеку 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 среде.

## **СВЕЖИЕ И СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ**

Свежие фрукты — это тоже дополнение к основным макробиотическим блюдам. Людям, живущим в зоне умеренного климата, не рекомендуется употреблять в пищу 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, не обработанные химикатами, 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 собирается незрелыми, продается не в свой сезон и выращивается с применением пестицидов, лучше ограничить их потребление малым числом приемов в неделю.

## **НАПИТКИ**

Соки, чай, кофе, пиво, вино и молоко — наиболее популярные напитки. Однако исследования напрямую 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 фигурирует 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, 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 в человеческой истории философы и учителя — Будда, Лао Цзы, Конфуций, Моисей и Мухаммед — пытались научить нас применять в каждодневной 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, говорил 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 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 в теле 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, превращения веществ, происходящие в желудке и кишечнике во время переваривания пищи. Животные (включая человека) активны. Они гораздо более ян, чем неподвижные растения. Ниже мы даем перечень признаков, которые могут быть использованы для определения соотношения инь и ян.

Таблица 5

### ПРИЗНАКИ ИНЬ И ЯН

Характеристика	(▲) Инь	(▼) Ян
Температура	холоднее	горячее
Тенденция	к расширению	к суживанию
Структура	мягче	тверже
Поведение	спокойное, пассивное	агрессивное, активное
Биологическая ориентация	растительная	животная
Климат	умеренный, холоднее	тропический, теплее
Направление действия	восходящее, направленное наружу	нисходящее, направленное внутрь
Вкус	сладкий	солёный
Приготовление пищи (нагрев)	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 насыщенными 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.

*Таблица 6*

### **ДЕЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПО КАТЕГОРИЯМ ИНЬ – ЯН**

Продукт	Ян	Инь
Сахар	Сырец	Очищенный
Фрукты	Меньших размеров, выросшие на почве в более холодном климате	Больших размеров, выросшие на дереве в более теплом климате
Молоко	Нежирное	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
Корнеплоды	Меньше	Больше
Бобы	Маленькие	Большие
Зерновые	Выросшие в более холодном климате	Выросшие в более теплом климате
Рыба	Быстрая, меньших размеров	Медленная, больших размеров
Говядина	Постнее	Жирнее
Сыр	Более плотный, нежирный, более соленый	Менее плотный, жирный, более сладкий
Баранина	Постнее (молодого животного)	Жирнее (старого животного)

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.

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 конкретного человека.

Как уже говорилось ранее, употребление в пищу местных продуктов является коренным принципом макробиотики. Они помогают организму приспособиться к смене времен года, предотвращая 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 сжимается 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: бобов и белого мяса 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 могут быть и неместного 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 северных и горных районах, где климат прохладнее, а зима длиннее, макробиотическое питание состоит большей частью из плотной еды — бобов, семян, орехов, масла, продуктов из сои и рыбы. Длительное приготовление пищи способствует генерации большого количества тепла при ее переваривании. В макробиотической 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 уравнивания макробиотических продуктов в питании с точки зрения инь и ян очень важно для вашего личного приспособления к макробиотической диете. Современное питание включает в себя 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, важно знать внутренние их качества, уметь отбирать их для своего ежедневного рациона.

Когда в макробиотическом питании соотношение инь и ян сбалансировано, то желания поесть нездоровых продуктов – мороженого, сладкого десерта, выпить фруктового сока или алкогольного напитка – практически не возникает.

### КАК ПОДОЙТИ К МАКРОБИОТИЧЕСКОМУ ПИТАНИЮ

Изменение привычек в 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 – 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 каждом приеме 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. Выбор продуктов – это их дань истории, культуре, традициям в питании. Развивая эти традиции, макробиотический подход приносит целостность нашему питанию и, следовательно, нашему здоровью и нашей жизни.

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

Джордж Азава разработал десять лечебных режимов питания, начиная с тяжелобольных, для которых диета состояла из ста процентов злаков (диета № 7 – монастырская или лечебная), и по мере выздоровления рацион питания изменялся, соответственно уменьшался процент злакового питания, сменяясь овощами, фруктами, супами и т.д. (табл. 7).

**Только ЗЛАКОВЫЕ входят в категорию необходимых человеку продуктов питания. Их можно принимать ежедневно и в каждый прием пищи. Именно они составляют основу макробиотического питания.**

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».

При этом нельзя есть чисто механически. Неслучайно 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.

Таблица 7

№	Злаковые	Овощи	Супы	Животные Птица	Салаты Фрукты	Десерт	Напитки
7	100%	–	–	–	–	–	как можно меньше
6	90%	10%	–	–	–	–	
5	80%	20%	–	–	–	–	
4	70%	20%	10%	–	–	–	
3	60%	30%	10%	–	–	–	
2	50%	30%	10%	10%	–	–	
1	40%	30%	10%	20%	–	–	
-1	30%	30%	10%	20%	10%	–	
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

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

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. Разрешается также добавлять в пищу дикорастущие растения: одуванчик, копытце жеребенка, репейник, пастушью сумку, водяной кресс и все полезное, что растет в местности вашего проживания (разумный ответ апологетам сыроядения).

**Конечно, нет нужды избегать продуктов животного происхождения. Все зависит от КОЛИЧЕСТВА, т. к. количество переходит в качество. Любое удовольствие, когда его много, становится неудовольствием, желанное превращается в нежеланное, а в чрезмерных количествах — даже в ненавистное.**

Сегодня очень трудно найти воду, соль и даже воздух в их натуральном, неподдельном виде. К счастью, как только наш организм восстанавливается до здорового состояния, мы способны защищаться от различных ядовитых веществ, попадающих в пищу на стадии промышленного производства и торгового оборота.

**«Если бы пищевая промышленность Америки перешла на приготовление макробиотических блюд и напитков, наступила бы первая ПИЩЕВАЯ РЕВОЛЮЦИЯ в истории человечества и первая всеобщая война против человеческих болезней и хилости», — мечтал Джордж Азава.**

**КАШИ «ЗДОРОВЯК» — ТИХАЯ РЕВОЛЮЦИЯ  
в пищевой промышленности России и Мира!**

## **КАШИ «ЗДОРОВЯК» — МАКРОБИОТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ**

Так или иначе, но мы уже касались темы о том, что наш организм — сложнейшая физиологическая система, равной которой нет во Вселенной. Организация его так же сложна, как и организация самой Вселенной. В нем все взаимосвязано. И нарушения в функционировании этой системы, вызванные самим человеком, тоже сложны. Возникает вопрос — способен ли человек до конца познать то, что создано Богом? Понятно, что ответ на него отрицательный. Но приближаться к этому познанию человек обязан. Вывод из сказанного мною напрашивается сам собой: не может наука (в контексте нашего разговора — медицинская) присвоить себе эксклюзив-

ное право единолично заниматься познанием устройства человеческого организма, как и право определять методы устранения сбоев (болезней) 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 всерьез. Ждать, пока она (медицина) преодолет собственное невежество, у нас (россиян) не осталось времени: мы вымираем.

К чему я это говорю? Дело в том, что макробиотике учили Лао-цзы, Сан Цзу, Конфуций, Будда, Нагараджуна, синтоисты и многие другие мудрецы—создатели великой медицинской науки Востока, с помощью которой миллионы людей достигали свободы и благополучия, культуры, здоровья и относительного мира. **Вместе с древними греками, они знали, что звенящий, чистый ум не может существовать в напряженном, беспокоящем и больном теле.**

С 1991 года я, в составе творческой инициативной группы, занимаюсь созданием техники и технологии для производства продуктов здорового питания. Первым продуктом, который мы создали, были зерновые бездрожжевые хлебцы из цельного (с сохранением оболочек — пищевых волокон), мытого зерна пшеницы, гречихи, риса и смесей на их основе под общим названием «Самарские».

Считаю их первым в России продуктом функционального питания. С 1995 года наши хлебцы появились на рынках Самары, а к 1998 году — и в других крупных городах России. Для приготовления этого продукта по специальной технологии использовалось только чистое зерно. Самарские хлебцы отличались большим процентом содержания пищевых волокон (до 22%) и тем, что в них почти полностью сохранялась биологическая составляющая исходного сырья, в том числе микроэлемент селена. До 2004 года доля потребления этого продукта жителями Самары была самой большой в России. И заметьте, с 1998 года — в течение шести лет подряд — в Самаре не было эпидемии гриппа. Это был единственный крупный город в России со столь 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. Потребление хлебцев, естественно, сократилось. И в Самару — после семилетнего перерыва — весной 2005 года «вернулась» эпидемия гриппа. Не помогла грандиозная вакцинация, которой кичилась медицинская бюрократия, объясняя ею, якобы свои, прежние успехи в борьбе с вирусной инфекцией. Отсутствие эпидемии гриппа в указанный период я объясняю относительно высоким среднестатистическим иммунным статусом самарского народа, который сформировался в результате массового потребления хлебцев. Кто не согласен с этим утверждением, пусть докажет обратное.

Ни для кого не секрет, что кроме эпидемий гриппа всенародный характер в нашей стране несут эпидемии гепатитов, диабета, болезней сосудов сердца и головного мозга, онкологических заболеваний и т.д. Эти болезни ежегодно уносят сотни тысяч жизней, способствуют ускорению процессов старения организма и сокращению продолжительности жизни людей.

В 2003 году на базе уже испытанной технологии по производству хлебцев (с внедрением ряда новых технологических решений) мною были созданы уникальные продукты питания – каши моментального приготовления под общей торговой маркой «ЗДОРОВЯК». Мне удалось не только сохранить полезные свойства самарских хлебцев, но и за счет новых технологий значительно усилить полезные качества нового продукта.

Сразу же отмечу, моментальность приготовления – это не дань моде, продиктованная стремлением создать продукт, который был бы удобен в быту.

**Каши «Здоровяк» производятся из мытого, цельного (не ободранного) зерна пшеницы, риса, гречихи, овса, ржи, проса и смесей на их основе с добавлением не подвергнутых термической обработке, натуральных растительных добавок, таких, как спирулина, ламинария, расторопша, топинамбур, лен, амарант, тыква, шиповник, кедр, цветочная пыльца, перга и т.д.**

В случае, если бы эти каши нужно было варить, уникальные свойства полезных добавок исчезли бы при варке. При кулинарной подготовке каши «Здоровяк» нужно просто растворять в любой жидкости: горячем или холодном молоке, кисло-молочных продуктах, овощных и фруктовых соках, бульонах и других полезных жидкостях. Продукт не содержит пищевой химии и не нуждается в консервантах для увеличения срока хранения.

В 2002 году мне удалось организовать в Самаре небольшое производство, сертифицировать всю продукцию и начать ее продвижение на рынок. Практика употребления многими людьми создаваемого нами продукта достаточно скоро и убедительно показала его способность улучшать здоровье тех, кто включил каши «Здоровяк» в свой ежедневный рацион. Этот факт дал мне основания для того, чтобы сделать следующий вывод: **каши «Здоровяк» можно отнести к функциональным продуктам питания** (См. раздел «Функциональное питание»).

С теорией макробиотического питания я впервые познакомился, прочитав книгу Джорджа Азава «Макробиотика дзен». Из нее я узнал о способе приготовления основы-основ макробиотического питания – цельных зерен злаковых и крупяных культур, которые перед употреблением в пищу:

- обжаривают на сковороде без масла до пригорания;
- расталкивают в ступке в муку;
- разводят жидкостью до состояния «крема» и в таком виде употребляют в пищу.

Сравнив технологию приготовления «кремов» по Азаве с технологией приготовления каш «Здоровяк», я понял, что они абсолютно идентичны, только исполнены на разных технических уровнях. Сомнений не было: каши «Здоровяк» – продукт макробактериального питания.

**И еще я понял, что совершил «тихую революцию» в пищевой промышленности России и Мира, воплотив мечту Азавы в жизнь.**

Что дало мне это прозрение? Поскольку созданием технологии производства каш «Здоровяк» я занимался практически в одиночку, мне, не специалисту в области медицины и биохимии, было сложно подвести теоретическую базу под объяснение их полезности для здоровья человека. Теперь же теория и практика макробактериального питания, целиком перенесенная на каши «Здоровяк», давала ответы на все вопросы.

## **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 специальной установке подвергают термообработке. 8–12 граммов зерна (4) (рис. 1) забрасывается в открытую камеру станка, образованную подвижной нижней нагревательной головкой (8) и охватывающим ее 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) (рис. 2).

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

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

По окончании процесса взорванная крупяная лепешка выбрасывается из камеры в накопитель. Из накопителя ломтики нескольких станков поступают на низкооборотную фрикционную мельницу оригинальной конструкции, которая, с одной стороны, обеспечивает помол до заданных размеров частиц, и, с другой стороны, не вызывает распыления сухого, гигроскопичного, легкого продукта.

После мельницы продукт по закрытому транспортеру поступает в дозатор, где смешивается с добавками растительного происхождения, и по наклонному транспортеру, оснащённому бактерицидным стерилизатором, поступает в автомат для герметичной упаковки в полимерную тару. Упакованный таким образом сухой концентрат каши поступает на хранение или на реализацию.

## СПОСОБ ПРОИЗВОДСТВА КАШ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

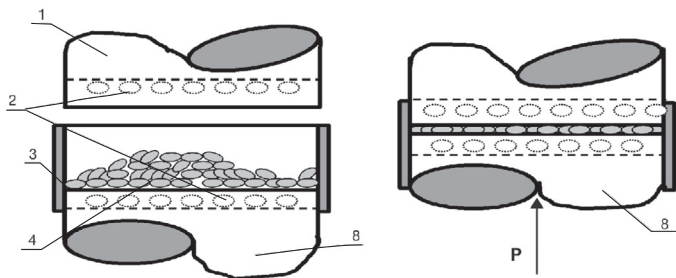


Рис.1

Рис.2

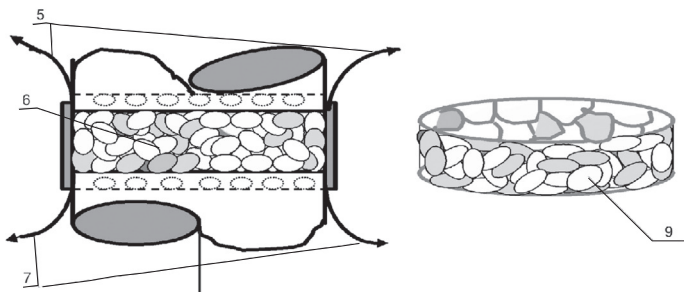


Рис.3

Рис.4

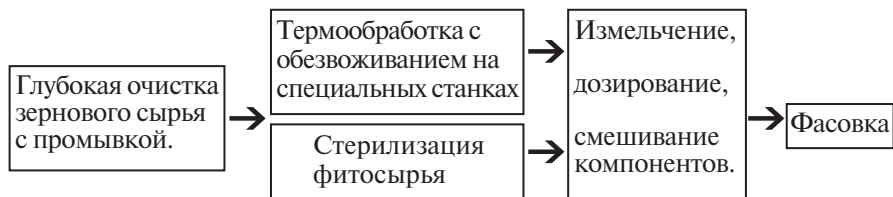


Рис.5

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 на всем цикле приготовления каш эти добавки не подвергаются термообработке, (вплоть до момента употребления в пищу – иначе их полезные свойства исчезли бы), то эти добавки требуют дополнительной, нетепловой стерилизации. Процесс их стерилизации составляет технологическую тайну. И я позволю себе не раскрывать ее.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ СХЕМА ПРОИЗВОДСТВА КАШ



## ПОЧЕМУ КАША “ЗДОРОВЯК” ЛЕЧИТ

Я, Малышев В.К., создал каши “Здоровяк” в 2002 году. 6 лет этот продукт утверждается на продовольственных рынках России и СНГ. Когда я продумывал алгоритм производства этого продукта, то конечно надеялся, что он будет обладать некими лечебно-профилактическими свойствами. Но реальные свойства этого продукта превзошли самые смелые мечты. Как известно: “Критерием истины является практика”. Так вот, практика употребления в пищу, в течение 6 лет, каш “Здоровяк” десятками тысяч людей такова, что появилась истина: **посредством этого продукта любой человек независимо от пола и возраста может избавиться, при соблюдении определённой методики, от любой болезни (от психической до онкологической).**

Естественно, что эта амбициозная “истина” требует сколько-нибудь внятного обоснования, объяснения. С просьбой разъяснения ко мне обращаются и поклонники каш. Ниже я привожу наиболее типичные из вопросов. **Обратите внимание, люди в вопросах не подвергают сомнению полезность каш, о полезных свойствах они знают из практики, но просят объяснить природу, механизм этой полезности.**

Необходимо сразу предупредить, что объяснение не может быть простым и, к сожалению, в наших условиях невозможно привлечь для этой цели авторитетную инстанцию. Для большинства людей в вопросах связанных со здоровьем авторитетной инстанцией является медицина. Но медицина как наука не занимается питанием, а диетологии как науки в России практически нет. Санитарные врачи занимаются безопасностью продуктов питания. Получается, что внятно определить взаимосвязь состояния здоровья человека с индивидуальными наклонностями в вопросах питания некому, отсутствует соответствующая инстанция. Но есть такая инстанция — это тысячелетний опыт человечества. Наиболее полно он воплотился в практике народной медицины. Для нашего случая интересен тибетский опыт и, прежде всего, духовная практика тибетских и будистских монахов “Макробиотика дзен”. 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». Согласно теории восточной медицины, терапевтических 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 всей крови за одни сутки. Поэтому за 10 суток кровь может быть изменена полностью при помощи определенного питания.

**Дж. Озава разработал 10 лечебных режимов питания, начиная с режима питания для тяжелобольных, который состоял из 100% злаков в течение 10 дней (7 диета – монастырская или лечебная), и по мере выздоровления рацион питания изменялся, соответственно уменьшался процент злакового питания, сменяясь овощами, фруктами, супами и т.д. (табл. 8).**

Таблица 8

№	Злаковые	Овощи	Супы	Животные Птица	Салаты Фрукты	Десерт	Напитки
7	100%	—	—	—	—	—	как можно меньше
6	90%	10%	—	—	—	—	
5	80%	20%	—	—	—	—	
4	70%	20%	10%	—	—	—	
3	60%	30%	10%	—	—	—	
2	50%	30%	10%	10%	—	—	
1	40%	30%	10%	20%	—	—	
-1	30%	30%	10%	20%	10%	—	
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

**В категорию необходимой пищи входят только злаковые. Их можно принимать ежедневно и в каждый прием пищи. Они образуют основу макробиотического питания как 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, рожь. Употребляете их в вареном виде, в виде настоя, с водой или без нее, истолченными и испеченными. В идеале надо готовить до тех пор, пока зерна злаковых слегка не подгорят.

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.

## ВОПРОС ПЕРВЫЙ

*Почему при питании кашей «Здоровяк» решаются самые разные проблемы со здоровьем? Я знаю, что положительные результаты есть при проблемах с кишечником, печенью, почками, суставами, улучшается состояние больных диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Как при таких серьёзных проблемах может помочь, пусть очень качественный, но всё-таки продукт питания?*

*Токарев А., г. Москва.*

Ответ на этот вопрос с учётом вышеизложенного может быть однозначно простым: потому, каши “Здоровяк” — макробиотическое питание.

Судите сами:

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:**

Тщательно промывают;

- Обжаривают (сушат) на сковороде без масла вплоть до лёгкого обугливания;
- Расталкиваются в ступке;
- Добавляют в виде порошка, ну например, корешок одуванчика;
- Разводятся любой жидкостью (водой) до состояния “крема” и в таком виде употребляется в пищу;

Когда я сравнил технологии приготовления “кремов” по Озаве с технологией приготовления каш “Здоровяк”, то понял, что они одинаковы. Только исполнены на разных технических уровнях. Понял, что каши “Здоровяк” — макробиотическое питание т.к., при приготовлении каш, мы в качестве основного сырья, применяем цельные зёрна: пшеницы, риса, ржи, просо, гречки, кукурузы, которые обрабатываются следующим образом:

- Зерно подвергается глубокой очистке с промывкой;
- Далее зерно подвергается кратковременной термической обработке;

- Термически обработанное зерно измельчается;
- Далее добавляется в виде шротов (порошка): спирулина, ламинария, топинамбур, лён, шиповник и т.д.;
- Перед употреблением в пищу, приготовленный таким образом продукт, разводится любой жидкостью температурой не выше +60°C. Это может быть вода, бульон, фруктовый или овощной соки, молочные или кисломолочные продукты. Варить кашу нельзя, т.к. высокая температура уничтожит полезные свойства добавок.

**Сама же методика использования каш “Здоровяк” с лечебной целью на первый взгляд предельно проста: для того что бы получить лечебный эффект необходимо в течение 10 и более дней употреблять только кашу “Здоровяк”.**

На этой констатации можно было бы, и закончить объяснение целебных свойств нашего продукта. Но, вряд ли такое объяснение удовлетворит нашего пытливого россиянина. Для тех, кто нуждается в более адаптированном объяснении, даю его в следующих разделах.

### **Почему каша “Здоровяк” — макробиотическое питание — лечит?**

Повторимся: основой макробиотического питания является цельное зерно злаковых и крупяных культур. **Чем отличается цельное зерно от, скажем, не цельного?** Тем, что в цельном зерне сохранены оболочки. Оболочка — это растительная клетчатка. Растительная клетчатка это — пентоз, относящихся к группе углеводов, целлюлоза, которая тоже является сложным углеводом, и лигнин, компонент древесины — неперевариваемые в кишечно-желудочном тракте элементы растительной пищи.

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, что и делали, и делают повсеместно до сих пор. Современный россиянин питается ежедневно, практически, только такими продуктами т.е., без растительных оболочек.

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 растительного волокна в нашей еде. Но почему? Неужели только потому, что волокно придаёт объемность каловым массам, способствуя прохождению их через весь кишечник, что оно сдерживает рост определенных видов болезнетворных микробов и бактерий в желудочно-кишечном тракте, что оно, уменьшая концентрацию токсинов внутри организма, также предотвращает изъязвление стенок толстой кишки? Всё это, конечно, имеет место быть. **Но не это самое важное!!!**

Известный российский просветитель Надежда Семёнова в одной из своих многочисленных книг дала 7 этапов утраты человеком своего здоровья. Первое место в этом списке занимает дизбактериоз, т.е. отсутствие

нормальной кишечной флоры (полезных микроорганизмов). В современной России, согласно данным медицинской статистики, более 90% населения имеют дизбактериоз. Только один этот факт не оставляет россиянам шанса быть здоровыми.

Причины возникновения дизбактериозов:

1. Широкое распространение иммунодефицита, возникающего вследствие неправильного питания.
2. Бесконтрольное использование антибиотиков.
3. Загрязнение окружающей среды.

Но основной причиной возникновения дизбактериозов является то, что микроорганизмы не получают достаточного питания. Мы их морим голодом, а уж потом добиваем лекарствами и суррогатной пищей.

**Пищей и средой обитания полезной флоре (среда, в которой она живёт и РАЗМНОЖАЕТСЯ) служит растительная клетчатка (пищевые волокна, балластные вещества). Клетчатка практически отсутствует в повседневном питании россиянина из-за существующих технологий переработки зернового сырья. Ежесуточное потребление клетчатки в России составляет 4% от нормы. Норма 30–80 г в сутки.**

Но чем полезна человеку нормальная флора кишечника?

Флора кишечника эффективно выполняет следующие функции:

- Ферментирующая функция — участие в гидролизе основной массы клетчатки, остатков пищевого химуса, а также деконъюгации желчных кислот, поддержании нормального кислотно-щелочного состава.
- Участие в синтетической, пищеварительной и детоксикационной функции кишечника.
- Стимуляция синтеза биологически активных веществ (незаменимых аминокислот), медиаторов, участвующих в регуляции системы пищеварения.
- Поддержание высоких уровней лизоцима, секреторных иммуноглобулинов, интерферона.
- Усиление физиологической активности ЖКТ.
- Участие в синтезе и абсорбции витаминов К, группы витаминов В, фолиевой и никотиновой кислот, во всасывании и усвоении витаминов Д и солей Са.
- Ферментное расщепление не переваренных в тонкой кишке пищевых веществ с образованием аминов, фенолов, органических кислот и др.
- Подавление образования токсичных продуктов белкового обмена (индола, фенола и др.) обладающих канцерогенными свойствами.
- Снижение уровня холестерина.
- Участие в синтезе эстрогенов.
- Хранилище микробных генов.

- Участие в синтезе ферментов антиоксидантной защиты организма. В частности, полезная флора синтезирует фермент глутатионпероксидаза из аминокислоты глутатион и четырех атомов микроэлемента Селена. Глутатион всегда присутствует в пище, особенно много его в мясе, арбузе, авокадо. Но самое большое количество Селена в природе в оболочках пшеницы — 23,4 Мкг на 100г пшеницы. Напомню — основа каш «Здоровяк» составляет термообработанная, цельная пшеница. Получается, каша «Здоровяк» восстанавливает полезную флору, и она же содержит вещества (Селен), из которых флора синтезирует ферменты, гасящие, в частности, перекисное окисление липидов в печени.

Регулярное употребление в пищу каш «Здоровяк» способствует восстановлению флоры кишечника на фоне оздоровления желудочно-кишечного тракта, а значит, способствует глобальному оздоровлению организма человека! Уж если разрушение здоровья начинается с обретением дизбактериозов, то и восстановление здоровья должно начинаться с восстановления флоры кишечника.

По-моему убедительно! Но это не всё.

**Сколько не повторяй: «халва, халва» — во рту слаще не станет.**

Можно сколько угодно убеждать в своей правоте, но мы знаем, что критерием истины всегда является практика. Скептики на мои утверждения о целебных свойствах каш «Здоровяк» могут возразить: а где медицинские исследования, где статистика, где анализы, где мнения авторитетов? Где доказательства целебных свойств «Здоровяка»? А зачем всё это? Медицина, как наука, явила себя миру, ну скажем, в средние века. А как же человечество обходилось без этой науки сотни тысяч, предшествующих средневековью, лет? Как вообще человечество смогло выжить без медицины? Не рациональнее ли в поисках ответа на данный вопрос обратиться к самому авторитетному «авторитету» — истории, народному опыту.

Итак, сколько не говори, что «Здоровяк» лечит — не верится. Но есть народный опыт, есть «народные» тесты, которые позволяют объективно оценить степень лечебного воздействия методики, продукта, лекарства, БАДа и т.д.

Один из таких тестов дал в своей книге «Эндозкология здоровья» И.П. Неумывакин, на стр. 163 по проверке состояния ЖКТ и печени:

**«Для того чтобы проверить, как работает печень и ЖКТ, существует простая проба. Примите 1–2 ст. ложки свекольного сока (пусть он отстоится 1,5–2 часа), и, если Ваша урина (моча) после этого окрасится в бурачный (красноватый) цвет, это означает, что ваш кишечник и печень перестали выполнять свои детоксикационные функции и продукты распада — токсины — попадают в кровь, почки, отравляют организм в целом». Можно вместо**

**сока свеклы съесть варёную свёклу или продукт с варёной свёклой. Если тест положителен: урина (моча) окрашивается в бурачный цвет — то человек с такими результатами не может быть здоровым.**

### **Испытайте себя!**

У 90% процентов населения России этот тест положителен, т.е. урина окрашивается в бурачный (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.

**Так вот! У каждого человека, который хотя бы раз в сутки регулярно употребляет только одну порцию (от трёх до пяти столовых ложек в сухом виде) любой каши “Здоровяк”, окраска урины при “народном” тесте исчезает. Через неделю, две, три, месяц, год, но исчезает у всех. Почему? Потому, что печень оздоравливается. Срок оздоровления зависит от первичного состояния печени и методики употребления каш.**

### **Замолвим слово о бедной печени.**

Известно, что окислительная система печени обезвреживает наиболее опасные для клеток жирорастворимые яды, которые легко проникают через клеточную мембрану в клетки мозга и других органов. Понятно, что больная печень не способна гарантированно обеспечить этот процесс, а значит и здоровье всему организму. Основной причиной заболевания печени, и невыполнения ею своих функций, является неконтролируемые, свободнорадикальные процессы в тканях печени, вызванные массовым поступлением в организм ксенобиотиков (чужеродных человеческому организму веществ). Этот процесс называется перекисным окислением липидов (ПОЛ). Самым крайним клиническим проявлением болезни печени являются циррозы и рак. Противостоять пагубному воздействию свободных радикалов призвана защитная, антиоксидантная система организма, которая предназначена для нейтрализации свободных радикалов и которую можно разделить на три уровня (три линии обороны):

1. 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).

2. Затем различные низкомолекулярные соединения, содержащие защитные сульфгидрильные SH-группы, и, наконец, множество соединений растительного происхождения — флавоноиды, полифенолы и другие соединения.

3. Третья и самая мощная линия защиты печени — это ферменты антиоксидантной защиты: каталаза, супероксиддисмутаза, глутатионпероксидаза, церуллоплазмина.

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 ферменты каталазы, супероксиддисмутаза, глутатионпероксидаза, церуллоплазмин или напрямую ферментируются микробиотой (положительной флорой) КЖТ или микробиота подготавливает процесс ферментирования.**

Например (упрощённая трактовка): ферментирование глутатионпероксидазы осуществляется нормальной флорой кишечника. В процессе ферментирования к одной молекуле глутатион (аминокислота всегда присутствует в объёме пищи) микробы присоединяют четыре атома микроэлемента Se (селена).

**Ещё раз внимание! Одно из самых больших количеств селена в природе находится в оболочках пшеницы (23,4 Мкг на 100 гр сухого веса).**

**Таким образом; регулярное употребление в пищу каши «Здоровяк» способствует нормализации состояния нормальной флоры кишечника. А восстановленная флора активизирует антиоксидантную и другие защитные системы организма человека, которая оздоравливает печень, восстанавливает защитные системы организма человека.**

Без нормально функционирующей микробиоты не может быть полноценной антиоксидантной защиты печени, не может быть здоровой печени, не может быть здорового человека. По данным главного санитарного врача России Онищенко 90% населения страдают различной степени нарушениями состояния микрофлоры кишечника (дисбактериозы). Нет нормально функционирующей микробиоты (флоры кишечника), нет и полноценной антиоксидантной защиты печени.

Если ко всему сказанному выше добавить, что почти в каждой каше «Здоровяк» добавлен шрот плодов расторопши и, если знать, что расторопша — это единственное на земле растение, в котором есть вещество силибин, то нужно знать и то, что силибин способствует восстановлению мембран клеток печени.



**Становится понятен процесс восстановления печени при регулярном потреблении каш «Здоровяк». Восстановление происходит при любой патологии (в том числе и при гепатитах), но при соблюдении определённой методики потребления, о которой речь пойдёт ниже.**

Народный тест на состояние печени становится отрицательным у всех людей, но в разные сроки. Срок восстановления зависит от первичного состояния этого органа и последовательности выполнения рекомендаций употребления каш «Здоровяк».

**Без ложной скромности могу заявить, что подобного результата невозможно получить любым другим способом. В этом смысле проект каши «Здоровяк» достоин самого высокого, народного признания.**

## ВОПРОС ВТОРОЙ

*Меня интересуют вопросы омоложения. Как питание кашей «Здоровяк» влияет на сохранение молодости и красоты?*

*Алферьева В., г. Рязань*

**Каша “Здоровяк” может решить любые проблемы связанные со здоровьем!**

Зададимся вопросом. А каковы признаки старения организма?

Внешние признаки:

1. Деформированная осанка.
2. Негативный взгляд на жизнь.
3. Дряблая кожа.
4. Плохие зубы или отсутствие оных.
5. Плохое состояние волос или отсутствие их.
6. Излишний вес.

Внутренние признаки:

1. Хронические болезни.
2. Отсутствие энергии (утомляемость).
3. Деформированные суставы.

Конечно, это не весь перечень признаков увядания организма, но даже он иллюстрирует насколько сложна проблема омоложения. Ясно одно: внешние признаки омоложения, могут являться только следствием внутреннего оздоровления. Самый успешный путь внутреннего оздоровления связан с выполнением правил здорового образа жизни, которых может быть шесть:

1. Человек должен взять на себя ответственность за собственное здоровье.
2. Правильный эмоциональный настрой в этом направлении.
3. Отказ от вредных привычек.
4. Двигательная активность.
5. Общение с природой.
6. Правильное, здоровое питание.

Это самый короткий путь оздоровления—омоложения длиной в годы. Но даже, при отсутствии воли следовать этому пути, используя только кашу “Здоровяк”, можно достигнуть ошеломляющих результатов в оздоровлении — омоложении.

Начнём доказательно-разъяснительную работу в оправдании этого последнего широковещательного заявления, с рассказа: каким образом каша “Здоровяк” оздоравливает суставы.

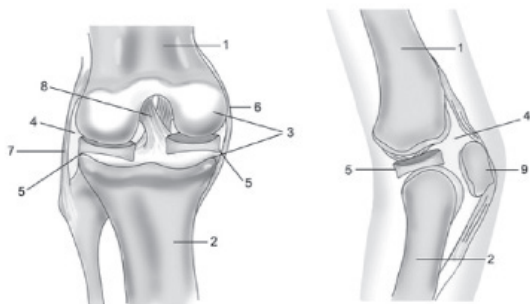
### **Болят спина — лечите печень.**

**Не спешите на прием к костоправам, не спешите менять свои суставы на металлические имплантанты!**

Что такое сустав? Сустав — это биологический шарнир. Порассуждаем на эту тему:

Коленный сустав и мениск.

Коленный сустав образован выпуклыми суставными поверхностями бедренной (1) и большеберцовой (2) кости. Суставные концы этих костей покрыты прочным и эластичным хрящом (3), а полость сустава заполнена скользкой синовиальной жидкостью (4), обеспечивающей снижение трения, смягчение ударов и передачу некоторых питательных веществ. Выпуклые суставные поверхности костей сочленены между собой с помощью двух двояковогнутых менисков — внутреннего и наружного (5). Коленный сустав очень подвижен, поэтому природа снабдила его прочными медиальной (6), латеральной (7), крестообразными (8) связками. Спереди сустав защищен надколенником (9), который также служит для сочленения мышц и связок бедра и голени.



Артрозу коленного сустава (гонартрозу) принадлежит ведущее место в группе артрозных поражений суставов конечностей. Пациенты с артрозом коленного сустава постоянно преобладают среди больных, посещающих поликлиники. Известное врачам более 100 лет это заболевание в быту носит название «отложение солей».

В действительности при артрозе могут встречаться обызвествления (отложения солей кальция) в мягких тканях колена - связочном аппарате, местах прикрепления сухожилий и т.п., но эти обызвествления носят ограниченный характер и не имеют, как правило, самостоятельного клинического значения. На первый план выступает дегенеративно-дистрофический **процесс в гиалиновом хряще** (3), покрывающем мышелки бедренной и большеберцовой костей. **А начинается патологический процесс с нарушения кровообращения в мелких костных сосудах, вслед за которыми происходят изменения в хрящевом покрове сустава.** Начальные изменения развиваются на молекулярном уровне в хрящевой ткани, а итогом их постепенно становятся заметные изменения гиалинового хряща: он местами мутнеет, истончается, расслаивается и даёт трещины в разных направлениях.

Наконец, патологический процесс может завершиться полным исчезновением хряща на большем или меньшем протяжении обнажением подлежащей кости. Последняя реагирует на гибель хрящевого покрытия уплотнением (склерозом) субхондральной зоны, избыточным разрастанием кости по периферии (так называемые «шипы»), деформацией и осевым искривлением ноги; отсюда идёт полное название заболевания - деформирующий артроз.

Так описывает болезнь медицинская наука. **Основной причиной дегенерации (исчезновения) хрящевой ткани в суставе называется нарушение кровообращения в мелких костных кровеносных сосудах.**

**У меня сложилась несколько другая трактовка причин исчезновения хрящевой ткани. А именно:**

Сустав — это шарнир. Он воспринимает нагрузки трения и давления, которые возникают в суставе — шарнире при движении человека. Если есть нагрузки, то есть и износ поверхности (хрящевой ткани), т.е. деградация. Но если есть деградация, то она без восстановления (регенерации) приведёт к исчезновению хряща, и появлению болезни — деформирующего артроза.

И вот так об этой проблеме высказывается известный мануальный терапевт:

“Вряд ли найдется человек, который бы ничего не слышал про остеохондроз, артроз и самое главное 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 межпозвонковые хрящи. Позвонки начинают «гулять» и прижимают нервные корешки, а это и есть он, родимый, — радикулит”.

В том, что лечение радикулита надо начинать с лечения 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 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 счастливым. Но... все они возвращались, кто через месяц, кто через неделю”.

Бесстрастная медицинская статистика констатирует — болезни органов опорнодвигательного аппарата в России носят характер эпидемии. Болеют сотни тысяч людей. Эти же сотни тысяч в стремлении избавиться от недугов: посещают костоправов и платят им, идут на операции по замене своих суставов на имплантанты, тратятся, и немало, на массажи, покупают мази, приборы, пользуются платными услугами экстрасенсов, расходуются на курортолечение и т.д. и т.п. В обороте “лечебного экстаза” миллиарды рублей. Печально, что этот процесс ничего общего не имеет со здоровьесберегающей деятельностью вообще.

Невозможно оздоровить суставы не оздоровив печень!

**В здоровой печени имеются специфические клетки, которые вырабатывают вещество, поступающее по кровеносной и лимфатической системам к суставу. Из этого вещества в суставе регенерирует и восстанавливается хрящевая ткань.**

Если печень больна, а больна она, как показывает, в том числе, “народный тест на состояние печени” у 90% населения России и, скорее всего, не только в России, компьютер (головной мозг), экономя ресурсы печени, дает команду на отключение этой её функции. Ведь для организма более важно, чтобы печень, прежде всего, выполняла детоксикационную функцию и охраняла мозг от ядов.

**Стоит только привести печень в порядок, как немедленно восстанавливается её функция по регенерации хрящевой ткани в суставах, т.е. исчезают со временем, как это ни фантастично звучит, все суставные болезни, в том числе и позвоночные грыжи.**

**Мы уже убедились в том, что каша “Здоровяк” наиболее эффективное, “баснословно” дешевое средство из известных мне средств, приведения в нормальное, здоровое состояние печени.**

О механизме лечения печени с помощью Каши “Здоровяк” мы рассуждали выше.

Для Вас мои рассуждения кажутся неубедительными? Что толку в упражнении унылому неверию! Попробуйте диету № 7 с кашей “Здоровяк” в течение нескольких недель. Результат поразит Вас. Что интересно: чем моложе человек, тем с большим успехом и за более короткое время можно получить желаемый результат оздоровления. Береги здоровье смолоду!

**Процесс восстановления сустава ускоряется, если после фазы восстановления хрящевой ткани в суставе и во время этого процесса, применить физиотерапевтические методы оздоровления суставов.**

Здоровые суставы, здоровый позвоночник — это ли не омоложение организма?!

### ВОПРОС ТРЕТИЙ

*Я давно и безуспешно пытаюсь сбросить лишние килограммы. Можно ли похудеть с помощью каши «Здоровяк» и как это лучше сделать?*

*Жукова И., г. Тамбов*

**Каша “Здоровяк” способствует нормализации веса человека. (Нормализация: уменьшение при избытке веса; увеличение при недостатке.)**

Стройная фигура, модный силуэт, чувство уверенности, отсутствие комплекса неполноценности. **Как все! Как все! Лучше всех! Впереди всех! Не отстать!** Эти односложные мантры - суть сложного явления по имени Мода. Огромные массы людей вовлечены в процесс, обслуживающий это явление. Где много людей там много денег. Где много денег, там всегда находятся субъекты, которые стремятся перераспределить эти деньги в направлении собственного кармана без приложения собственного труда. Имя таким людям — мошенники.

Думается, что на обслуживании стремления человека быть в русле моды или впереди её, делаются (не зарабатываются) большие деньги. Огромные деньги делаются на стремлении человечества, избавиться от лишнего веса. Чтобы убедиться в этом, достаточно попутешествовать по Интернету. Поскольку спрос в этой области на быстрые результаты, то и предложение ориентировано в этом направлении.

**Я полагаю, что мы своей деятельностью, своими продуктами и методиками их употребления вносим большой вклад в решение проблемы связанной с нормализацией веса человека! Что имеется ввиду?**

Современные теории набора избыточного веса человеком, объясняющие этот процесс только избыточным потреблением с пищей калорий в сравнении с тратой этих калорий в процессе жизнедеятельности, по моему глубокому убеждению, являются примитивными и несостоятельными. Достаточно оглянуться вокруг, чтобы найти примеры, которые опровергают эти объяснения. Например, живут по соседству два человека, принадлежащие одной и той же социальной группе и одного возраста, один поглощает немереное количество пищи и не толстеет, другой ест совсем мало и полнеет.

В чем тут дело? Давайте порассуждаем.

Наш организм — сложнейшая физиологическая система, равной которой нет во 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? И почему человек начинает набирать лишний вес, как правило, с возрастом? Правда, в настоящее время среднестатистический толстяк заметно помолодел. Лишний вес — фактор ускоренного износа организма, его увядания и возникновения болезней.

Лишняя нагрузка на опорно-двигательный аппарат, необходимость в создании дополнительных кровеносных сосудов для обслуживания разросшейся жировой ткани, повышение нагрузки, в связи с этим, на сердце – вот далеко неполная цена за лишние килограммы. Не может быть простого объяснения сбоев в функционировании такого сложного механизма, как человек.

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

Наш 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 организма.

Мы знаем, что на сегодняшний день все жизненно важные системы организма среднестатистического россиянина нездоровы из-за негативного влияния окружающей среды и ущербного состояния внутренней экологии человека. Это происходит главным образом потому, что в его органы с суррогатной пищей и другими каналами поступают огромные количества химических веществ (ксенобиотиков). А теперь представим себе, что человеческий компьютер – мозг – получил информацию о том, что системы его организма не в состоянии обработать и выделить все отходы – яды, т.к. это приведет к гибели этих систем, а значит и к гибели мозга. Если же не удалить отходы, то наступит отравление организма “изнутри” и опять – гибель мозга.

**Я полагаю, что организм находит выход из этого положения по принципу выбора из многих зол - меньшего. Он не пускает “яды” через выделительную систему и частично консервирует эти отходы, образуя миомы, фибромы, полипы, папилломы и прочие доброкачественные образования, которые, к сожалению, переходят в злокачественное состояние, если ими не заниматься.**

**Но самое рациональное решение для организма – консервировать отходы в жировую клетку, которая безразмерна. И если в молодости, когда организм был здоров, лишний жир просто автоматически удалялся, то больной организм даже из воздуха будет ловить каждую жиринку и использует ее для консервации шлаков, токсинов, отходов, образуя депо (например - целлюлитную клетку).**

Это депо откроется только в том случае, когда у человека будут здоровы органы окислительной и выделительной систем.

**Приведите в норму свое здоровье, печень и тогда, может быть, вам помогут похудеть модные в наше время методики избавления от лишнего веса.**

Помните?! У 90% россиян печень не выполняет своих детоксикационных функций. А с кашей «Здоровяк» эти функции приходят в норму. Даже если при употреблении каши «Здоровяк» без определённой схемы, т.е. как попало, всё равно организм оздоравливается и получит возможность избавиться от лишнего жира вместе с токсинами (шлаками). Этот процесс иначе как омоложением не назовешь!

## ВОПРОС ЧЕТВЁРТЫЙ

*Я перенес несколько операций на кишечнике и сейчас не могу принимать почти никакую пищу, она просто не переваривается. Сильно похудел, беспокоит слабость, выпадение волос, боли в суставах и мышцах. Можно ли мне питаться кашей «Здоровяк»? Смогу ли я улучшить своё самочувствие и набрать вес?*

*Венедиктов И., г. Тула*

*У моего 5-летнего сына аллергия на некоторые продукты питания. Можно ли кормить его кашей «Здоровяк»? Если да, то какой вид каши предпочесть? Галкина Н., г. Воскресенск*

*Я хочу серьёзно очистить свой организм с помощью каши «Здоровяк». Слышала, что это можно сделать по какой-то особой методике. Расскажите, пожалуйста, о ней.*

*Селиванова М., г. Балашиха*

*У меня варикозное расширение вен на ногах, сосудистые звездочки. Можно ли восстановить здоровье сосудов, используя в питании кашу «Здоровяк»? Есть ли возможность улучшить внешний вид ног?*

*Кравцова О., г. Красногорск.*

**Наша трактовка терапевтического эффекта каши “Здоровяк”.**

Необходимо напомнить, что, как это было показано ранее, каша “Здоровяк” является макробиотическим питанием. Макробиотическое питание тибетские и будистские монахи использовали тысячами с оздоровительной целью по определённой методике. Западному миру эту методику явил Джорж Озава. Повторимся. Джорж 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». Согласно теории восточной медицины, терапевтических 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 всей крови за одни сутки. Поэтому за 10 суток кровь может быть изменена полностью при помощи определенного питания.

Дж. Озава разработал 10 лечебных режимов питания, начиная с режима питания для тяжелобольных, который состоял из 100% злаков в течение 10 дней (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 указана в начале цикла статей).**

Понятно, что мы россияне не имеем, в отличие от населения востока, тончённой склонности к бытовому философствованию. Представляю то недоверие, которое формируют у “нашего” человека теории избавления от страшной болезни – типа “рак”, через взаимодействие энергий “Инь” – “Янь”. А нельзя ли попроще, поближе к обычному, привычно российско-материалистическому? Можно! И у меня, кажется, получилось внятное объяснение оздоровительного эффекта каши “Здоровяк”. Про оздоровление печени нам уже известно.

Не секрет, что я не имею ни медицинского, ни биохимического фундаментального образования, но зато имею инженерно-авиационное. Инженерный подход в объяснении сложных вопросов связанных, в том числе, и с физиологией человека, иногда даёт замечательные результаты.

В технике вообще, а в авиационной технике в частности, известно понятие резервирования, многократного резервирования, применение которого обеспечивает работоспособность сложных технических систем при любых аварийных обстоятельствах. Особенно необходимо резервирование в сложных системах управления, когда при выходе из строя одной цепочки управления её функции автоматически переходят другой цепочке.

Организм человека – это наисложнейшая система, наделённая многогранной системой резервирования. Проиллюстрировать её можно на относительно простом примере, на примере известной болезни остеопороз.

Остеопороз характеризуется тем, что вещество **Са**, которое является основой формирования костной ткани скелета человека, при определённых условиях начинает исчезать из костей, и они становятся хрупкими, ломкими. Это становится возможным в двух случаях: или когда **Са** перестаёт поступать в организм с пищей, или когда организм по какой-то причине теряет способность усваивать **Са** (нарушается его метаболизм).

Но дело в том, что **Са** необходим организму не только для формирования костей, но ещё в большей степени он необходим, например, для обеспечения нормальной работы сердечной мышцы. С точки зрения безопасной работы системы (организма человека) работоспособность сердечной мышцы для него важнее, чем состояние костной ткани. И организм ускоренно забирает из твёрдого вещества кости элемент **Са** (по моему разумению – фантастический процесс) и направляет его в сердечную мышцу. Так проявляются в этом случае компенсаторные, резервирующие функции организма.

А теперь в наших рассуждениях вернёмся к кашам “Здоровяк” и вспомним, что **Каша “Здоровяк” – макробиотическое питание и, что это – 100% сложные углеводы с добавлением целебных растений, специальным способом обработанных с сохранением практически всех свойств исходного сырья.**

В физиологической норме, т.е. когда организм человека здоров и у него в достатке разнообразной пищи — источника белков, жиров, и углеводов, он в качестве источника энергии использует преимущественно углеводы. Это происходит потому, что конечными продуктами процесса преобразования углеводов в энергию являются вода и углекислый газ, т.е. — это экологически чистый процесс усвоения пищи наиболее предпочтителен для живого организма.

Если же организм использует в качестве источника энергии белок или жиры, то при их усвоении образуются, в том числе и, “яды”, на нейтрализацию которых он вынужден тратить энергию и ресурсы, а ресурсов нет — организм болен и яды, токсины ещё больше разрушают его. Для человека это менее приемлемая схема получения энергии из пищи, при ней он теряет все шансы быть здоровым.

Но когда человек питается в течение 10 суток только кашей “Здоровья”, то он обеспечивает себя источником экологически чистой энергии — “сложными” углеводами. Однако, ежесекундные обменные процессы в организме направлены на отмирание старых клеток и формирование новых и требуют “строительные материалы” для строительства новых клеток. Строительными материалами, в том числе, служат и белки и жиры. Но при диете №7 в течение 10 дней нет притока извне этим строительным материалам. Около суток организм “мается”, а потом приступает к поиску белка и жира внутри себя, начинает изыскивать внутренние резервы. Включаются компенсаторная функция организма.

Известно, что около 75% населения России имеют инвазии крови одноклеточными паразитами токсоплазмой и трихомонадой. Токсоплазма питается тканями мозгового вещества, а трихомонада является возбудителем многих заболеваний, в том числе, по некоторым гипотезам, рака. В условиях рутинного функционирования человеческого организма, на фоне или вялотекущих, или бурно проявляющихся хронических или других заболеваний, иммунная система человека мало занимается уничтожением одноклеточных паразитов, её клетки-киллеры (лейкоциты), в основном, игнорируют их. Другое дело при состоянии организма связанного с дефицитом белка и жира, которые он должен получать с пищей. Этот “дефицит” заставляет организм изыскивать возможные запасы этих макронутриентов в самом себе. Одноклеточные паразиты являются одним из источников белковой и липидной массы. Размеры лейкоцитов позволяют захватывать одноклеточные паразиты и “перетирать, поедать” их (внутренний фагоцитоз). Этот процесс продолжается, ну скажем, дня три и заканчивается возможным полным уничтожением этих паразитов. Кровь человека становится стерильной.

Дефицитное состояние по белкам и жирам не заканчивается после 3—4 х дней такой диеты и приходит очередь усвоения других “запасов”, а их в организме человека много, например: “послеинфарктные” рубцы, полипы, полиомы, фибромы, рубцы после воспалительных процессов, жировая клетка, атипичные клетки и т.д. Происходит оздоровление, очищение организма и восстановление нормальной его деятельности.

В процессе этой очистительной деятельности открываются многочисленные депо, в которые организм “законсервировал” токсины. И эти токсины не имеют другого пути исхода из организма человека кроме как через его выделительную систему, а значит и через печень. Выделительная система, в связи с этим, испытывает напряжение, клиническим выражением которого, могут быть различные осложнения: тошнота, рвота, повышение температуры тела, высыпания на кожных покровах, боли в различных частях тела и т.д.

Вот такая, мне думается, диалектика.

Иммуннопротекторные и гепатопротекторные компоненты каши “Здоровяк” (расторопша, спирулина, топинамбур, воск, перга, шрот косточки красного винограда и т.д.) помогают преодолеть эти болезненные проявления и, в конечном счёте, способствуют избавлению от многих болезней, в том числе и от онкозаболеваний.

Кроме того, во всех кашах “Здоровяк” имеются в составе значительные количества растительной клетчатки или растительных волокон (до 32% по сухому весу), которые являются натуральным, растительным энтеросорбентом. Клетчатка сорбирует токсины и соли тяжёлых металлов в кишечно-желудочном тракте и способствует их выведению из организма естественным путём.




Разумеется, выше была дана упрощённая картина сложных биохимических процессов на “дилетантском уровне”, происходящих в организме человека, когда он употребляет кашу по определённой методике, но практика (как известно она является критерием истины) свидетельствует о её целебных свойствах. Тому примеров сотни и тысячи на просторах России.

## МЕТОДИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ КАШ “ЗДОРОВЯК” С ЦЕЛЕБНОЙ ЦЕЛЬЮ

Методика употребления каш “Здоровяк” делится на два направления:

**1. Методика потребления для здоровых людей с целью профилактики болезней.** Представлена в табл. 8.

Таблица 8

Макробиотическая диета для физического развития и здоровья	Макробиотическая диета для умственного развития и здоровья	Макробиотическая диета для духовного развития и здоровья
		
<p><b>а)</b> каша «Здоровяк»;  <b>б)</b> супы овощно-мясные;  <b>в)</b> овощи в любом виде;</p>	<p><b>а)</b> каша «Здоровяк»;  <b>б)</b> овощные супы с морской капустой;</p>	<p><b>а)</b> каша «Здоровяк»;  <b>б)</b> овощные супы с морской капустой;</p>

<p>г) мясо, рыба, птица;  д) бобовые с морской капустой;  е) свежие и сушеные фрукты, обжаренные семечки и орехи, соленые и квашенные овощи, фрукты.</p>	<p>в) овощи в любом виде местного выращивания;  г) бобовые, белая рыба, креветки, крабы, раки, кальмары;  д) свежие и сушеные фрукты, обжаренные семечки и орехи, соленые, квашенные и моченные овощи и фрукты.</p>	<p>в) овощи сырые и отварные местного выращивания;  г) бобовые с морской капустой;  д) свежие и отварные фрукты, обжаренные семечки и орехи, соленые, квашенные и моченные овощи и фрукты.</p>
--	---	--

Мне часто задают один и тот же вопрос: “А как долго необходимо употреблять кашу «Здоровяк», чтобы гарантировать себе здоровье”? На этот вопрос мне хочется ответить опять же вопросом:

“Дорогие друзья! А как часто за одни сутки вы дышите воздухом, отравленным выхлопными газами автомобилей, пьете воду с хлором, употребляете в пищу продукты питания насыщенные консервантами, красителями, транс-жирами, усилителями вкуса и запаха, сахарозаменителями и другой пищевой химией, делающих нашу пищу суррогатной”? Насколько вы подвержены вредным привычкам (сами знаете каким)? Как часто применяете при болезнях лекарства химического происхождения? Работаете ли вы на вредных производствах? Как часто пользуетесь “дарами цивилизации” – бытовой химией? Как много бытовых приборов окружают вас дома, которые испускают вредные для живого организма излучения и т. д. и т.п?”

Список подобных вопросов может быть бесконечным. Это список вредных факторов уничтожающих защитные системы организма человека.

**НУ, ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ СДЕЛАЙТЕ ИЗ ТОГО, ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАШЕМУ Телу В УКРЕПЛЕНИИ ЕГО ЗАЩИТЫ! ХОТЯ БЫ ОДИН РАЗ В СУТКИ! Я ПРЕДЛАГАЮ ВАМ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ КАШУ “ЗДОРОВЯК”. КАК ОНА МОЖЕТ ПОМОЧЬ – Я РАССКАЗАЛ ВЫШЕ.**

## **2. Методика потребления для больных людей с целью избавления от болезней.**

**Напоминаю! Каша “Здоровяк” – макробактериальное питание. Макробактериальное питание – питание тибетских монахов. Ниже изложена методика тибетских монахов лечения наиболее распространенных болезней. Методика представлена в книгах североамериканского просветителя Джоржа Озавы.**

**Дж. Озава, используя 5-тысячелетний опыт тибетских монахов, разработал 10 лечебных режимов питания, начиная с режима питания для тяжелобольных, который состоял из 100% злаков в течение 10 дней (7 диета**

– монастырская или лечебная), и по мере выздоровления рацион питания изменялся, соответственно уменьшался процент злакового питания, сменяясь овощами, фруктами, супами и т.д

№	Злаковые	Овощи	Супы	Животные Птица	Салаты Фрукты	Десерт	Напитки
7	100%	–	–	–	–	–	КАК МОЖНО МЕНЬШЕ
6	90%	10%	–	–	–	–	
5	80%	20%	–	–	–	–	
4	70%	20%	10%	–	–	–	
3	60%	30%	10%	–	–	–	
2	50%	30%	10%	10%	–	–	
1	40%	30%	10%	20%	–	–	
-1	30%	30%	10%	20%	10%	–	
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

**Какие болезни и как предлагает лечить макробιοтика (Джорж Озава)?**

**СПЕЦИФИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИЕТЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (по Озава).**

Источник: Джорж Озава, “Макробιοтика дзен”, издательство “Профит Стайл”, Москва 2004г.

**Внимание! Диета №7- 100% каша “Здоровяк”.**

Гомасси – специальная макробιοтическая приправа, производство которой ООО “НПТ Созвездие” намерено наладить к середине 2009 года.

### **АПОПЛЕКСИЯ**

Вы никогда не заболите этой болезнью, если вы последователи Макробιοтики. Лучшая пища для серьезно больных — диета № 7.

### **АППЕНДИЦИТ**

Последователи Макробιοтики не могут быть жертвами этой болезни. Диета № 7 — лучшая. Наружно: имбирный компресс.

### **АРТРИТ**

Наиболее просто излечиваемое заболевание из числа так называемых неизлечимых болезней. Строго следуйте диете № 7.

### **БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ**

Легко вылечить диетой № 7 и гомасси.

### **НАСМОРК**

Прекратите употреблять все, богатое витаминами С, калием и фосфором. Запрещается вода, соки, томаты, баклажаны, апельсины и грейпфруты. Диета № 7 с гомасси принесет излечение за 10-12 часов. После излечения попробуйте съесть 1 картофелину, помидоры, апельсин или кусок торта с сахаром — заболевание немедленно вернется в прежнем виде.

## **ОЖОГИ**

Диета № 7. Не пейте вообще воды несколько дней. Прикладывайте кунжутное масло. Очень полезны сливы Умебоши (1-2 в день).

## **РАК**

Это самое интересное заболевание. Оно вместе с сердечными, психическими болезнями входит в тройку опустошающих напастей нашего времени, что является прямой иллюстрацией неэффективности современной симптоматической медицины.

Отсутствие понимания структуры бесконечной Вселенной и ее законов делает современную медицину бессильной вылечить даже простые бородавки и, что особенно важно, предупреждать их появление в первую очередь.

Все симптоматические средства лечения аналитичны и, как следствие, запретительные, негативные и разрушающие. Например, они пытаются снижать температуру без знания причины и механизма этой повышенной температуры, они применяют щелочи против пирезиса (кислотности), хотя это легко вылечить исключением из рациона кислотопроводящих продуктов; они применяют антибиотики против всех микробных заболеваний без исключения того, что делает микробы столь опасными; наконец, они хирургическим путем разрушают страдающие органы без соизмерения с реальной причиной болезни — потерей человеком здравого смысла в питании и питье.

Рак, психические и сердечные болезни — просто результат старческого конца симптоматической медицины, которая сама не понимает процесса жизни. Рак есть «очень Инь заболевание».

Так называемые неизлечимые болезни атакуют тех, кто имеет крепкую конституцию от рождения, обманчивую сопротивляемость, даваемую симптоматическими средствами.

**Ни одну болезнь не вылечить так просто, как рак (это можно сказать еще о психических и сердечных болезнях), путем возврата к самому простому и естественному питанию и питью (диета № 7).**

## **КАТАРАКТА**

Причина — употребление слишком больших количеств сахара и витамина С долгое время. Диета № 7 с гомасси.

## **ДЕТСКАЯ ДИЗЕНТЕРИЯ**

Причина — слишком много витамина С и фруктов в питании. Диета № 7.

## **ЗАПОР**

Причина — питание чрезмерным количеством пищи, богатой Инь-элементами; сахаром, витамином С, салатами, фруктами, картофелем, баклажанами, помидорами. Исключите ее, и вы будете быстро излечены, словно пробудитесь от кошмара. Если вы быстро не излечитесь диетой № 7, ваш случай очень серьезный. Ваш кишечник — корень жизни — парализован и потерял эластичность. Если пациент страдает запором несколько дней, а не недель, беспокоиться нечего. Если за это время ваш кишечник и вы сами начали действительно правильное питание: не

бойтесь, все, что имеет начало, имеет и конец. Естественная эвакуация наступит, как только кишечник вернет свою первоначальную эластичность.

Кроме того, при естественном макробиотическом питании не образуется ядовитых выделений в кишечнике.

### **КАШЕЛЬ**

Сюда входят коклюши, туберкулез, астматический кашель. Следуйте диете № 7 плюс немного гомасси.

Любой кашель, даже 20-летней давности, астматический, за несколько дней можно прекратить.

### **СПАЗМЫ, СУДОРОГИ**

Причина — слишком много Инь-продуктов и напитков, особенно фруктов и сладостей. Они поражают, прежде всего ноги, (наиболее Ян часть тела), чья активность обычно нейтрализует слишком много Инь. Если они поражают сердце, это фатально.

Все симптомы и страдания есть сигналы тревоги, которые подает нам Бог.

Если вы уничтожите эти сигналы путем применения симптоматических средств или седативных, вы оставите себя полностью беззащитным.

### **ПЕРХОТЬ**

См. «Выпадение волос». Перхоть — это первый шаг к психическому заболеванию.

### **ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА**

Диета № 7, без жидкости вообще, на несколько дней. Вы и Ваш доктор будете поражены результатами естественного лечения. Вы сами должны открыть механизм этого исключительно простого лечения, если надеетесь жить радостной, счастливой и интересной жизнью. Вы будете удивлены, когда поймете через изучение, почему симптоматическая медицина не может лечить такое простое заболевание.

### **ДИАБЕТ**

Происходит от чрезмерного количества пищи и напитков группы Инь. Ни один врач не может вылечить диабет, хотя с момента открытия инсулина прошло 30 лет, число жертв диабета день ото дня растет. Известно, что только в США миллионы больных. Это иллюстрация ограниченности научной симптоматической медицины. Почему бы не вернуться к медицине времен Христа в этой христианской стране?

Так называемый неизлечимый диабет можно вылечить за 10 дней, если только больной действительно способен понять значение ПОСТА и МОЛИТВЫ, строение бесконечной Вселенной и если у него сильная воля. В противном случае он будет кормить доктора и фармацевтическую промышленность всю свою жизнь.

Ему не нужно попадать в ад после смерти, ибо он уже в нем пребывает. Лучший метод лечения этого заболевания - диета № 7 с 10 г «потимаррена» (местное название сорта тыквы, растущей на острове Хоккайдо, Япония), сваренное с 50 г адуки (красные бобы того же района) каждый день.



Оба вида продукта можно разводить в Америке, Канаде и везде, где климат такой же холодный, как на Хоккайдо. Я успешно разводил их в Бельгии.

Потимаррен и адуки богаты углеводами и глюкозой и оба запрещаются врачами для больных диабетом.

Действительно забавно, что рис, потимаррен и адуки могут вылечить диабет полностью и четко, безо всяких лекарств.

Углеводы в организме превращаются в сахар, поэтому симптоматическая медицина их запрещает, боясь ухудшения заболевания. Если, однако, диабет лечится с помощью безуглеводной диеты, лечение не может быть эффективным, результат — плохое состояние, гнетущее больного, в то время как он и его болезнь находятся вместе в одной тюрьме. Это сравнение показывает, что болезнь ятрогенна.

Страх, который господствует в симптоматической медицине, вырастает из игнорирования строения бесконечной Вселенной. Как может существовать такой недостаток в такой великой, цивилизованной стране, как Америка?

### **ЭКЗЕМА**

Никаких симптоматических средств вообще не нужно. Строгая диета № 7, как можно меньше жидкости. Все виды экзем происходят от больных перегруженных почек.

### **ЭПИЛЕПСИЯ**

Никакой доктор не способен вылечить эту болезнь, тогда как Христос легко лечил ее ПОСТОМ и МОЛИТВОЙ. Моя жена часто лечила этот недуг за 3 дня. Самый легкий и быстрый путь — диета № 7. Без жидкости на несколько дней.

### **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС. ПЕРХОТЬ И ОБЛЫСЕНИЕ**

Причина — слишком много Инь (витамина С, фрукты, сахар, салат, все богатое калием и фосфором, слишком обильное питье воды и т. д. ). Оставьте это, и вы будете вылечены без каких-либо других средств. Когда вы полностью выздоровеете, проведите интересный эксперимент. Съешьте один из Инь-продуктов, например, грушу, немного баклажан, помидор, уксус либо мед перед отходом ко сну. Вы будете потрясены, увидев выпавших волос на подушке или на гребне в 10 раз больше, чем днем раньше.

Вся косметика, красители, спиртовые растворы, примочки, также как гребни и щетки из пластмассы — очень Инь.

**СТРАХ-БОЛЕЗНЬ — см. Эпилепсия.**

### **ГЛАУКОМА**

Происходит от «слишком Инь» пищи, особенно сала (жиров), алкогольных напитков. Вооружитесь диетой № 7 с возможно меньшим количеством жидкости.

## **ГОНОРРЕЯ**

Эта и другие венерические болезни никогда не поразят последователь Макроботики.

Соблюдайте диету № 7 с возможно большим количеством гомасси на неделю или две. Можете употреблять все Ян-напитки.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Это предупреждение о грозящем в будущем мозговом кровоизлиянии. Причина — питание, перегруженное Инь-элементами, как указывалось выше. Если вы принимаете лекарства, например, аспирин для устранения головной боли, то это для вас губительно, вы скрываете от себя свою болезнь, парализуя нервную систему, нервную линию обороны тела.

Любая головная боль — это сигнал по поводу слишком большой кислотности, сигнал об опасности, грозящей главной области, обеспечивающей нашу жизнь. (Аспирин гораздо более сильная кислота, чем все витамины). Примите ст. ложку гомасси. Очень полезны макроботические напитки.

## **БОЛЕЗНИ СЕРДЦА**

Несмотря на миллионные суммы ежегодных расходов на исследования, больше всего в мире людей умирает от сердечных болезней. Западная цивилизация неспособна предложить ничего эффективного позитивной терапии. Согласно нашей философии, космологической, диалектической, Макроботической медицины множество факторов, влекущих за собой сердечные болезни, объединяются простым одним понятием: Инь. Так как сердце — один из самых Ян-органов в нашем теле, его главный враг есть Инь.

Я не надеюсь написать большую книгу и объяснить механизм и терапию сердечных заболеваний. Это очень интересная тема, но в моем возрасте нет у меня времени. Через собственное изучение вы поймете это сами и, может быть, напишете эту книгу.

Следуйте диете № 7, если вы торопитесь. Затем изучайте мои книги. Попробуйте Ранси, если у вас безотносительный случай, раз в день, но только три дня подряд. Вы будете поражены последующим улучшением.

Моя четвертая книга на французском языке, написанная специально для европейских врачей и занимающихся вопросами здоровья специалистов — «Учебник практической восточной медицины», — объясняет остальное.

## **ГЕМОФИЛИЯ**

Это «очень Инь» — болезнь, происходящая от «очень Инь» веществ, таких как витамин С, фрукты, салат. Диета № 7 с возможно большим количеством гомасси.

## **КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Сюда входят желудочные, кишечные, маточные и носовые кровотечения, кровоточащие десны и кровоточащие язвы. Все кровотечения про-

исходят от питания и питья «слишком Инь» веществ. Очень редко кровотечение происходит от избытка Ян. Если это произошло, ничего делать не надо. Пройдет само. См. «Основные советы».

### **ГЕМОРРОЙ**

Диета № 7.

**ГИПЕРТОНИЯ** — тоже, что для гемофилии (см. выше).

### **ГИПЕРИНСУЛИЗМ**

Это промежуточное состояние, которое завершается диабетом, (гипоинсулизмом). Очень просто вылечивается диетой № 7.

### **ИМПОТЕНЦИЯ**

Нормальные, умеренные естественные сексуальные желания инстинктивны и являются показателем хорошего здоровья. Нормальные отношения для здоровых мужчин и женщин подразумевают совместный экстаз один раз за ночь до 60-летнего возраста, по меньшей мере. Последователи Макроботики могут испытывать эту радость жизни, даже в более старшем возрасте, вплоть до 80 лет. Один из величайших буддийских монахов, Рендзю (1415—1499) оставил трехлетнего ребенка и умер в возрасте 84 лет. Всего у него было 27 детей.

Статистически установлено долгожительство монахов — последователей Макроботики, тогда как рестораторы и доктора умирают в Японии молодыми.

Действительно, странно, что те, кто как бы готовит вкусную пищу и заботится о нашем здоровье, не только посторонние тайне жизни люди, но и ее противники.

Сексуальный аппетит и пищевой голод самые сильные мотивирующие силы человека.

Без желания пищи не может жить человек, без сексуального аппетита даже животные не могут существовать на земле.

Почти все несчастья в жизни вообще, и в семейной жизни в особенности, происходят от сексуальных затруднений, включая импотенцию, недостаточную сексуальную удовлетворённость или слишком сильную патологическую половую активность между мужем и женой. Человек не может быть счастлив и продуктивно работать, если его сексуальные потребности не получают удовлетворения в семейной жизни. Известно, что великие люди, такие, как Сократ, Конфуций и Толстой, пришли к трагическому концу в результате жизни с большими женами. Интересно заметить, что некоторые Инь-мужчины становятся известными, благодаря усилиям своих Ян-супруг: Анатоль Франс и мадам Кавалье, Нельсон и миссис Гамильтон.

Каковы причины импотенции и фригидности в женщинах и недостатка сексуального аппетита у мужчин?

Сексуальная гармония — первичный фактор. К несчастью, как мужчины, так и женщины не понимают, что они в силах контролировать их гармоничность и создавать здоровый аппетит к сексу с помощью ПРА-

**ВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.** В результате их жизнь полна горечи и затруднений: они могут лишь разыгрывать слепой человеческий блеф.

Импотентные, холодные женщины особенно подозрительны, недоверчивы, суеверны и злословны в своем поведении. Со временем эта тенденция развивается в помешательство. Соблюдайте диету №7 строго и абсолютно несколько недель.

### **ГРИПП**

Диета №7.

### **БЕССОННИЦА**

Строгая диета № 7. Перед сном чашка суебан.

### **ЖЕЛТУХА**

Рекомендуется по меньшей мере 3-дневное голодание. Затем рисовый крем со сливками, нарезанными мелкими кубиками. Если заболел грудной ребенок и он не вылез за несколько дней, это может быть очень опасно. Мать должна «сдвинуть» себя в сторону Ян, питаясь Ян-пищей (каша «Здоровяк»). Для ребенка никаких лечебных средств не требуется.

### **БОЛЕЗНИ ПОЧЕК**

Существует такое множество заболеваний почек, что у меня не хватает места разбирать каждое. Помните главное: почки «очень Ян», орган, в три раза более важный, чем сердце. Поэтому почти все болезни почек происходят от питания «слишком Инь» пищей и, особенно, от чрезмерного питья Инь-напитков. Пейте меньше. Опасайтесь всех продуктов — «очень Инь» (диета №7).

### **ПРОКАЗА**

Вылечивается также легко, как и рак. Она атакует тех, у кого очень крепкая от рождения конституция. Причина — слишком много Инь (как и рак). Соблюдайте диету № 7, пить очень, очень мало.

### **ЛЕЙКЕМИЯ**

См. «Рак». Если полностью понять философию медицины Дальнего Востока и мастерство Макробиотической кулинарии, можно вылечиться за 10 дней (диета №7). Попробуйте — вы будете потрясены.

### **ЛЕЙКОДЕРМИЯ** (Белая проказа)

Результат — питание слишком Инь-пищей, в основном фруктами. Исключите фрукты и включите диету №7 — и болезнь излечена. Главное — пораженные этой опасной и страшной болезнью отвратительны тем, что очень упрямы. Макробиотику они пробуют только как последнюю надежду.

### **ЛЕЙКОРРИЯ** (Белая, желтая, зеленая)

Это общая болезнь. Даже богатые, умные и красивые женщины несчастны, если они имеют это заболевание. Зеленый цвет выделений указывает на «очень Инь» разновидность болезни. Используйте диету № 7, очень горячую поясную ванну на 15 мин перед сном, по крайней мере, 2 недели.

### **ГИПОТОНИЯ**

То же, что при «Гемофилии».

## **МЕНИНГИТ**

Диета № 7, немного гомассии на месяц, после чего диета № 6, затем диета № 5.

## **НЕРЕГУЛЯРНОСТЬ МЕСЯЧНЫХ, БОЛИ**

Нормальная Макробиотическая диета №№ 7, 6, 5. Чай Му. Пить меньше. Горячая поясная ванна.

## **МИГРЕНЬ**

Диеты №№ 7, 6, 5 и немного гомасси. Будете излечены за несколько дней.

## **УТРЕННЯЯ СЛАБОСТЬ**

Последовательницы Макробиотики этой болезнью не страдают. Если серьезный случай, пейте отвар Драгон.

**НЕФРИТ** (см. «Заболевание почек»).

## **НЕВРАСТЕНИЯ**

Диета № 7. Немного гомасси.

## **ОЖИРЕНИЕ**

Диета № 7 с 30—60 г. сырого редиса плюс немного гомасси на месяц и более.

## **ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА**

Очень строго следовать диете № 7.

## **ОЗЕНА**

Это нарушение в носоглотке из-за язвенного заболевания в слизистой мембране. Строгая диета № 7 с как можно меньшим количеством потребляемой жидкости.

## **ПАРАНОЙЯ**

Это разновидность шизофрении имеет «крайне Инь» основу, патологическая чрезмерная склонность жертв ко всему. Ян ведет к насилию, жестокости и убийственной вспыльчивости. Рекомендуется диета № 7, но без Ян-продуктов.

## **БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА**

Две категории этого заболевания Инь, Ян, обе непонятны для симптоматической медицины. Инь-тип проявляется слабым дрожанием, тогда как Ян-тип энергичен (паралитическое волнение). Первый излечивается диетой № 7 с немного гомасси, пить меньше.

Второй — диетой № 5 или 4 без гомасси и включает умеренное питье. Диета № 7 с немного гомасси.

## **ПЕРИТОНИТ**

Диета № 7 с небольшими кусочками слив Умебоши.

## **ПОЛИОМИЕЛИТ**

Заболевание «очень Инь». Опасайтесь всего богатого витамином С, сахаром, калием, кислотами. Никаких фруктов, салатов. Диета № 7 с немного гомасси (50) и как можно меньше жидкости. Репейник (гобо), кипцира (см. Кулинарию «Дзен»). Полезны все Ян-вещества.

## **ВЫПАДЕНИЕ**

Диета № 7 с немного гомасси. Имбирный компресс и алби-пластырь.

## **РЕВМАТИЗМ**

Пейте меньше и меньше. Питайтесь только поджаренным рисом.

## **ШИЗОФРЕНИЯ**

Эта Инь-болезнь характерна разобщенностью психических процессов и физических движений. В большинстве форм болезни наблюдается нехватка Ян (центростремительной силы), слабое ощущение границы личности, господства нереального.

Жертвы стремятся уйти, убежать с земли и из собственного тела. Это самая крайняя Инь-болезнь людей с преобладанием слабой конституции, тогда как рак самая крайняя Инь-болезнь субъектов, у которых сильный организм.

Соблюдайте диету № 7 очень строго, по крайней мере, 3 недели суе-бан, и все Ян-напитки рекомендуются (см. Паранойя).

## **БЕСПЛОДИЕ**

Строгая диета № 7 на 2 недели, затем №№ 6, 5, 4 постепенно на несколько месяцев.

Очень горячая поясная ванна на 15 мин перед сном.

## **БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ**

Суе-бан, уме-суе-кузу или применяйте имбирный компресс и алби-пластырь. Рисовый крем (каша «Здоровяк») с немного гомасси.

## **СИФИЛИС**

Эта болезнь заразна только для тех, кто имеет Инь-конституцию. Легко вылечивается, т. к. спирохеты, вызывающие сифилис — очень Инь, поэтому ослабевают и становятся уязвимыми в присутствии соли. Применять диету № 7.

## **ТРАХОМА**

Диета № 7 с гомасси немного. Крем из цельного риса, токка, кинпура, особенно рекомендуется имбирный компресс и алби-пластырь.

## **ВАРИКОЗ**

Быстро излечивается нормальной макробиотической пищей (диета №7). Остерегайтесь всего Инь. Для женщин полезна 15 мин поясная горячая ванна перед сном.

## **РАНЫ** (см. ожоги).

Выше изложены примеры Макробиотического метода лечения распространенных заболеваний. Вы должны глубоко их изучить и научиться полностью излечивать свои собственные болезни сами и для себя. Следуйте примеру животных в дикой природе. Нет ничего невозможного, если у вас есть настоящая вера (глубокое понимание строения бесконечной Вселенной и ее законов).

Дж. Озава

**Ещё раз повторим: Диета №7 — 100% - каши “Здоровяк” в течении 10 дней и более.**

**3. Особенности применения методики Дж. Озавы в условиях современного индустриального общества.**

Ну, здесь всё достаточно просто. Тибетцы живут в Тибете, а мы живём там, где живём. Главное отличие условий жизни на Тибете от условий в современных городах заключается в экологической ситуации. Экология обитания человека в современных городах, как известно, несравнимо ужаснее, чем в горной местности. В связи с этим обстоятельствами, и экологическая нагрузка на организм человека в экономически развитых странах выше, чем в экономически не развитых. Следовательно, и усилий для приведения организма в норму необходимо приложить значительно больше.

Каким образом корректируется методика применения каш “Здоровяк”, в отличие от того, что рекомендует Дж. Озава? Изменения касаются сроков употребления каш т.е., 10 дней для получения положительных результатов не достаточно. Что бы получить положительный эффект необходимо затратить больше времени. Тех же самых результатов, которые декларирует в своих рекомендациях Дж. Озава, в наших условиях можно добиться следующим образом:

1. Если человек никогда раньше не ел макробиотическое питание кашу “Здоровяк”, то он должен дня 2 — 3 поест её 1 — 2 раза в день с целью адаптации организма к незнакомой пище.

2. Далее следует диета №7 по Озава (10 дней только каши “Здоровяк”). Как готовить каши и какие каши употреблять, изложено в других разделах и других источниках.

3. После 10 дней “перерыв” на 2 недели. Перерыв достаточно условный и диета на этот срок такова:

- 60% объёма пищи за сутки должна составлять каша “Здоровяк” (например завтрак и ужин).

- 30% объёма пищи за сутки могут составлять варёные или тушёные овощи.

- 5% объёма пищи за сутки — варёное или тушёное мясо птицы или рыба.

- Затем снова диета №7 (10 дней только каши “Здоровяк”).

4. Циклы повторяются 2 -3 раза - до 2,5 месяцев.

Вышеизложенная методика является результатом творчества нашего народа. И многие добились замечательных результатов при её применении.

Обращаясь к скептикам, могу заметить следующее: Дорогие друзья! Каша “Здоровяк” — хоть и необычное, но питание. Испытайте её целебные свойства. Попробуйте поверить тибетским монахам. Ну, предположим, не поможет, но ведь и не навредит.

Обращаясь к прагматикам, напомним: Дорогие друзья! Мы все сейчас живём в условиях жесточайшего кризиса. Как это отражается на нашей жизни, известно всем. Но, “кому война, а кому мать родная” — цены на лекарства в последнее время повысились минимум на 30%.

**А за какие деньги можно избавиться, например, от рака или от психических болезней? Ни за какие!**



Следуя методике тибетских монахов, используя каши “Здоровяк”, можно избавиться от страшных заболеваний, затратив не более 3-х тысяч рублей. Здоровья вам!

## “ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ “КАШЕЕДОВ”

*Если вы увидели или почувствовали негативные, на ваш взгляд, изменения в организме при употреблении каши «Здоровяк», не расставайте с ними — прочитайте внимательность статью доктора Бааса.*

**Американский доктор Стенли Баас. «О симптомах, возникающих при улучшении питания».**

«Если бы меня спросили, какая из проблем, связанных с питанием, является наиболее недопонимаемой, я бы сразу ответил: неумение понять и интерпретировать симптомы и изменения, которые следуют за переходом к более правильной программе питания.

Что мы имеет 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. последняя может считаться предпочтительной из-за ее более легкой усвояемости организмом, более низкого содержания и концентрации в ней жира и т.д. В свою очередь, цыпленок 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. Или орехи и семена, которые можно есть в натуральном виде (сырые и несоленые).

Подводим итог, чем ближе продукты, которые мы едим, к своему естественному состоянию, и чем меньше они подвергаются тепловой обработке, тем выше их качество. При этих условиях в них 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), к жирам и продуктам, богатым минералами. Качество программы питания повышается также путем исключения токсичных веществ, таких как **кофе, чай, шоколад, табак, соль, перец.**

Какое отношение имеет качество продуктов к восстановлению здоровья, спросите вы. Суть вот в чем: чем выше качество пищи, которую мы едим, тем скорее мы избавимся от болезней, поскольку мы правильно переварим и усвоим эту пищу. К этому необходимо добавить следующие знания:

- правильное сочетание продуктов;
- правильная последовательность в приеме различного вида продуктов, а именно: легко усваиваемая пища должна быть съедена первой, более сложная — во вторую очередь, и наиболее концентрированная — последней;
- нужное количество каждого типа продуктов, которое должно быть съедено в каждый прием пищи;
- правильное время для еды (когда возникает чувство голода, а не по расписанию).

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

Удивительный разум присущ каждой клеточке нашего 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 дает место более совершенным материалам, позволяющим строить новые, более здоровые ткани. Это правило известно как план эволюции природы. Организм очень разборчив и всегда стремится стать совершенной, чтобы улучшить свое здоровье. Он всегда пытается и всегда стремится производить здоровье, если, конечно, мы не очень сильно ему мешаем. Только при таком совершенствовании мы действительно перестаем возвращаться к старым болезням, и не приобретаем новых. Самостоятельные попытки борьбы при простудах, лихорадках, порезах, ранениях и т.д. дают бесконечный ряд примеров того, как наше тело стремится к здоровью.

Какие же симптомы наблюдаются, когда мы впервые исключаем продукты низкого качества и заменяем их продуктами более живыми, более натуральными? Когда внезапно прекращается использование таких токсичных стимуляторов, как кофе, чай, шоколад или какао, обычно возникают головные боли, наблюдается упадок сил. Это происходит вследствие того, что организм выводит токсины, называемые кофеином и теоброминном, которые выходят из тканей и транспортируются через кровеносную систему. Перед тем, как токсины достигнут места, где будут окончательно уничтожены, они все это время оказывают 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 стимуляторов. 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 наступающему вслед 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 и менее обработанные продукты. Продукты животного происхождения, мясо, птица, рыба и т.д., являются более возбуждающими, чем сыр, орехи и овощные протеины. Следовательно, когда мы отказываемся от продуктов животного происхождения, это дает понижение сердечной активности — остаточный эффект, который фиксируется в мозгу как релаксация или уменьшение энергии. Этот начальный упадок сил проявляется приблизительно через десять дней (или немного больше) с последующим возрастанием энергии, уменьшением стресса и лучшим 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 все бросил, скажет: «О! Я чувствовал себя лучше, питаюсь по-старому, новая диета сделала меня слабым». Он ошибается, т.к. он не дал своему организму шанса перестроиться и завершить эту первую фазу восстановления. Если бы он продержался 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 порождает чувство уменьшения энергии в мускулах, что интерпретируется мозгом как некая слабость, но, на самом деле, является лишь переориентацией сил на более важные внутренние части. Для человека важно в это время уменьшить расход энергии и больше отдыхать и спать. Это — критическая фаза, и если прибегать к стимуляторам любого вида, то можно прервать и расстроить восстановительный план организма. Очень важно иметь терпение и веру, нужно немного подождать, и через некоторое время вы почувствуете силу, которую не ощущали до начала программы. Успех возвращения или улучшения здоровья зависит от правильного понимания этого пункта — осознания того, что организм использует свои основные энергии в более важной внутренней работе, растрчивает 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 так: «О! Посмотрите на все эти поступающие материалы! Как чудесно — у нас есть шанс избавиться от старого мусора и построить прекрасный новый дом.

Давайте начнем немедленно. Давайте выпустим 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 появиться 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 находит такие реакции терпимыми и проявляет 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 огромного 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, избежали очень серьезных болезней, которые со временем развились бы, если по-прежнему не обращать внимания на свои привычки в еде.

Не ждите, что если вы будете идти по шкале качества дальше, т.е. будете улучшать свою диету, то станете чувствовать себя лучше и лучше день ото дня, пока не достигнете совершенства. Наш 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 некий симптом: вы можете в течение дня чувствовать тошноту, с вами может случиться понос с отвратительным запахом. А через день вы почувствуете себя лучше, чем прежде, 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 станете принимать таблетки или предпринимать что-то вроде этого) вы внезапно поправитесь и почувствуете себя хорошо, как уже много лет не чувствовали.

Предположим, что вы будете чувствовать себя превосходно 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. Потом вдруг все внезапно исчезнет. Вы обнаружите, что ваш гепатит исчез, а энергии стало 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, потом происходит реакция — и на какое-то время вам становится не так хорошо, как было. Вы справляетесь с этим и идете 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 чище и чище, до тех пор, пока вы не достигнете вариационного плато вашего здоровья. Здесь вы становитесь относительно свободными от болезней и наполняете все возрастающей радостью. Полноценная жизнь и ощущение счастья приходят от замечательного самочувствия. Ваши мысли освобождаются, 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 с Вселенной — может быть достигнуто, если следовать законам Космоса. Первые законы, которые вы должны выучить для выполнения, — законы Природы. Мы должны научиться есть простые, чистые и естественные продукты, соответствующим образом приготовленные и скомбинированные. 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 вредных разрушающих призывек 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 пока — только терпение — ничего не предпринимайте и наблюдайте за тем, что происходит. Собственными глазами вы будете ежедневно наблюдать признаки, которые будут поражать бесконечной мудростью происходящего. Тайнство организма, действия Природы, жизненные силы, работающие в Природе и Космосе, находятся далеко за гранью того, что наши умы готовы понять сейчас. Каждый великий физик и любой другой ученый, когда-либо живший на свете, преклонялся в благоговении перед чудесами Природы.

Да, мы сделаны чрезвычайно сложно и удивительно».

## **АССОРТИМЕНТ КАШ «ЗДОРОВЯК»**

Каша «ЗДОРОВЯК» изготовлены из цельного (с оболочками) мытого зерна пшеницы, риса, гречихи, овса, ржи, проса, кукурузы, сои, гороха, чечевицы и смесей на их основе и натуральных биологически активных веществ в виде шротов, 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.

**Каши «ЗДОРОВЯК» относится к кашам моментального приготовления и отличается от других подобных продуктов следующим:**

1. При изготовлении каш используется **мытое, цельное** (с сохранением оболочек) зерно злаковых и бобовых сельскохозяйственных культур. **Только при промывке зерна специальным способом возможно удаление из его массы неорганических примесей (следов ГСМ, камней, песка, стекла, руды и т.д.)**

2. Каши состоят из двух частей:

- Первая часть – это термообработанное, **“взорванное”** зерно злаковых и бобовых сельскохозяйственных культур.
- Вторая часть – это **не термообработанные, но стерилизованные (при необходимости) фитокомпоненты** натурального происхождения (например, шрот зёрен рапса и цветочная пыльца). **Только такая композиция обеспечивает продукту разносторонние целебные свойства и позволяет классифицировать его как функциональный продукт питания.**

3. В качестве способа термообработки применена технология “взрыва зерна”. **Внимание!** Из пяти известных технологий взрыва зерна: Поп-корн, экструдирование, “пушка”, микронизация и посредством “зернопроцессоров”, наиболее пригодную продукцию для употребления в пищу человеком даёт технология взрыва на “зернопроцессорах”. **Только технология взрыва зерна на “зернопроцессорах” повторяет технологию приготовления пищи тибетскими монахами из цельного зерна риса, пшеницы и т.д. Продукты тибетских монахов называются макробиотическим питанием.**

4. При кулинарной подготовке каши к приёму в пищу их нельзя варить потому, что при варке полезные свойства фитокомпонентов исчезнут. **Только каши полученные с помощью “зернопроцессоров” полностью усваиваются организмом человека без дополнительной термообработки (без варки).**

5. **Только приготовленная таким образом каша может избавить человека от многих недугов, при соблюдении диет макробиотики дзен.**

**Если не выполнено хотя бы одно из выше перечисленных условий производства каш моментального приготовления, то они не могут относиться к макробиотическому питанию!!!**

**Не могут относиться к макробиотическим продуктам каши приготовленные с помощью экструдеров и микронизации.**

## **ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЗАВИСИТ НЕ СТОЛЬКО ОТ СОСТАВА КАШИ, СКОЛЬКО ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ УСЛОВИЙ ДИЕТ “МАКРОБИОТИКИ ДЗЕН”!**

**Каши «ЗДОРОВЯК» являются первыми в России функциональными продуктами питания — это оздоравливающие продукты!**

К примеру, в Японии нет аптек в таком количестве на душу населения как у нас, потому что там есть более ста пятидесяти видов функциональных продуктов. В Европе и Америке их 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 и печени, устраняя такие заболевания, как колиты и дискинезии, усиливая выделение желчи; выводит из организма холестерин, нормализует пищеварение, устраняет изжогу, запоры и многие другие хронические заболевания ЖКТ. Каши, в которых присутствует расторопша, восстанавливают клетки печени, начинают восстанавливаться хрящевая ткань и, как следствие, перестают болеть суставы и позвоночник. Любая каша снимает любую аллергию.

**Для получения результата необходимо ежедневно употреблять хотя бы одну порцию каши. Количество порций в день не ограничено.**

Каши «Здоровяк» производится ООО «НПТ Созвездие» в городе Самаре. Их ассортимент постоянно обновляется. Осуществляется строгий контроль качества готовой продукции и сырья, из которого она изготавливается. Технология производства запатентована. Товар сертифицирован.

**В настоящее время ООО «НПТ Созвездие» выпускает следующие виды каш:**

### ***№30. ПШЕНИЧНАЯ С РАСТОРОПШЕЙ И СПИРУЛИНОЙ***

***Состав:*** пшеница, расторопша, спирулина.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, а также в виде шротов (муки) расторопша, порошок спирулины.



Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”

В отличии от других видов, каша №30 ПШЕНИЧНАЯ С РАСТОРОПШЕЙ И СПИРУЛИНОЙ имеет в своём составе порошок спирулины.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечнососудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезная микрофлора в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** - устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом - связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша.** Только в 1968 году в Мюнхенском институте фармацевтики расшифрован биохимический состав расторопши пятнистой. Главным составляющим расторопши пятнистой является редкое биологически активное вещество – **силимарин**, кроме того в расторопше обнаружены такие микроэлементы, как цинк, медь, селен, вся группа жирорастворимых витаминов, кверцетин, полиненасыщенные жирные кислоты, некоторые аминокислоты, флаволигнаны: всего около 200 биохимических компонентов, чем обусловлено многостороннее применение расторопши.

### **Оздоровительные эффекты расторопши:**

Немецкие исследователи провели эксперименты, доказывающие защитные действия расторопши при хроническом отравлении хлоркой. Кроме того, исследования в Дюссельдорфе показали, что расторопша высокоэффективна в случае жировой дистрофии печени. На 106 пациентах Центрального военного госпиталя в Хельсинки доказана эффективность расторопши при гепатитах, циррозе печени, вызванных алкоголем. Огромный вклад в дальнейшее изучение расторопши внесли сотрудники кафедры биохимии Самарского медицинского института под руководством профессора Ф.Н. Гильмияровой. Расторопше посвящена солидная монография в 300 страниц. Расторопша входит в такие гепатопротекторные препараты, как карсил, силибор, легалон, но оказалось, что лечение самой травой более эффективно и дешево. Практически все крупные фирмы по производству комплексных пищевых добавок у нас и за рубежом используют расторопшу. Она применяется в виде масла из семян расторопши, полученного холодным отжимом, шрота порошка из семян расторопши и настоя из листьев расторопши. Расторопша — это растение для лечения прежде всего печени, желудка, кишечника, хотя оно прекрасно зарекомендовало себя при заболеваниях кожи, сердечно-сосудистой патологии, уха, горла, носа. С помощью расторопши можно решить ряд гинекологических проблем. Используется она и в лечении геморроя. Масло расторопши широко применяется в косметологии. Для оздоровления организма ее можно постоянно добавлять в пищу в виде масла или шрота. Масло можно применять до 3 столовых ложек в сутки, шрот-порошок — до 4 чайных ложек. Расторопшу целители любят за ее абсолютную безвредность, чем она и отличается от других трав. Расторопшу добавляют в кондитерские изделия, хлеб, напитки. Несколько заводов выпускают водку с расторопшей. К сожалению, современное население мало знакомо с этим растением, подаренном людям девою Марией.

**Спирулина** (спиралевидная сине-зеленая водоросль) — наиболее древняя и 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, регулировка 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, восемь из которых незаменимы (т.е. не синтезируются в организме человека). Кроме того, в ней содержится множество необходимых минералов и микроэлементов: железо, кальций, натрий, калий, медь, магний, марганец, цинк, фосфор, селен; различные виды витаминов, каротин, нуклеиновая кислота, нуклеин, V—линоленовая кислота и другие активные вещества.

Спирулина необходима для людей, нуждающихся в усиленном питании, часто болеющих простудными заболеваниями; является хорошим профилактическим средством железодефицитной и злокачественной анемии, атеросклероза сосудов ишемической болезни сердца; способствует очищению организма, снижению массы тела, способствует переходу тяжелой формы заболевания в более легкую у диабетиков.

Целебные свойства каши №30 пшеничной с расторопшей и спирулиной обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (B5, B9, E, C)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше шрота расторопши и порошок спирулины.

*Каша содержит достаточный набор микроэлементов и витаминов, необходима для усиленного питания, показана при токсических повреждениях печени, хроническом гепатите, циррозе печени, сахарном диабете, при вторичном иммунодефиците, при склонности к запорам, дисбактериозам и аллергиях. Рекомендована для часто болеющих ОРВИ. Улучшает формулу крови.*

### **№32. ПШЕНИЧНАЯ СО СПИРУЛИНОЙ И ЛАМИНАРИЕЙ**

**Состав:** пшеница, спирулина, ламинария.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, а также в виде шротов (муки) расторопша, порошок спирулины.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов,

минеральных веществ. Рекомендуем употреблять эту кашу 2 -3 раза в неделю. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”

С целебными свойствами спиролины можно ознакомиться из описания каши №30.

В отличии от других видов, каша №32 ПШЕНИЧНАЯ С СПИРУЛИНОЙ И ЛАМИНАРИЕЙ имеет в своём составе порошок ЛАМИНАРИИ.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечнососудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезная микрофлора в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** - устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом - связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша.** Только в 1968 году в Мюнхенском институте фармацевтики расшифрован биохимический состав расторопши пятнистой. Главным составляющим расторопши пятнистой является редкое биологически ак-

тивное вещество — **силимарин**, кроме того в расторопше обнаружены такие микроэлементы, как цинк, медь, селен, вся группа жирорастворимых витаминов, квертецин, полиненасыщенные жирные кислоты, некоторые аминокислоты, флаволигнаны: всего около 200 биохимических компонентов, чем обусловлено многостороннее применение расторопши.

**Спирулина** (спиралевидная сине-зеленая водоросль) — наиболее древняя и устойчивая растительная форма из всех существующих на земле, является единственным источником фикоцианина — особого белка, повышающего иммунитет и улучшающего кровотоки.

**Ламинария** — океанская водоросль, насыщенная пропорционально сбалансированными биологически активными веществами, витаминами, микро- и макроэлементами (всего 59). Пищевая и диетическая ценность морской капусты определяется ее химическим составом. В ней велико содержание органического йода (160 мг/ 1 грамм), влияющего на функционирование щитовидной железы. При этом она содержит еще 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, входящих в ткани щитовидной железы, поэтому она является профилактическим средством борьбы против зоба, базедовой болезни, атеросклероза, а также заболеваний, связанных с нарушениями функций 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 лечении онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Морская капуста является поливитаминоносителем, содержит витамины групп А, В, С, D, К, РР и других. Прекрасный источник витамина С, ламинария, богата калием, кальцием, магнием, железом, йодом, кобальтом, медью, марганцем.

Особенно благоприятно действие морской капусты на функции 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 ее употребление компенсирует практически любую минеральную недостаточность.

Целебные свойства каши №30 пшеничной с расторопшей и спирулиной обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше порошка спироулины и ламинарии.

*Каша показана при заболеваниях щитовидной железы, при вторичном иммунодефиците, при склонности к запорам (хронические атонические колиты), дисбактериозе, при недостатке витаминов и микроэлементов. Улучшает формулу крови (при анемии). Снижает аппетит, способствует похудению, нормализует давление и сон.*

### **№36. ПШЕНИЧНО-ГРЕЧНЕВАЯ С РАСТОРОПШЕЙ И ТОПИНАМБУРОМ**

*Состав: пшеница, гречка, расторопша, топинамбур.*

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, а также в виде шротов (муки) расторопша, порошок топинамбура.

“Здоровяк” **Каша** является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”

В отличие от других видов, каша №36 ПШЕНИЧНАЯ -ГРЕЧНЕВАЯ С РАСТОРОПШЕЙ И ТОПИНАМБУРОМ имеет в своём составе цельное зерно гречки и порошок топинамбура.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний

предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечнососудистой систем, почечная недостаточность.

**Сu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливания грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезная микрофлора в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** - устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом - связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Гречка** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, микроэлементов: Fe, Zn, Cu, пищевых волокон (клетчатки). Гречка укрепляет кровеносные сосуды, способствует снижению уровня холестерина, нормализует обмен веществ. Применяется при анемиях, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении и сахарном диабете.

**Расторопша** - содержит вещества - флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактики болезней этих органов.

**Топинамбур** отличает уникальный углеводный комплекс на основе фруктозы и ее полимеров: фруктоолигосахаридов и инулина.

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 агрес-



сивных свободных радикалов и недоокисленных продуктов обмена. 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 инфекциям 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.

Целебные свойства каши №36 пшенично - гречневой с расторопшей и топинамбуром обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (B5, B9, E, C)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше гречки, шрота расторопши и порошка топинамбура.

*Высокопитательная каша показана при низком весе, аллергии, заболеваниях поджелудочной железы и ЖКТ. Рекомендована при сахарном диабете (снижает сахар), при токсических повреждениях печени, хроническом гепатите, циррозе печени и вторичном иммунодефиците, для улучшения формулы крови. Назначение каши рекомендуется при гипертонической болезни как профилактика инсультов (кровозлияний в вещество головного мозга), атеросклерозе, ишемической болезни сердца. Улучшает состояние нервной системы, повышает умственную работоспособность, обладает иммуностимулирующим действием. Рекомендуются как компонент функционального питания спортсменов.*

#### **№42. ПШЕНИЧНАЯ С РАСТОРОПШЕЙ И ЛЬНОМ**

**Состав:** пшеница, расторопша, лён.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, а также в виде шротов (муки) расторопши и льна.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”

В отличие от других видов, каша №42 ПШЕНИЧНАЯ С РАСТОРОПШЕЙ И ЛЬНОМ имеет в своём составе шрот льна.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечнососудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезная микрофлора в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** - устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом - связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша** - содержит вещества - флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактики болезней этих органов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

Целебные свойства каши № 42 пшеничной с расторопшей и льном обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше гречки, шрота расторопши и порошка топинамбура.

*Каша рекомендуется при хронических спастических колитах, обладает выраженным противовоспалительным, обволакивающим, умеренно послабляющим действием. Содержит в своем составе значительное количество жирорастворимых витаминов и микроэлементов. Каша биологически активна и действует на различные системы и органы, оказывая регулирующее влияние на секреторную и моторную функцию кишечника.*

#### **№48. ПШЕНИЧНО-ОВСЯНАЯ СО ЛЬНОМ И ТОПИНАМБУРОМ**

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

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы и овса, а также в виде шротов (муки) расторопши и льна, порошок топинамбура.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”

В отличие от других видов, каша №48 ПШЕНИЧНО-ОВСЯНАЯ СО ЛЬНОМ И ТОПИНАМБУРОМ имеет в своём составе цельное зерно овса и порошок топинамбура.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и

миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечнососудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезная микрофлора в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** - устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом - связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Овес** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: Р, Са, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях кишечника - желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

**Расторопша** – содержит вещества – флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов.

**Топинамбур** отличает уникальный углеводный комплекс на основе фруктозы и ее полимеров: фруктоолигосахаридов и инулина.

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 обмена. 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 инфекциям органов пищеварения, а также к внедрению различных паразитов (лямблий, описторхисов и т.д.). Создает

оптимальные условия жизни для нормальной микрофлоры кишечника (бифидум- и коли-бактерий). 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.

Целебные свойства каши № 48 пшенично-овсяной со шротом расторопши и льна, порошком топинамбура обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше овса, шрота расторопши и льна, и порошка топинамбура.

***Великоленняя по своему составу каша. Будет очень полезна людям пожилого и старческого возраста, как лечебно-профилактическая при заболеваниях поджелудочной железы и кишечника со склонностью к запорам, а также при застойном желчном пузыре (желчнокаменной болезни), в после-***



*операционный период, когда необходимо нормализовать работу кишечника и желчного пузыря. Особенно рекомендуется жителям территорий с неблагоприятной экологической обстановкой.*

Для людей, которые ведут активный образ жизни и занимаются спортом, крайне важно начинать день с плотного завтрака. Для них овсянка попросту незаменима, поскольку помимо перечисленных выше качеств, она еще и калорийна — около 300 килокалорий на 100 граммов продукта. Впрочем, овсянка на ужин — тоже неплохо.

### **№51. ПШЕНИЧНО-ПШЕННАЯ С ОВСОМ И ЛЬНОМ**

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

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы и овса, а также в виде шротов (муки) расторопши и льна, порошок топинамбура.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровья”.

В отличие от других видов, каша №51 ПШЕНИЧНО-ПШЁННАЯ С ОВСОМ И ЛЬНОМ имеет в своём составе цельное зерно пшеница, овса и шрота льна.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формирования иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом - связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**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 — микроэлемента, 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, мягко и щадяще очищающей кишечник от шлаков.

Прочие положительные свойства: очень много железа, которое связывает кислород в крови и хорошо усваивается в комбинации с витамином С. Кроме того, пшено поставляет организму фтор (зубы!), магний (нервы!) и марганец (энзимы и гормоны).

**Овёс.** 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, стиролы 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. Овес — это ценный подарок природы человеку. Латинское название этого растения

— авена — 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 усиливающие 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 также медленно усваивается. Поэтому, съев овсяной каши, человек надолго остается сытым и полученной энергии хватает на несколько часов.

**Расторопша** - содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

Целебные свойства каши № 51 пшенично-пшённая со шротом расторопши и льна и овсом обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше пшеница, овса, шрота расторопши и льна.

***Высококалорийная каша. Обладает умеренно выраженным обволакивающим эффектом, рекомендуется при невыраженных колитах со склонностью к спастическим запорам, при дискинезии желчевыводящих путей. Каша содержит значительное количество микроэлементов и клетчатки. Рекомендуется жителям территорий с неблагоприятной экологической обстановкой.***

#### **№52 .СУПЕРКРЕМНИЕВАЯ**

***Состав:** пшеница, неотшелушенный рис, шрот льна, расторопши.*

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы и риса, а также в виде шротов (муки) расторопши и льна.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровья”.

В отличие от других видов, каша №52 СУПЕРКРЕМНИЕВАЯ имеет в своём составе цельное зерно риса.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** - устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом – связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Рис.** 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 напрямую связан с проблемой общего старения организма, а, следовательно, увядания красоты.

Нарушение кремниевого обмена у детей ведет к анемии, остеомалации (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. 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 времен ходят по Земле страшные легенды о болезни «бери-бери», которая, как чума, уносит семьи, роды, сословия. И выбирает эта

самая «бери-бери» состоятельных людей. Причину возникновения этой болезни окутывает тайна, ей приписывают даже кармическую природу. А все дело в том, что состоятельные люди Востока однажды смогли себе позволить есть белый рис, очищенный от оболочки. Он стал их основной пищей. Счищая же оболочку со злаков, люди сбрасывают кремний и витамины группы В, 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 было ее 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 энергию человека. Хватало сил на то, чтобы и работать, и жить, и сопротивляться инфекциям.

Рис неотшелушенный – естественный прекрасный продукт, содержащий кремний. Только неотшелушенный рис носит название «Здоровье», а каша с его содержанием – «Здоровяк».

**Овес** – источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: Р, Са, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях желудочно-желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**Расторопша** – содержит вещества – флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

Целебные свойства каши № 52 суперкремневая обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция, кремния и т.д.).
- Наличием в каше цельного риса, шрота расторопши и льна.

*Каша рекомендуется при длительной хронической интоксикации (длительной болезни), при инфекционных заболеваниях и отравлениях. Показана при псориазе и дерматитах, при алопеции (выпадении волос), при хронических заболеваниях почек, связанных с почечной недостаточностью легкой и средней степени, при остеохондрозах и полиартрите.*

*Употребление этой каши снижает увядание и сухость стареющей кожи.*

#### **№54. ПШЕНИЧНО-ОВСЯНАЯ С ШИПОВНИКОМ И ТЫКВОЙ**

**Состав:** пшеница, овес, шрот плода расторопши, льна, шиповника и семечек тыквы.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы и овса, а также в виде шротов (муки) расторопши, льна, шиповника, тыквы.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”.



В отличие от других видов, каша №54 ПШЕНИЧНО-ОВСЯНАЯ С ШИПОВНИКОМ И ТЫКВОЙ имеет в своём составе цельное зерно овса, а также в виде шротов (муки) шиповника, тыквы.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливание грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Овес** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: Р, Са, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях желудочно-желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противопаразитарные свойства.

**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, гипертериозе и недостаточности надпочечников, травматическом шоке. Рекомендуют 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, а 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.

**Тыквенные семечки:** они не просто вкусны, но и чрезвычайно полезны. То, что они – признанное средство для изгнания глистов, известно многим. А вот беременные, страдающие токсокозом, могут и не знать, что тыквенные семечки – прекрасное средство, гасящее приступы тошноты. Достаточно съесть горстку таких семечек в день – и ваш организм уже обеспечен суточной нормой железа. Вообще же сама по себе тыква – ценный диетический продукт. Она низкокалорийна, богата клетчаткой и витамином С. Поэтому ее так важно сохранить на зиму, когда организм начнет испытывать дефицит витаминов.

Целебные свойства каши № 54 пшенично-овсяной с шиповником и тыквой обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция, и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы и овса, шрота шиповника и тыквы.

*Каша имеет очень оригинальный состав, который оказывает выраженное положительное действие на большую печень (хронический гепатит, в том числе алкогольной этиологии, цирроз печени, острый гепатит (болезнь Боткина), синдром Жильбера). Показано ее применение при заболеваниях почек в хронической фазе и при почечно-каменной болезни, при хронических колитах со склонностью к запорам, при пиелонефритах, острых и хронических циститах и некоторых формах уретритов. Каша активно нормализует электролитный баланс в организме, тем самым снижает артериальное давление, нормализует трофику (питание) кожи, поэтому она рекомендуется при хронических atopических дерматитах, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с отеками, длительно температурящим больным (при ОРВИ, гриппе и др. вирусных инфекциях). Каша обладает выраженным антиоксидантным действием. Вечерний прием каши обеспечивает хороший, продолжительный сон.*

#### **№56. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ**

**Состав:** пшеница, овес, шрот расторопши, льна и цветочная пыльца.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы и овса, а также в виде шротов (муки) расторопши, льна и цветочная пыльца.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”.

В отличие от других видов, каша №56 АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ имеет в своём составе цельное зерно овса, а также цветочную пыльцу.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и

миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Овес** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: Р, Са, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях желудочно-желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противопаразитарные свойства.

**Цветочная пыльца** — совокупность пыльцевых зерен (мужских элементов — гематофитов) цветка. Этим и обусловлено необычайное богатство ее состава (более 50 биологически активных веществ), которому природой назначено 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, а также целом ряде заболеваний: анемиях, функциональных и органических поражениях сердечно-сосудистой, пищеварительной системы, 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 семи 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 вырабатываются 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 обеспечить высокий уровень восстановления тканевых белков при снижении в рационе белков животного происхождения. Это особенно важно для людей 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, способствуют повышению стойкости к инфекциям. Мировое светило пчеловодства и апитерапии М.П.

Йойриш подчеркивал, что 41 грамм цветочной пыльцы содержит столько суточных доз рутина, что может 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, что цветочная пыльца может претендовать на лидирующее положение среди природных продуктов, обладающих запасом биологической энергии. На ее существование указывали наиболее прозорливые умы человечества, в частности, академик В.И. Вернадский, подчеркнувший при этом, что биологическая энергия еще недоступна 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 Ален 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 чудодейственно-

го 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”.

Целебные свойства каши № 56 антицеллюлитной обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция, и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы, овса и цветочной пыльцы.

**Целлюлит.** Вы не найдете этого термина в медицинском словаре или книге по анатомии, он не является болезнью, которую можно вылечить лекарствами. Об этом еще в 1978 г. официально заявил журнал Американской Медицинской Ассоциации JAMA. Но это слово приходит на ум каждой женщине в возрасте после 20 лет, когда она смотрит на свое отражение в зеркале. Понятие «целлюлит» было подхвачено журналами, косметологами, но оно означает вполне реальную вещь. Любая женщина, разглядывающая в зеркале неровную кожу с отчетливо проступающими бугорками жировых отложений на своих ягодицах и бедрах, знает, что такое целлюлит и каково обнаружить у себя его признаки: это значит что пора заняться собой всерьез. Проблема целлюлита не однозначна. С одной стороны, это нарушение естественного механизма жирового обмена, с другой – она связана с неправильным процессом синтеза соединительной ткани, что приводит к снижению упругости кожи.

*Я полагаю, что целлюлит - это состояние жировой клетки, возникающее тогда, когда организм человека, вынуждено, включает механизм накопления токсинов, шлаков, отходов жизнедеятельности клетки при нарушении функционирования защитных систем организма человека. После накопления токсинов, соединительная ткань, формирующая, оболочку жировой клетки начинает болезненно видоизменяться, образуя “апельсиновую корку” и клетка превращается в “депо”.*

*Избавиться от целлюлита невозможно без приведения в нормальное состояние защитных систем организма человека. Эту задачу выполняют все каши “Самарский Здоровяк” особенно при соблюдении диет “Макробиотики дзен”.*

*А пыльца, в силу особенностей своего строения (малые размеры, восковая оболочка), проникает через поры целлюлитной клетки, отдаёт ей всё полезное, что имеет и сорбирует токсины внутри клетки, помогая избавиться от этого недостатка.*



## №57. КЕДРОВАЯ

*Состав: пшеница, овес, лен, расторопша, кедровые орешки.*

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы и овса, а также в виде шротов (муки) расторопши, льна, кедровых орешков.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”.

В отличие от других видов, каша №57 КЕДРОВАЯ имеет в своём составе цельное зерно овса, а также в виде шротов (муки) кедровых орешков.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** – источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных

заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Овес** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: Р, Са, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях желудочно-желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактики болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противопаразитарные свойства.

**Кедровый орех.** О том, что кедровый орех очень вкусен, знают все. Но он еще и исключительно полезен для человека. Кедровый орех не содержит холестерина и отличается повышенным содержанием белка — до 44%, его в нем в 12 раз больше чем в курином мясе. Поэтому употребление в пищу кедрового ореха позволяет компенсировать «белковый голод» тем, кто перешел на вегетарианское питание. Растительный белок кедрового ореха идеально сбалансирован, по составу близок к белкам ткани человека и усваивается организмом на 99%. Другим фактором, определяющим высокую питательную ценность кедрового ореха, является то, что он 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 отличает высокое содержание веществ, являющихся антиоксидантами, т.е. предотвращающими старение организма.

**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 поддержания 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 мышц, 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 предотвращению анемии.

**Никель.** Его недостаток может повлиять на кроветворение и вызвать замедление роста, изменения в содержании железа, меди и цинка в печени.

**Йод.** Составляет часть гормонов щитовидной железы, которая помогает регулировать обмен веществ. Его недостаток ведет к развитию зоба.

**Олово.** Считается, что недостаточный уровень олова 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 его как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях. Особенно полезен кедровый орех при иммунодефицитных состояниях, аллергических заболеваниях, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, заболеваниях ЖКТ, в т.ч. язвенной и желчекаменной болезни.

Целебные свойства каши № 57 пшенично-овсяной кедровой обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция, бора, йода и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы и овса, шрота кедрового ореха.

*Хорошо назначать эту кашу при заболеваниях печени легкой и средней степени тяжести, при хронических колитах, геморрое, при лабильной нервной системе, радикулитах и невритах, как антиоксидантное средство. Особенно полезна при иммунодефицитных состояниях, аллергических заболеваниях, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, при заболеваниях ЖКТ, в т.ч. язвенной болезни.*

### **№61. ВИНОГРАДНАЯ КОСТОЧКА**

**Состав:** пшеница, овес, раторопша, шрот виноградной косточки.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы и овса, а также в виде шротов (муки) раторопши, льна, виноградной косточки.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот раторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”.

В отличие от других видов, каша №61 ВИНОГРАДНАЯ КОСТОЧКА имеет в своём составе цельное зерно овса, а также в виде шротов (муки) виноградной косточки.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование

инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Сu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** - устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом - связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Овес** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: Р, Са, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях желудочно-желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактики болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противовоспалительные свойства.

**Шрот семян красного винограда** содержит антиоксидант — ресвератрол, оказывающий омолаживающее воздействие на организм человека.

**Ресвератрол** – мощный растительный антиоксидант. В природе его синтезируют семена, кожица и в меньших количествах – листья винограда. Считается, что растения тоже переживают стрессы: это и регенерация повреждённых участков стеблей, листьев, сохранения влаги в засушливые периоды, защита ДНК от солнечной радиации и т.д. Ресвератрол помогает винограду справляться с внешними воздействиями. В организм человека ресвератрол попадает с пищей: с виноградным соком, вином, свежим виноградом, шротом семян красного винограда. Такая «диета» приводит к снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, тромбозов. Показано даже, что ресвератрол улучшает функции мозга, связанные с обучением и памятью. В применении к кожному покрову основной эффект ресвератрола выражается в нейтрализации свободных радикалов. Ресвератрол уменьшает негативные эффекты ультрафиолетового излучения, поэтому считается безопасным и эффективным УФ-фильтром. Ресвератрол проявляет разностороннее противоопухолевое действие. Эксперименты показывают, что он ингибирует рибонуклеотид-редуктазу и подавляет синтез ДНК млекопитающих, напрямую блокируя размножение опухолевых клеток.

Экспериментальное обоснование получили и кардиопротективные ресвератрола. Оказалось, что ресвератрол делают липопротеины низкой плотности исключительно устойчивыми к окислению. Так как окисление липопротеинов низкой плотности в крови является основной причиной развития атеросклероза, полифенолы винограда, предотвращающие такое окисление, должны существенно понижать риск сердечно-сосудистых заболеваний. Ресвератрол – регулятор обмена жиров в организме. Атеросклероз кровеносных сосудов связан с поступлением жиров с пищевыми продуктами, всасыванием их в желудочно-кишечном тракте, концентрацией липидов (холестерин и триглицериды) в плазме крови, осаждением и проникновением продуктов окисления липопротеина (жир + белок) в стенки кровеносных сосудов с последующим прилипанием тромбоцитов и образованием бляшек. Это приводит к сужению просвета кровеносных сосудов мышцы сердца, мозга и других органов.

Экстракт из виноградных косточек помогает контролировать кровяное давление. К такому выводу пришли ученые из университета Калифорнии. Они исследовали пациентов, страдающих повышенным давлением и это исследование не новое. Европейскими медиками было обнаружено, что экстракт из виноградных косточек восстанавливает активность сосудов и укрепляет их, а также замедляет старение кожи.

Необходимо употреблять как профилактическое средство при варикозе и куперозе (расширенных капиллярах), целлюлите, атеросклерозе и т.д.

Целебные свойства каши № 61 виноградной косточки обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (B5, B9, E, C)

- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция, бора, йода и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы и овса, шрота расторопши, льна, виноградной косточки.

Экстракт из виноградных косточек поможет контролировать кровяное давление, т.к. он восстанавливает активность сосудов и укрепляет их. Необходимо употреблять как профилактическое средство при варикозе и куперозе (расширенных капиллярах), целлюлите.

*Каша может использоваться при длительной интоксикации, для укрепления сосудистой стенки, при хронических энтероколитах со склонностью к поносам. Каша оказывает положительное действие на печеночную клетку и на работу ферментных систем организма (хронический гепатит, обменные заболевания).*

*Замедляет процесс старения кожи.*

## **№62. ПЕРГА**

*Состав: пшеница, овес, расторопша, перга.*

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы и овса, а также в виде шротов (муки) расторопши, льна и перги.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”.

В отличие от других видов, каша №62 ПЕРГА имеет в своём составе цельное зерно овса и пергу.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.



**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Овес** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: Р, Са, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях желудочно-желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противовоспалительные свойства.

**Пебра** — лучшая биологически активная пищевая добавка из всех существующих, поистине божественное творение, неповторимое для смертных.

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, колите, энтерите), увеличивает содержание гемоглобина и эритроцитов в крови, повышает устойчивость организма против инфекции, способствует усилению иммунитета. Перга – лучший биостимулятор при лечении преждевременного одряхления организма, мощное противосклеротическое средство, стимулирует мужскую потенцию на очень высоком уровне до глубокой старости. Она является наилучшей добавкой в питание детей, начиная с грудного вскармливания, а также для беременных.

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.

Мед, воск, прополис, пчелиный яд – аллергены. Только перга не аллергенна ни для кого, ее может принимать любой человек – здоровый, больной, грудной ребенок, дряхлый старец.

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 детеныши, получая пергу, лучше растут, полнее развиваются, не болеют. Перга, в той или иной мере, противостоит большинству болезней.

Еще один интересный аргумент в пользу перги. Таежные пасечники, промышляющие зимой охотой, используют для привады соты с пергой. Скажите, где соболь или выдра встречались с пергой? Тем не менее, они чаще всего попадают в капкан.

Целебные свойства каши № 62 перга обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция, бора, йода и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы и овса, шрота расторопши, льна и перги.

*Каша особенно целебна, рекомендована для ослабленных длительной изнуряющей болезнью людей, при анемии, сахарном диабете, в период восстановления после тяжелых операций, при заживлении переломов и разрывов сухожилий, при артрозах, болезни Пертеса и выраженных авитаминозах. Прием этой каши улучшает состояние больных подагрой, причем восстанавливается подвижность конечностей, если они были повреждены длительное время. Положительное действие каш оказывает на кишечник и функцию печени, поджелудочной железы, повышает иммунитет и нормализует состав микрофлоры полостных органов (кишечник, влагалище, и др.). Назначается при аллергических заболеваниях (астма, дерматит, псориаз), повышает устойчивость организма к инфекциям. Входящая в состав каш перга – мощное противосклеротическое средство.*

*Маска из каши дает хороший очищающий и омолаживающий эффект.*

### **№63. ПШЕНИЧНО-РЖАНАЯ С РАСТОРОПШЕЙ**

**Состав:** пшеница, овес, рожь, расторопша, лён.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, овса и ржи, а также в виде шротов (муки) расторопши, льна.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровья”.

В отличие от других видов, каша №63 ПШЕНИЧНО-РЖАНАЯ С РАСТОРОПШЕЙ имеет в своём составе цельное зерно ржи.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин

магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Овес** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: Р, Са, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях желудочно-желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противопаразитарные свойства.

**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 килограммы 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, что ржаной хлеб может предотвратить онкологические заболевания, потому что в нем много белка. И каждый прав: ржаной хлеб способен творить чудеса. А какому хлебу отдать предпочтение, в конце концов, личное дело каждого.

Известный историк российской 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 обнаружилось резкое снижение боеспособности. 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. “Ржаной хлеб чрезвычайно полезен для здоровья нации”, — считает представитель финского общества производителей хлеба “Лейпатиедотус” Улла Лейно. Жители 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.

Целебные свойства каши № 63 пшенично-ржаной с расторопшей обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (B5, B9, E, C и т.д.)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы, ржи и овса, шрота расторопши, льна.

*Каша рекомендуется как высокопитательный продукт, содержащий достаточное количество витаминов и микроэлементов. Улучшает функцию печеночной клетки. Нормализует работу толстого кишечника при склонности к тугому стулу (не рекомендуется при длительных атонических запорах), способствует нормализации кишечной микрофлоры.*

## №64. АРБУЗНАЯ КОСТОЧКА

**Состав:** пшеница, толокно овсяное; шрот расторопши, льна, арбузной семечки.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, овса и ржи, а также в виде шротов (муки) расторопши, льна, арбузной семечки.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”.

В отличие от других видов, каша №64 АРБУЗНАЯ КОСТОЧКА имеет в своём составе цельное зерно ржи.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Овес** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: Р, Са, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях желудочно-желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противопаразитарные свойства.

**В семечках арбуза**, помимо концентрированных компонентов мякоти (пектина и гемицеллюлозы), из витаминов высоко содержание фолиевой кислоты, в меньшем количестве аскорбиновой кислоты и каротина; из минералов — калия, магния, железа и марганца; содержатся также каротиноиды, токоферолы, витамины группы В (тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота), широкий набор.

Арбузное семечко концентрирует все целебные вещества мякоти арбуза и шрот арбузной семечки показан для комплексного лечения почек и мочевыводящих путей. Теперь людям с заболеваниями мочевых путей не нужно дожидаться сезона арбузов и нагружать организм избыточным количеством жидкости и сахаров. Это вредно для тех, кто страдает болезнями сердца, повышенным артериальным давлением, сахарным диабетом, отеками.

Шрот арбузной семечки обладает противовоспалительным и мягким диуретическим свойством (увеличивает суточный объем мочи), способствует растворению и выведению из мочевыводящих путей слизи, песка, мелких камней. Тем самым, шрот арбузной семечки устраняет причины заболеваний почек и предотвращает развитие почечнокаменной болезни.



Шрот арбузной семечки стимулирует выработку жизненно важных гормональных веществ, улучшает кровоснабжение и структуру почечной ткани, способствует восстановлению функций почек. Гемоглобин производные соединения, содержащиеся в шроте арбузной семечки, компенсируют снижение показателей гемоглобина при заболеваниях почек, осложненных анемией.

Шрот арбузной семечки рекомендуется при цистите, уретрите, хроническом гломерулонефрите, пиелонефрите, почечнокаменной болезни. шрот арбузной семечки снижает проявление патологических изменений кожных покровов при атопическом дерматите, псориазе и тирозе, себорее и пузырчатке.

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, улучшая обмен веществ и уменьшая угревую сыпь.

Целебные свойства каши № 64 арбузной косточки обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С и т.д.)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы, ржи и овса, шрота расторопши, льна и арбузной семечки.

*Употребление этой каши показано тем, у кого отмечается плохая свертываемость крови, при длительных болезненных месячных. Каша оказывает положительное влияние на работу печени, утоляет жажду и облегчает состояние лихорадящего больного. Рекомендуется назначение каши при ревматизме и подагре, а также для улучшения работы кишечника. Рекомендовано ее использование при проблемной коже (вульгарные угри и дерматиты).*

### **№65. ПШЕНИЧНО-КУКУРУЗНАЯ**

**Состав:** пшеница, овес, шрот расторопши, кукуруза.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек),

термообработанные пшеницы, овса и кукурузы, а также в виде шротов (муки) расторопши, льна.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”.

В отличие от других видов, каша №65 ПШЕНИЧНО-КУКУРУЗНАЯ имеет в своём составе цельное зерно кукурузы.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** – устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом – связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Овес** – источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: Р, Са, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает

его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях желудочно-желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противопаразитарные свойства.

**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 5 200 лет до н.э.). Вероятным предком культурной кукурузы считают распространенное в Мексике сорное растение теосинте, внешне похожее 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 тиртофан. Кукуруза сахарная богата витаминами Е, В, РР и аскорбиновой кислотой. Зародыш кукурузного зерна, который занимает почти его 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, страдающим аллергией, сахарным диабетом, ожирением и другими формами нарушения обмена веществ, патологиями желудочно-кишечного тракта.

По свидетельствам российских ученых, уникальные жиры, находящиеся в составе кукурузы, 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.

Целебные свойства каши № 65 пшенично-кукурузная обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С и т.д. )
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы, кукурузы и овса, шрота расторопши, льна.

*Высококалорийная, витаминизированная каша помогает набирать массу тела растущему организму Основное ее назначение при заболеваниях нервной системы: эпилепсия, психозы, депрессии, мышечные дистрофии, болезнь Дауна, полиомиелит. Каша способствует снижению холестерина в крови, оказывает профилактическое действие при атеросклерозе, обладает высокими антиоксидантными свойствами. Употребление каши рекомендуется при заболеваниях печени и желчного пузыря (желчнокаменная болезнь), при длительных хронических интоксикациях, при снижении иммунитета. Каша нормализует работу кишечника и восстанавливает нормальную кишечную флору. Показано назначение каши при сахарном диабете, аллергических заболеваниях (бронхиальная астма, атопический дерматит), псориаз.*

#### **№67. ГРАНАТ**

**Состав:** пшеница, шрот расторопши, льна, граната.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, а также в виде шротов (муки) расторопши, льна, граната.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”.

В отличие от других видов, каша №67 ГРАНАТ имеет в своём составе шрот граната.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и

миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противовоспалительные свойства.

**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 — высоковитаминный продукт. Его рекомендуют при истощении, малокровии, атеросклерозе и респираторных инфекциях. Он может быть как сладким, так и кислым. Сок сладких плодов отлично зарекомендовал себя как восстанавливающее средство при перенесенных тяжелых заболеваниях, при хирургических операциях и желудочно-кишечных расстройствах. С помощью граната можно “гнать” камни и песок из почек, 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.

Целебные свойства каши № 67 гранат обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С и т.д.)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы, ржи и овса, шрота расторопши, семечек граната.

*Каша рекомендуется при лечении хронических энтероколитов с преимущественным поражением тонкого кишечника (при склонности к поносам), при спазмах и болях в кишечнике, для изгнания кишечных паразитов (глистов). Показано использование каши при вирусных инфекциях, как профилактическое средство при развивающемся атеросклерозе. Каша может быть использована для укрепления сосудистой стенки (варикозное расширение сосудов, геморрой) и при всех состояниях авитаминоза “С”.*

#### **№68. АРАХИС**

**Состав:** пшеница, шрот расторопши, льна, арахиса.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, а также в виде шротов (муки) расторопши, льна, арахиса.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”.

В отличие от других видов, каша №68 АРАХИС имеет в своём составе шрот арахиса.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезни сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает



аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противопаразитарные свойства.

**Арахис**, или, как его еще 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 одного до пяти ядер (бобов). Эти бобы содержат до 50 % жира, поэтому арахис причислен к весьма ценным маслянистым культурам.

Из него 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 ресвератрол — вещество, благодаря которому красное вино обладает целебными свойствами.

Целебные свойства каши №68 АРАХИС обуславливается наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С и т.д.)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы, шрота расторопши, арахиса.

*Каша рекомендуется всем, у кого имеется высокая слабость сосудистой стенки (частые синяки, кровоизлияния, особенно в пожилом возрасте), а также сниженная свертываемость крови (геморрагические диатезы). Каша особенно показана при циррозах печени. Возможно использование каши при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при неспецифическом язвенном колите как профилактика кровотечений.*

### **№69. ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК**

**Состав:** пшеница, овёс, лен, расторопша, шиповник, тыква, пчелиный воск.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, а также в виде шротов (муки) расторопши, льна.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”.

В отличие от других видов, №69 ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК имеет в своём составе воск.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** – устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом – связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактики болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противопаразитарные свойства.

**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, гипертерии и недостаточности надпочечников, травматическом шоке. Рекомендуют 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, а 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.

**Тыквенные семечки:** они не просто вкусны, но и чрезвычайно полезны. То, что они — признанное средство для изгнания глистов, известно многим. А вот беременные, страдающие токсокозом, могут и не знать,

что тыквенные семечки – прекрасное средство, гасящее приступы тошноты. Достаточно съесть горстку таких семечек в день - и ваш организм уже обеспечен суточной нормой железа. Вообще же сама по себе тыква - ценный диетический продукт. Она низкокалорийна, богата клетчаткой и витамином С. Поэтому ее так важно сохранить на зиму, когда организм начнет испытывать дефицит витаминов.

**Пчелиный воск** производят рабочие пчелы среднего возраста (12-18 день жизни). Воск продуцируется восковыми железами, которые находятся на брюшке, из мельчайших восковых пор выделяется воск и затвердевает – превращается в восковые пластинки. Из восковых пластинок пчелы отстраивают соты. Выработка воска – это сложный процесс. Чтобы произвести воск пчелы должны есть цветочную пыльцу, пергу и мёд. Пчеловод может взять от семьи 0,5– 1,2 кг воска. Свежий воск белого цвета, он темнеет от прополиса, воздуха улья, многократно использованные соты имеют тёмный цвет. Самый ценный воск – белый, которым пчелы запечатывают соты – забрус.

Физико-химические свойства воска зависят от породы пчел, местности, растительности, от способов получения и переработки воскового сырья. Исследователи насчитывают более 300 компонентов в пчелином воске. В состав воска входят свободные жирные кислоты, сложные эфиры, углеводороды парафинового ряда, растительные пигменты, ароматические вещества, вода и секреты верхнечелюстных желез пчелы, которыми пчелы склеивают восковые пластины. По компонентам секрета этих желез и определяют натуральность воска.

Пчелиный воск инертен и не переваривается желудочно-кишечным трактом, но оказывает в нем противовоспалительное и антиоксидантное действие. Поэтому в США он одобрен как ингредиент в питании человека.

В последнее время в околomedической литературе появились сведения о том, что при употреблении в пищу пчелиного воска вместе с хлебобулочными продуктами происходит частичное переваривание воска. Переваривание происходит под действием специфических ферментов, которые появляются в полости рта, как только там появляется пища из пшеницы.

Одним из основных элементов каш “Здоровяк” является вспученная пшеница.

Ещё одним замечательным и малоизвестным свойством воска является его выдающиеся адгезионные свойства. Некоторые отложения (например отложения активированного угля) на стенках кишечника могут удалены только посредством пчелиного войска, если, конечно, употреблять его в пищу.

Целебные свойства каши №69 ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (B5, B9, E, C и т.д.)

- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция, и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы, шрота расторопши, льна, воска.

*Пчелиный воск издавна употребляли в лечебных целях. О противовоспалительных, ранозаживляющих и смягчительных его свойствах знали еще в глубокой древности. Так, римский ученый Плиний писал: «Все сорта пчелиного воска обладают способностью смягчать и согреть, а также способностью обновлять тела». Его высоко ценил народный целитель и ученый XI века Авиценна, который считал полезным применение воска в качестве средства, усиливающего образование молока у кормящих матерей, смягчающего кашель и оказывающего отхаркивающее действие.*

*Каша рекомендуется к употреблению при проблемной коже (сухость кожи, ихтиоз) и ломких ногтевых пластинах. Каша нормализует моторику кишечника и его микрофлору.*

*Для усиления лечебного эффекта к каше № 69 рекомендуется добавлять кашу №65(1:1).*

## **№70. ПШЕНИЧНАЯ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ**

**Состав:** пшеница, овёс, лен, расторопша, грецкий орех.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, а также в виде шротов (муки) расторопши, льна.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Шрот расторопши имеется в составе, практически, во всех кашах “Самарский Здоровяк”.

В отличие от других видов, каша №70 ПШЕНИЧНАЯ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ имеет в своём составе шрот грецкого ореха.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактики болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противопаразитарные свойства.

**Грецкие орехи** по праву занимают верхнюю строчку среди самых популярных и любимых. Они не только очень вкусные, но и очень полезные. Благодаря содержанию вяжущих веществ, орех является хорошим противовоспалительным средством. Вытяжки и ореховые препараты действуют антиоксидантно, выводя различные яды из организма, как говорят в народе, чистят кровь. Понижают уровень сахара в крови (потому используются

при лечении преддиабетических состояний). Уменьшают лактацию, потому и применяются для лечения гипергалактии у кормящих женщин. И это неполный список всех полезных свойств грецкого ореха...

В народе применяют сухие орехи с вином при аскаридозе, ореховое масло – при мочекаменной болезни, а ядра ореха (по 100 г с медом в течение 45 дней) – при гипертонической болезни. Они снижают артериальное давление благодаря высокому содержанию магния, который обладает сосудорасширяющим и мочегонным действием.

В ядрах много калия, способного выводить натрий из организма и увеличивать мочеотделение. Орехи бедны натрием, участвующим в повышении артериального давления. Они полезны при атеросклерозе. В состав ядер входит витамин С, нормализующий проницаемость сосудов.

По 25-30 г ядер грецких орехов в день принимают при повышенной кислотности желудочного сока. Они обладают желчегонным действием и рекомендуются внутрь по 75-100 г в день при лечении заболеваний желчевыводящих путей. Желчегонный эффект ядер грецкого ореха вызван богатым содержанием в них жира и солей магния. Более продолжительный желчегонный эффект наблюдается при приеме 100 г ядер грецкого ореха в день с хлебом.

Грецкие орехи полезны при железодефицитной анемии, так как в их ядрах содержатся: железо, медь, кобальт, цинк, фолацин, витамин В6, участвующие в процессе образования кровяных шариков.

Орехи можно рекомендовать при сахарном диабете, поскольку в их составе присутствуют марганец, цинк, обладающие сахароснижающим действием и, кроме того, орехи бедны углеводами и богаты различными веществами, способными задерживать ожирение печени.

Ядра грецких орехов, благодаря высокому содержанию в них витаминов группы В, солей кальция, фосфора, оказывают благоприятное влияние на развитие детей, подростков.

Орехи богаты также витамином Е и другими биологически активными веществами, поэтому их можно рекомендовать беременным женщинам.

Грецкие орехи должны входить в пищевой рацион кормящих матерей, пожилых людей, спортсменов, туристов, космонавтов как высококалорийный продукт питания с хорошими вкусовыми качествами.

Целебные свойства каши №70 ПШЕНИЧНАЯ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С и т.д.)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше цельной пшеницы, шрота расторопши, льна, грецкого ореха.



*Грецкий орех содержит целый комплекс биологически активных веществ, который оказывает положительное воздействие на сосуды головного мозга. Считается, что данные орехи способны снять сильное нервное напряжение. Рекомендуется употреблять в пищу грецкие орехи и людям, которые заняты умственным трудом либо трудом физическим. Считается также, что грецкий орех укрепляет сердце, печень, мозг.*

*Благодаря содержанию йода, грецкий орех рекомендуется при лечении заболеваний щитовидной железы. Из перегородок грецкого ореха готовится специальный отвар, который также применяется при лечении щитовидной железы.*

*Врачи утверждают, что грецкий орех обладает еще сильными бактерицидными, ранозаживляющими свойствами.*

*Благодаря содержанию железа и кобальта, грецкий орех используется при лечении малокровия.*

*Благодаря тому, что грецкий орех состоит на 60% из ненасыщенных жиров и содержит такие минеральные вещества как магний, калий, он рекомендуется для людей, страдающих различными сердечными заболеваниями, а также при гипертонии.*

*Грецкий орех также способствует нормализации деятельности кишечника.*

## **№71. БЕЗПШЕНИЧНАЯ**

**Состав:** цельные гречка, рис, овёс, шрот расторопши, льна.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, бульон, молоко и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные (с сохранением оболочек), термообработанные зёрна гречки, риса и овса, а также в виде шротов (муки) расторопша и лён.

**Рис.** 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 напрямую связан с проблемой общего старения организма, а, следовательно, увядания красоты.

Нарушение кремниевого обмена у детей ведет к анемии, остеомалации (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. 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 времен ходят по Земле страшные легенды о болезни «бери-бери», которая, как чума, уносит семьи, роды, сословия. И выбирает эта самая «бери-бери» состоятельных людей. Причину возникновения этой болезни окутывает тайна, ей приписывают даже кармическую природу. А все дело в том, что состоятельные люди Востока однажды смогли себе позволить есть белый рис, очищенный от оболочки. Он стал их основной пищей. Счищая же оболочку со злаков, люди сбрасывают кремний и витамины группы В, 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 было ее 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 энергию человека. Хватало сил на то, чтобы и работать, и жить, и сопротивляться инфекциям.

Рис неотшелушенный – естественный прекрасный продукт, содержащий кремний. Только неотшелушенный рис носит название «Здоровье», а каша с его содержанием – «Здоровяк».

**Гречка** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, микроэлементов: Fe, Zn, Cu, пищевых волокон (клетчатки). Гречка укрепляет кровеносные сосуды, способствует снижению уровня холестерина, нормализует обмен веществ. Применяется при анемиях, сердечно - сосудистых заболеваниях, ожирении и сахарном диабете.

**Овес** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: Р, Са, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях желудочно-желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и помогают избавиться от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактики болезней этих органов. Здоровая печень способствует замедлению старения организма.

**Лён** способствует усилению репродуктивной функции и стимулирует половую активность. Лен содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, устраняющие тромбы кровеносных сосудов, снимает аритмию при заболеваниях сердца. Способствует очищению энергетики, создает ощущение душевного покоя. Широко известны также его противопаразитарные свойства.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Рекомендуем употреблять эту кашу 2 -3 раза в неделю.

В отличие от других видов, каша “Здоровяк безпшеничная” не имеет в своём составе пшеницы. Каша №71 была принята в производство, что называется, “по заявкам потребителей”. Оказывается, среди населения имеется достаточно большое количество людей, имеющих “аллергии” на пшеницу.

Ничем другим этот продукт не отличается от других каш.

Целебные свойства каши №71 БЕЗПШЕНИЧНАЯ обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).

## **№72. ПРОБИОТИК**

**Состав:** цельная пшеница, цельный рис, шрот льна, расторопши, пробиотик.

Прежде чем приступить к рекомендациям по приготовлению и употреблению макробиотической пищи – каши “Здоровяк-пробиотик”, необходимо уяснить себе: что же это такое – пробиотики и пребиотики.

**Пробиотики** – лекарственные препараты или биологически активные добавки к пище, которые содержат в своем составе живые микроорганизмы, чаще бифидо- либо лактобактерии, иногда дрожжи, являющиеся представителями нормальной микрофлоры человека. Пробиотики, в отличие от антибиотиков, не оказывают губительного воздействия на нормальную микрофлору, поэтому их широко применяют для лечения дисбактериоза и острых кишечных инфекций. Важной особенностью пробиотиков является их способность повышать противоинфекционную устойчивость организма, оказывать, противоаллергенное действие, регулировать и стимулировать пищеварение.

**Пребиотики** – ингредиенты, стимулирующие рост пробиотиков в кишечнике. Как правило, это компоненты пищи, не расщепляющиеся в верхних отделах желудочно-кишечного тракта (пищевые – растительные

волокна - клетчатка) и являющиеся источником питания для «хорошей» микрофлоры кишечника. Пробиотики находятся в молочных продуктах, каше “Здоровяк”, луке репчатом, цикории полевом, чесноке, фасоли, горохе, артишоке, спарже, бананах.

В каше “Здоровяк-пробиотик” в качестве пробиотика используется культура “индийского морского риса”. Остальные ингредиенты каши являются для пробиотика – “индийского морского риса” – пребиотиками.

Морской рис — микроорганизм, «рожденный» естественным путем. Правда, в диком естественном состоянии он сейчас нигде не встречается, а культивируется людьми и передается из рук в руки.

Структурно живой индийский морской рис состоит из большого количества дружественных нашему, человеческому организму микроорганизмов. В том числе молочно кислых стрептококков, лактобактерий, лактосбраживающих дрожжей и т.д., составляющих основу человеческой нормальной кишечной флоры, без которой, как все знают, невозможно человеку сохранить здоровье.

В сложившейся народной, лечебно-профилактической практике преимущественно применяется настой “Индийского морского риса”.

*Создатели каши “Здоровяк”, в содружестве и по инициативе иркутского инженера-биотехнолога Тюменцева Владимира Васильевича, изготовили продукт, который сохраняет пользу и оздоровительный эффект настоев индийского риса и усиливает этот эффект за счёт поступления в кишечник человека молочнокислых стрептококков, лактобактерий, лактосбраживающих дрожжей и т.д. Эти полезные микроорганизмы продолжают жить и размножаться в нашем кишечнике, усиливая адаптивные, защитные свойства организма, сохраняя и продлевая нашу жизнь.*

### **Приготовление каши “Здоровяк-пробиотик”:**

В чашку (пиалу) ёмкостью 350 – 400мл положить 3 - 4 столовых ложки порошка каши. Залить порошок стаканом тёплого молока и размешать содержимое до однородной массы. Закрывать негерметично чашку крышкой. Из продуктов можно добавить (по желанию), изюм, курагу, другие сухофрукты в небольших количествах.

Настоять 18 - 24 часа. Обычно, по окончании приготовления каша приобретает кисловатый вкус и становится густой. Можно добавить горячей кипячёной воды и размешать, чтобы сделать её более жидкой и приятной в употреблении. Подогревать на огне и в микроволновой печи нельзя. Вместо молока кашу можно делать на воде с добавлением мёда.

Для стойкого терапевтического результата кашу необходимо употреблять ежедневно не менее одного года не реже одного раза в день, а для обеспечения профилактического эффекта всю жизнь в сочетании с другими видами каш “Здоровяк”. А изменения в организме чувствуются уже через три-четыре недели.

Для достижения более мощного терапевтического результата любые каши “Здоровяк” необходимо употреблять по методике Джоржа Озавы, которую он разработал для макробиотического питания (Диета №7). При этом необходимо помнить, каши “Здоровяк” — макробиотическое питание.

Но вернёмся к кашам “Здоровяк-пробиотик”. После заливки порошка каши микроорганизмы, которые составляют основу “Индийского морского риса” и которые в порошке каши находятся в спящем состоянии, просыпаются, начинают размножаться в питательной среде, при этом, преобразуя её так, что в ней появляются вещества полезные нашему организму.

### **В чём же польза каши “Здоровяк-пробиотик”?**

В кашах были обнаружены спирт, уксусная и глюконовая кислоты, кофеин, щавелевая, лимонная, молочная, койевая, фолиевая кислоты, а так же кофермент Q — самый эффективный из известных антиоксидантов.

Индийский морской рис образует в кашах среду сложного химического состава: органические кислоты, сложные эфиры, альдегиды, спирты, витамины, жировые и смолистые вещества, глюкозиды, ферменты.

Его чудесные свойства использовались очень давно. Кислоты, содержащиеся в каше, полученные в результате брожения, делают кашу уникальной. Она снимает усталость, способствует восстановлению обмена веществ, омолаживает клетки организма, выводя из него пораженные и мертвые, улучшает самочувствие, повышает работоспособность, понижает уровень сахара в крови, нормализует кислотность желудка, понижает артериальное давление, восстанавливает и укрепляет нервную систему, помогает при бессоннице, восстанавливает и укрепляет потенцию, обладает мочегонными свойствами, растворяет соли в суставах, выводит «песок» и «камни» из желчного пузыря и почек.

Благодаря своему составу каша обладает следующими свойствами:

- антимикробное;
- иммуномодулирующее;
- гипотензивное (снижает артериальное давление);
- антисклеротическое (препятствует развитию атеросклеротических бляшек);
- метаболическое (улучшает обмен веществ);
- мочегонное.

Согласно видам действия, каши рекомендуется использовать при следующих заболеваниях:

Различные нарушения обмена веществ  
(избыточный вес, подагра, атеросклероз)  
Гломерулонефрит  
Аутоиммунные заболевания (волчанка, склеродермия)  
Тромбофлебит  
Гипертония  
Последствия инсульта  
Нейроциркуляторная дистония

Бронхит  
Гайморит  
Плеврит  
Пневмония  
Тонзиллит  
Туберкулёз  
Фарингит  
Язвенная болезнь  
Артриты  
Ревматизм  
Сахарный диабет  
Бессонница  
Гастрит, гастроудоденит  
Колит  
Панкреатит  
Холецистит  
Гепатит  
Цирроз

Начиная с 1988, исследования свойств морского риса активно проводились в Польше. Как пишет Ирина Филлипова, в 1988 году в одной из частных клиник в предместье Кракова были получены ошеломляющие результаты – настой активно излечивает суставные заболевания: артриты (в частности, полиартрит), остеохондроз, радикулит. Всего было обследовано 64 больных с суставными заболеваниями, обратившихся за помощью в эту клинику. Им было предложено бесплатно пройти курс лечения настоем морского риса. После трехмесячного амбулаторного лечения 57 больных были практически здоровы. Ремиссии не наблюдалось в течение полутора лет. Известный в Польше врач Томаш Громак пошел дальше своих коллег – он разработал целую систему лечения, подтвержденную серией клинических испытаний в лечебных учреждениях Польши.

**Кроме каши на молоке из порошка можно приготовить напиток – квас:**

На 1 литр воды добавить 3–5 столовых ложек порошка каши “Здоровяк-пробиотик”, выдержать 24–48 часов. Жидкость отцеживается и употребляется как прохладительный напиток. Оставшийся осадок – это живая каша богатая ферментами. Употребляется в пищу как каша.

**Нормализация веса с помощью каши “Здоровяк-пробиотик”,**

В каше “Здоровяк-пробиотик”, содержится фермент, который всегда присутствует и в организме человека. Данный фермент отвечает за расщепление поступающих в организм человека жиров. Название фермента – липаза.

Липаза – это естественный фермент человеческого организма, который присутствует в нем от рождения человека и вырабатывается железами внутренней секреции. Однако со временем под влиянием различных факторов (плохое питание, плохая экология и т.д.) происходят изменения

в работе этих желез: они сокращают выработку липазы, вследствие чего часть поступающих в организм человека жиров не расщепляется, а откладывается в подкожных слоях. Так мы начинаем набирать лишние килограммы.

Прием каши полностью меняет данную картину: в организме резко увеличивается количество липазы. Теперь этого фермента хватает не только для расщепления поступающих жиров, но и для расщепления тех лишних жиров, которые до этого «неправильно» откладывались нашим организмом в подкожном слое. В итоге восстанавливается нормальный обмен веществ в организме в целом. Мы вновь обретаем нормальный вес, нормальное давление, нормальное самочувствие, хороший качественный сон и отличную работоспособность.

### *№73. СТЕВИЯ*

*Состав: цельная пшеница, рис, шрот расторопши, шрот стевии.*

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные (с сохранением оболочек), термообработанные зёрна пшеницы и риса, а также в виде шротов (муки) расторопши и стевии.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Рекомендуем употреблять эту кашу 2–3 раза в неделю. Особенно полезна эта каша людям, имеющим проблемы с сахаром в крови.

В отличие от других видов, каша “Здоровяк” имеет в своём составе шрот стевии.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** – источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний



предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Рис.** Если в земле мало кремния — растения болеют. Если в воде мало кремния — водоросли перестают размножаться. Если в организме человека мало кремния — у него болевают 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 напрямую связан с проблемой общего старения организма, а, следовательно, увядания красоты.

Нарушение кремниевого обмена у детей ведет к анемии, остеомалации (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. 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 времен ходят по Земле страшные легенды о болезни «бери-бери», которая, как чума, уносит семьи, роды, сословия. И выбирает эта самая «бери-бери» состоятельных людей. Причину возникновения этой болезни окутывает тайна, ей приписывают даже кармическую природу. А все дело в том, что состоятельные люди Востока однажды смогли себе позволить есть белый рис, очищенный от оболочки. Он стал их основной пищей. Счищая же оболочку со злаков, люди сбрасывают кремний и ви-

тамины группы В, 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 было ее 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 энергию человека. Хватало сил на то, чтобы и работать, и жить, и сопротивляться инфекциям.

**Рис неотшелушенный** — естественный прекрасный продукт, содержащий кремний. Только неотшелушенный рис носит название «Здоровье», а каша с его содержанием — «Здоровяк».

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактики болезней этих органов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

**Стевия.** В листьях стевии накапливается целый комплекс дитерпеновых гликозидов, таких как стевиозид, ребаудиозид А, В, С, D и Е, дулькозид А и стевиолбиозид 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 В 2).

Стевия известна не только как натуральный низкокалорийный подсластитель. Результаты исследований российских и зарубежных ученых-медиков подтвердили, что стевия оказывает лечебно-профилактическое действие при сахарном диабете, нарушениях желудочно-кишечного тракта, ожирении, атеросклерозе. Употребление стевиозида 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 оказывает антибактериальное действие. В народной бразильской медицине 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. Семеновой, 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 кандидоз. 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 стевиозида.

Стевия — замечательный антиоксидант, связывающий 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 стевиозида на деятельность печени и поджелудочной железы. Стевия нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеваре-

ние 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 1 700 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.

Целебные свойства каши №85 противоостипорозной обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.)
- Наличием стевии.

*Каша широко рекомендуется в диетическом питании людей с избыточной массой тела, особенно больных сахарным диабетом, поскольку способствует нормализации обменных процессов; используется в питании больных аллергическими заболеваниями, псориазом; при дисбактериозах влагалища и кишечника (особенно грибковой этиологии); улучшает работу печени, почек, поджелудочной и щитовидной желез; оказывает благотворное воздействие на рост ферментативной активности органов пищеварения; уменьшает кровоточивость десен. Устраняет аллергические диатезы у детей. Улучшает сон, повышает физическую и умственную работоспособность.*

*Обладает омолаживающим эффектом, выводит токсины и радионуклиды.*

#### **№74. КАМЕННОЕ МАСЛО**

*Состав: пшеница, овёс, лен, расторопша, каменное масло.*

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные (с сохранением оболочек), термообработанные сельхозкультуры пшеница и jdcf, а также в виде шротов (муки) расторопша, лён, а также каменное масло.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Рекомендуем употреблять эту кашу 2 - 3 раза в неделю.

В отличие от других видов, каша “Здоровяк” имеет в своём составе каменное масло.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезни сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Овес** — источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, А, микроэлементов: P, Ca, пищевых волокон (клетчатки). Аминокислотный состав овса является наиболее близким к мышечному белку, что делает его наиболее ценным продуктом. Применяется при заболеваниях желудочно-желудочного тракта и печени, атеросклерозе, анемии, заболеваниях суставов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактики болезней этих органов.

**Каменное масло** — “собрать” мумие. Однако сведений о применении каменного масла в лечении тех или иных заболеваний довольно мало. По химической структуре каменное масло представляет собой естественные алюмокалиевые квасцы, содержащие значительные количества примесей растворимых солей тех горных пород, на которых оно образовалось. Часто основную массу каменного масла составляет сульфат магния. Каменное масло из различных мест сбора, имея в основе своей 90—95% алюмокалиевых квасцов или сернокислого магния, отличается по содержанию других микроэлементов. В составе каменного масла также выявлены железо, марганец, золото, серебро, платина, медь, цинк и другие соединения. Каменное масло, как и мумие, обладает выраженными адаптогенными свойствами, т.е. помогает организму приспособиться к неблагоприятным условиям окружающей среды. Благодаря содержанию серебра и других микроэлементов оно обладает противовоспалительным, противомикробным, заживляющим, ускоряющим обменные процессы свойством.

Целебные свойства каши № 74 каменное масло обуславливается наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция, и т.д.).
- Наличием в каше овса, шрота расторопши, льна и каменного масла.

### ***№75. ПШЕНИЧНО-ГОРОХОВАЯ***

***Состав:*** пшеница, горох, шрот расторопши, льна.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные (с сохранением оболочек), термообработанные сельхозкультуры пшеница и горох, а также в виде шротов (муки) расторопша и лён.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Рекомендуем употреблять эту кашу 2 -3 раза в неделю.

В отличие от других видов, каша “Здоровяк пшенично-гороховая” имеет в своём составе горох.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** – источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.



**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом - связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактики болезней этих органов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

**Горох.** Известно, что горох рос уже в доисторические времена. Хотя его происхождение и неясно, вероятно, родиной этой культуры является Центральная Европа или Центральная Азия. Также возможно, что горох был завезен из Греции в Италию племенами ариев за 2000 лет до нашей эры.

Горох, стручки и все остальное считался самым главным весенним лекарством в средневековой Европе. Первоначально он выращивался исключительно ради его сухих семян, и в наши дни некоторые сорта активно возделываются ради лушеного гороха на суп.

Горох укрепляет физическое тело и полезен как пища.

Горох поистине щедрый источник белка. Как овощ, содержащий щелочное вещество, он высоко питателен; к тому же он легче переваривается, чем бобы. Но надо заметить, что нужно иметь сильный пищеварительный тракт, чтобы переваривать сырой горох.

Целебные свойства гороха:

Этот щелочной овощ выдающийся источник витаминов А, В и С. В стручках очень много хлорофилла, железа и веществ, контролирующих содержание в организме кальция. Шелушенный горох лишается витаминов и важных микроэлементов.

Свежий садовый горох обладает легким мочегонным свойством. Он также дает облегчение при язвенных болях желудка, потому что помогает избавляться от кислот в желудке. Но при язве горох нужно есть в виде пюре.

Отвар растений и семян обладает сильным мочегонным действием, гороховая мука характеризуется рассасывающим действием.

Народная медицина использует горох при диабете как сахаропонижающее средство, как мочегонное — при почечнокаменной болезни и рассасывающее средство — при твердом инфильтрате (фурункул, карбункул).

Отвар всего растения выводит камни из почек и мочевого пузыря.

Гороховая каша из гороха, с маслом, как продукт богатый белковыми веществами, очень полезен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Жёлтые пятна на лице женщины лечат, съедая ежедневно по 1 ч. л. сожжённого или смолотого в порошок гороха.

Гороховая каша улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз.

Целебные свойства каши № 75 пшенично-гороховая обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция, и т.д.).
- Наличием в каше гороха, шрота расторопши и льна.

## №76. ПШЕНИЧНО-ГОРОХОВАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

*Состав: пшеница, горох, шрот расторопши, льна, петрушка, укроп.*

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные (с сохранением оболочек), термообработанные сельхозкультуры пшеница и горох, а также в виде шротов (муки) расторопша и лён. Кроме того в кашу добавлены подвергнутые термообработке специальным способом петрушка и укроп.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Рекомендуем употреблять эту кашу 2 -3 раза в неделю.

В отличие от других видов каша “Здоровяк пшенично-гороховая с зеленью” имеет в своём составе горох.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют излечению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

**Горох.** Известно, что горох рос уже в доисторические времена. Хотя его происхождение и неясно, вероятно, родиной этой культуры является Центральная Европа или Центральная Азия. Также возможно, что горох был завезен из Греции в Италию племенами ариев за 2000 лет до нашей эры.

Горох, стручки и все остальное считался самым главным весенним лекарством в средневековой Европе. Первоначально он выращивался исключительно ради его сухих семян, и в наши дни некоторые сорта активно возделываются ради лущеного гороха на суп.

Горох укрепляет физическое тело и полезен как пища.

Горох поистине щедрый источник белка. Как овощ, содержащий щелочное вещество, он высоко питателен; к тому же он легче переваривается, чем бобы. Но надо заметить, что нужно иметь сильный пищеварительный тракт, чтобы переваривать сырой горох.

Целебные свойства гороха:

Этот щелочной овощ выдающийся источник витаминов А, В и С. В стручках очень много хлорофилла, железа и веществ, контролирующих содержание в организме кальция. Шелушенный горох лишается витаминов и важных микроэлементов.

Свежий садовый горох обладает легким мочегонным свойством. Он также дает облегчение при язвенных болях желудка, потому что помогает избавляться от кислот в желудке. Но при язве горох нужно есть в виде пюре.

Отвар растений и семян обладает сильным мочегонным действием, гороховая мука характеризуется рассасывающим действием.

Народная медицина использует горох при диабете как сахаропонижающее средство, как мочегонное — при почечнокаменной болезни и рассасывающее средство — при твердом инфильтрате (фурункул, карбункул).

Отвар всего растения выводит камни из почек и мочевого пузыря.

Гороховая каша из гороха, с маслом, как продукт богатый белковыми веществами, очень полезен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Жёлтые пятна на лице женщины лечат, съедая ежедневно по 1 ч. л. сожжённого или смолотого в порошок гороха.

Гороховая каша улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз.

**Петрушка.** Необходимо отметить, что петрушка и укроп являются травами и в свежем виде практически не усваиваются пищеварительной системой. У человека, в отличие от травоядных животных, отсутствует сычужный фермент. На практике внимательные люди могут заметить, что крупные листья петрушки и укропа как проглатываются человеком зелёными, так и выходят из него такими же ярко-зелеными. Для того, чтобы эти добавки были переварены, травы должны быть предварительно ферментированы: подвергнуты длительной термообработке, засолены, заквашены и т.д. Длительная термообработка уничтожает полезные свойства этих трав. Нами применён такой способ обработки этих полезных трав, который делает их перевариваемыми и одновременно сохраняет их полезные свойства. Кроме того травы становятся быстро приготавливаемыми.

Историческая справка: культура укропа насчитывает тысячелетия. Его выращивали уже в Древнем Египте: растение служило как пряность и как лекарство от головной боли.

Петрушка содержит большое количество каротина, и по этому показателю не уступает моркови. Немало важно, что в 100 г петрушки содер-

жится две суточные нормы провитамина А. Петрушка богата витаминами В1, В2, фолиевая кислота, а также солями калия, магния, железа, ферментные вещества. Петрушка содержит также инулин, который регулирует обмен глюкозы в крови.

Петрушка полезна при заболеваниях почек, гастрите и язвенной болезни, а также любых воспалительных процессах и ослабленном зрении. Кроме того, зелень петрушки обладает еще одним полезным свойством — она великолепно отбеливает зубы и укрепляет десны.

**Укроп.** Разновидность укропа, известная под названием фенхель (укроп волошский), — древняя культура Египта и Китая. Фенхель упоминается в папирусе Эберса, у «отца ботаники» Теофраста.

Содержание полезных веществ: Во всех частях растения содержится пахучее эфирное масло, особенно богаты им семена (до 5%). В зеленых листьях и стеблях — большое количество витамина С, высок процент и других витаминов — В1, В2, РР, Р, каротина, много солей калия, кальция, фосфора, железа.

Применение: Укроп — растение-универсал. Если говорить кратко, это и чудесная зелень (для салатов, соусов, к мясным, рыбным, овощным блюдам, супам, на засолку овощей), и сырье для ликероводочной промышленности, кондитерского, хлебопекарного, парфюмерного и мыловаренного производства, и незаменимое средство для отдушки различных продуктов — чая, уксуса, маринадов.

Из плодов (семян) укропа производят хорошо известный сердечникам анетин. Как показала практика, он помогает не только при хронической коронарной недостаточности, но и при спазмах органов брюшной полости. Противопоказан при выраженных явлениях недостаточности кровообращения.

Плоды укропа применяют как легкое снотворное средство, для стимуляции отделения молока у кормящих женщин, при судорогах, а листья — при воспалении мочевого пузыря и заболеваниях печени, при почечно-каменной болезни, стенокардии, как отхаркивающее, мочегонное и ветрогонное средства. Желательно использовать зелень укропа в диетическом питании при ожирении, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, при гипоацидных гастритах, метеоризме. Настой семян и эфирное масло используют внутрь как противогеморроидное, седативное и спазмолитическое средство.

Значительно шире использует укроп народная медицина. Его назначают как послабляющее, отхаркивающее, противосудорожное, успокаивающее и слабое снотворное. Настой травы — традиционное мочегонное средство, пьют его и при болях в мочевом пузыре, а примочками лечат заболевания глаз, гнойничковые поражения кожи. Настоем семян пользуются для повышения аппетита, он улучшает пищеварение, увеличивает количество молока у кормящих женщин.

Петрушка очень необходимый продукт. Ее лечебные и полезные свойства неограничны. Петрушка часто применяется в народной и традиционной медицине, и помогает избавиться от многих недугов. Петрушка чрезвычайно богата полезными веществами и минералами. По содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С) она превосходит многие фрукты и овощи. В 100 г молодых зеленых побегов петрушки содержится примерно две суточные нормы витамина С. Это почти в 4 раза больше, чем в лимонах.

Целебные свойства каши № 76 пшенично-гороховая с зеленью обуславливается наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция, и т.д.).
- Наличием в каше гороха, шрота расторопши, льна, петрушки, укропа.

### ***№77. ПШЕНИЧНО-ЧЕЧЕВИЧНАЯ***

***Состав:*** пшеница, чечевица шрот расторопши, льна.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные (с сохранением оболочек), термообработанные сельхозкультуры пшеница и чечевица, а также в виде шротов (муки) расторопша и лён.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Рекомендуем употреблять эту кашу 2 -3 раза в неделю.

В отличии от других видов, каша “Здоровяк пшенично-чечевичная” имеет в своём составе чечевицу.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** – источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.



**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** – устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом – связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша** – содержит вещества – флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

**Чечевица** относится к семейству бобовых. Блюда из чечевицы питательны, поскольку содержат растительный белок и большое количество сложных углеводов, но при этом в них практически не содержится жира.

Чечевица известна человеку с незапамятных времен. Она из семейства бобовых, но намного старше своих сородичей — гороха и фасоли и упоминалась еще в Ветхом Завете: за чечевичную похлебку Исаав, первый сын Исаака, уступил право первородства брату Иакову.

Чечевица содержит большое количество растительного белка, который легко усваивается организмом, при этом содержание серных аминокислот и триптофана в чечевице ниже, чем в других бобовых. Чечевица содержит меньше жира, чем горох и является превосходным источником железа. В чечевице содержится фолиевой кислоты больше, чем в каком-либо другом продукте. В одной порции приготовленной чечевицы содержится 90% рекомендуемой дневной нормы фолиевой кислоты. Чечевица содержит растворимую клетчатку, которая улучшает пищеварение и отодвигает перспективу рака прямой кишки. Чечевичная каша стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет и нормализует работу мочеполовой системы.

Чечевица содержит изофлавоны (Isoflavones), которые могут подавлять рак груди. Изофлавоны сохраняются после термообработки.

Некоторые сорта чечевицы, в частности чечевица тарельчатая, понижают уровень сахара в крови больных диабетом. Рекомендуется с этой целью включать кашу “Здоровяк” с чечевицей в рацион по крайней мере 2 раза в неделю. Каша с чечевицей полезна при колитах, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Родиной чечевицы является Юго-Западная Азия. Эта культура чрезвычайно популярна в Индии, Пакистане и Бирме, однако в настоящее время распространена повсеместно. Чечевица — зернобобовая культура, которую еще с древних времен выращивали в Египте. В настоящее время

самый крупный мировой производитель чечевицы — Индия, а до революции лидером по производству чечевицы была Россия.

Чечевица — одно из самых древних культурных растений в мире: в стране фараонов чечевицу выращивали уже в 3000 году до н.э. В Библии также есть упоминания о ней. Исав пренебрег своим первородством ради чечевицы и продал его за хлеб и кушанья из чечевицы своему умному брату Иакову.

Чечевица очень полезна для здоровья, благодаря чему в последние годы она стала необычайно популярной. Это важный компонент здорового питания, содержание жира в ней минимально, а белок содержит жизненно важные аминокислоты и легко усваивается организмом. Зерно чечевицы отличается высоким содержанием микроэлементов — кальция, калия, железа, имеет в своем составе марганец, медь, молибден, бор, йод, кобальт, цинк, а также является хорошим источником витаминов группы В, содержит витамины РР, А, а прорастающие зерна — витамин С.

Целебные свойства каши № 77 пшенично-чечевичной обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция, и т.д.).
- Наличием в каше чечевицы, шрота расторопши и льна.

### ***№78. ПШЕНИЧНО-ЧЕЧЕВИЧНАЯ С ЛАМИНАРИЕЙ***

***Состав:*** пшеница, чечевица шрот расторопши, льна, порошок ламинарии.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, овощной сок и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные (с сохранением оболочек), термообработанные сельхозкультуры пшеница и чечевица, а также в виде шротов (муки) расторопша и лён. Кроме того, в кашу добавлены подвергнутые термообработке специальным способом ламинария (морская капуста).

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Рекомендуем употреблять эту кашу 2-3 раза в неделю.

В отличие от других видов каша “Здоровяк пшенично-чечевичная с ламинарией” имеет в своём составе чечевицу и ламинарию.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кровотоке, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша** — содержит вещества — флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

**Чечевица** относится к семейству бобовых. Блюда из чечевицы питательны, поскольку содержат растительный белок и большое количество сложных углеводов, но при этом в них практически не содержится жира.

Чечевица известна человеку с незапамятных времен. Она из семейства бобовых, но намного старше своих сородичей — гороха и фасоли и упоминалась еще в Ветхом Завете: за чечевичную похлебку Исаав, первый сын Исаака, уступил право первородства брату Иакову.

Чечевица содержит большое количество растительного белка, который легко усваивается организмом, при этом содержание серных аминокислот и триптофана в чечевице ниже, чем в других бобовых. Чечевица содержит меньше жира, чем горох и является превосходным источником железа. В чечевице содержится фолиевой кислоты больше, чем в каком-либо другом продукте. В одной порции приготовленной чечевицы содержится 90% рекомендуемой дневной нормы фолиевой кислоты. Чечевица содержит растворимую клетчатку, которая улучшает пищеварение и отодвигает перспективу рака прямой кишки. Чечевичная каша стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет и нормализует работу мочеполовой системы.

Чечевица содержит изофлавоны (Isoflavones), которые могут подавлять рак груди. Изофлавоны сохраняются после термообработки.

Некоторые сорта чечевицы, в частности чечевица тарельчатая, понижают уровень сахара в крови больных диабетом. Рекомендуется с этой целью включать кашу “Здоровяк” с чечевицей в рацион по крайней мере 2 раза в неделю. Каша с чечевицей полезна при колитах, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Родиной чечевицы является Юго-Западная Азия. Эта культура чрезвычайно популярна в Индии, Пакистане и Бирме, однако в настоящее время распространена повсеместно. Чечевица — зернобобовая культура, которую еще с древних времен выращивали в Египте. В настоящее время самый крупный мировой производитель чечевицы — Индия, а до революции лидером по производству чечевицы была Россия.

Чечевица — одно из самых древних культурных растений в мире: в стране фараонов чечевицу выращивали уже в 3000 году до н.э. В Библии также есть упоминания о ней. Исав пренебрег своим первородством ради чечевицы и продал его за хлеб и кушанья из чечевицы своему умному брату Иакову. Чечевица очень полезна для здоровья, благодаря чему в последние годы она стала необычайно популярной. Это важный компонент здорового питания, содержание жира в ней минимально, а белок содержит жизненно важные аминокислоты и легко усваивается организмом. Зерно чечевицы отличается высоким содержанием микроэлементов — кальция, калия, железа, имеет в своем составе марганец, медь, молибден, бор, йод, кобальт, цинк, а также является хорошим источником витаминов группы В, содержит витамины РР, А, а прорастающие зерна — витамин С.

**Ламинария** — крупная бурая водоросль из семейства ламинариевых, достигает длины 13 м. Тело морской капусты — слоевище — состоит из лентообразной пластины, суживающейся в нижней части в стеблевидное образование. Используют пластинчатую часть ламинарии. Для пищевых целей отбирают лучшие слоевища, очищают их от остатков створоликов, прилипших частей других растений и песка, после чего сушат. Благодаря высокому содержанию йода каша “Здоровяк” с ламинарией способствует лечению атеросклероза и болезней щитовидной железы. Кроме того, устранение дефицита йода в организме, способствует улучшению интеллектуальных возможностей человека. Особенно важно это для детей. С профилактической целью кашу достаточно принимать 2 раза в неделю. Нередко кашу употребляют как легкое слабительное при запорах у пожилых людей. Полезна каша с морской капустой при ожирении, тромбозах.

**Противопоказания:** Не следует употреблять кашу с ламинарией людям, страдающим туберкулезом легких, нефритами и нефрозами, фурункулезом, угревыми сыпями, геморрагическим диатезом, крапивницей, а также беременным женщинам.

Целебные свойства каши № 78 пшенично-чечевичной с ламинарией обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше чечевицы, шрота расторопши и льна.

## **№79. ПРОБИОТИК А**

**Состав:** цельная пшеница, цельный рис, шрот льна, расторопши, пробиотик А.

В состав каши входят: цельные (с сохранением оболочек), термообработанные зёрна пшеницы и риса, а также в виде шротов (муки) расторопша и лён.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ.

В отличие от каши “Здоровяк – Пробиотик” каша “Здоровяк – Пробиотик А”, содержит в сухом виде дружественные бактерии кефира индийских йогов.

### **Приготовление каши Пробиотик А:**

В чашку (пиалу) ёмкостью 350 – 400мл положить 3 – 4 столовых ложки порошка каши. Залить порошок стаканом тёплого молока и размешать содержимое до однородной массы. Закрыть негерметично чашку крышкой. Из продуктов можно добавить (по желанию), изюм, курагу, другие сухофрукты в небольших количествах.

Настоять 18-24 часа. Обычно, по окончании приготовления каша приобретает кисловатый вкус и становится густой. Можно добавить горячей кипячёной воды и размешать, что бы сделать её более жидкой и приятной в употреблении. Подогревать на огне и в микроволновой печи нельзя. Вместо молока кашу можно делать на воде с добавлением мёда.

Медиками доказано, что кефир индийских йогов выводит и расщепляет не только токсины, образующиеся в каловых массах, но и те, что попадают в организм из окружающей среды с продуктами питания, водой и воздухом. А также шлаки, возникающие после приёма различных синтетических лекарственных препаратов, и вызванный ими дисбактериоз. Поэтому употребление каши “Здоровяк – Пробиотик А” во время лечения антибиотиками и другими противовоспалительными лекарствами обязательно! Достаточно употребить одну порцию сутки. Это спасёт полезную кишечную флору от уничтожения, сгладит побочные действия лекарственных средств. Причём видовой состав «хорошей» микрофлоры существенно обогатится.

Каша “Здоровяк – Пробиотик А” – естественный продукт, она не проходит термическую обработку. Кроме того, самое большое количество молодых и активных молочнокислых бактерий накапливается после 24 часов заквашивания, затем они теряют активность, стареют и умирают. Именно поэтому большинство других молочнокислых продуктов менее полезны чем каша “Здоровяк – Пробиотик А”.



И.А. Филиппова в книге “Грибы, которые лечат” отмечал: “К сожалению, сейчас всё меньше и меньше становится людей, культивирующих эту ценную культуру”. По-видимому, причин тут довольно много: трудности культивирования, сложности с приобретением кефирного грибка. А ещё многие просто не знают об этом ценном продукте, который необходим всем, и особенно детям. Именно в детском возрасте в кишечнике складывается «ассоциация» полезной микрофлоры, которая будет защищать организм от различных заболеваний в течение всей жизни.

Минимальная доза утром натошак – один стакан этой каши (перед употреблением можно добавить сахара, меда, сиропа, варенья по вкусу). Каша, содержащая пищевые волокна, проводит грубую очистку кишечника, а микрофлора кефира разрушает аллергены и токсины при помощи ферментов.

Если после приема каши Пробиотик А кишечник не опорожняется, необходимо утром раз в сутки делать микроклизму 40-80 мл. (на стакан молока две чайной ложки каши Пробиотик А, выдерживать до сворачивания 18-20 часов).

Регулярный прием каши Пробиотик А усиливает перистальтику кишечника, решает проблему запоров, гнилостных процессов и дисбактериоза даже у пожилых людей.

Целебные свойства каши №79 пропробиотик А обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.)
- Микроорганизмов, составляющих основу нормальной флоры кишечника.

### **№80. ПРОБИОТИК В**

**Состав:** цельные пшеница, рис, шрот льна, расторопши, пробиотик В.

В состав каши входят: цельные (с сохранением оболочек), термообработанные зёрна пшеницы и риса, а также в виде шротов (муки) расторопша и лён и, в отличии от каш “Здоровяк – Пробиотик ” и “Здоровяк – Пробиотик А” “Здоровяк – Пробиотик В”, содержит в сухом виде дружественные бактерии кефира индийских йогов, айрана и курунги. С кефиром индийских йогов мы уже знакомы из описания каши “Здоровяк – Пробиотик А”.

#### **Приготовление каши Пробиотик В:**

Каша длительного приготовления. В чашку (пиалу) ёмкостью 350 – 400мл положить 3–4 столовых ложки порошка каши. Залить порошок

стаканом тёплого молока и размешать содержимое до однородной массы. Закрывать негерметично чашку крышкой. Из продуктов можно добавить (по желанию), изюм, курагу, другие сухофрукты в небольших количествах.

Настоять 18-24 часа. Обычно, по окончании приготовления каша приобретает кисловатый вкус и становится густой. Можно добавить горячей кипячёной воды и размешать, что бы сделать её более жидкой и приятной в употреблении. Подогревать на огне и в микроволновой печи нельзя. Вместо молока кашу можно делать на воде с добавлением мёда.

**Айран.** Родиной айрана, являются Черкесия, Балкария и Кабарда. Айран – близкий родственник мацони. Он отличается тем, что в него добавляют дрожжи. Поскольку дрожжи и продукты их метаболизма имеют множество целебных свойств, айран является уникальным лечебно-профилактическим продуктом, используемым для нормализации пищеварения. Под его “руководством” желудок и кишечник работают стабильно и без сбоев. Айран полезен для нормализации веса, давления, снижения уровня холестерина в крови.

**Курунга** – симбиотический комплекс созданный на основе бурятского национального кисломолочного напитка. В препарате содержится порядка 90 штаммов полезных микроорганизмов, составляющих нормальную микрофлору кишечника человека и находящихся в симбиотическом равновесии.

**Курунга.** Является эффективным средством при решении дерматологических и косметологических проблем, т. к. кожа является зеркалом состояния внутренних органов, скрытых патологий и авитаминоза. От флоры кишечника зависят такие свойства кожи, как увлажненность, тургор, липидный обмен, пигментация а также иммунный статус кожи.

Присутствие в курунге пропионовокислых бактерий повышает эффективность комплексного лечения паразитарных заболеваний. Антипаразитарный эффект обусловлен уникальными иммуностимулирующими свойствами, и повышением противовирусной и антибактериальной защиты в результате повышения переваривающей способности макрофагов печени и селезенки. Кроме того, препарат оказывает прямое бактерицидное действие в отношении *Salmonella typhi murgium*, *histeria monocyto genes*.

Ежедневный прием курунги восстанавливает способность внутренней микрофлоры контролировать ген вирулентности (болезнетворности) патогенных микроорганизмов. Этот контроль обеспечивает человеку достаточно надежную защиту в период всевозможных эпидемий. Очень привлекательный способ профилактики инфекционных заболеваний.

Регулярное употребление каши Пробиотик В ежедневно утром натощак – оптимальный, мягкий для организма способ восстановления доминирования пробиотической микрофлоры. Способ приготовления: в стакан молока добавить 2-3 столовые ложки каши Пробиотик В и выдержать 12-18 часов. В этой каше содержится микрофлора национального

напитка народов Юго-Восточной Азии – курунги, которая в течение столетий сложилась в симбиотический комплекс и содержит около 200 видов различной пробиотической микрофлоры, в том числе все известные лактобактерии. Употребление каши позволит прижиться и размножиться в ЖКТ до 10% видов этих микроорганизмов и вытеснить патогенную микрофлору. Также важно, что пищевые волокна, находящиеся в каше, являются питательной средой для этих микроорганизмов.

Маленьким детям до 2,5 лет делается микроклизма из жидкой фракции каши (10-15 мл) или ею протирается поверхность кожи после купания. Коррекция дисбактериоза – это профилактика аллергий, кишечных и кожных заболеваний. С 2-3 лет можно начинать давать кашу Пробиотик В, начиная с чайной ложки.

**Каша Пробиотик В** используется для квашения овощей, трав лекарственных и пряных. При этом продукт обогащается пробиотическими микроорганизмами, выделившиеся ферменты разрыхляют клетчатку, а выделившиеся кислоты и другие естественные консерванты сохраняют их на длительное время. Лекарственные травы желательно измельчить на мясорубке или мелко порезать. Заквашивание овощей и трав проходит послойно (на слой продукта вносится слой сухой каши и т.д.) Этот процесс позволяет заменить процесс сушки и термического нагревания, при этом полностью сохраняются витамины, микроэлементы, хлорофилл (мощный иммуностимулятор, зимой его не хватает) и другие биологически активные вещества. Невозможно перечислить все рецепты заквашивания овощей и лекарственных растений, однако приведем пример.

Во время цветения вегетативные части растения донник белый или желтый пропускается через мясорубку. Полученный фарш послойно укладывается в банку, и каждый слой пересыпается закваской (кашей “Здоровяк” Пробиотик В) и утрамбовывается. Сверху банка закрывается крышкой. Через месяц употребляется следующим образом: на 0,2 л кипятка добавляется 1 чайная ложка заквашенного субстрата и перемешивается. Применяются при загустевшей крови, тромбофлебите, стенокардии, инфаркте и других патологиях в сосудах.

Используя кашу Пробиотик В вышеназванным способом, вы восстановите доминирование полезной микрофлоры в вашем желудке, оптимальную кислотность, инактивацию патогенной микрофлоры, которая вызывает язву желудка, прекратите гнилостные процессы в кишечнике и выделение токсинов.

**Квас из каши** хорошо утоляет жажду, приятного вкуса. В отличие от безалкогольных напитков, реализуемых через торговую сеть, самостоятельно приготовленный квас не содержит консервантов, синтетических эссенций и красителей. Из каши Пробиотик легко приготовить этот освежающий и полезный напиток. На 1 литр воды добавить 2-3 столовых ложек каши Пробиотик и 1 столовую ложку сахара, поставить на 1-2 суток в теплое место. Квас пить без ограничений в любое время суток. Фермен-

тированная каша, которая остается на дне сосуда – это уже полупереваренная пища, которая с минимальными энергозатратами переваривается организмом.

Большинство нашего населения использует в пищу мясо. Однако активных ферментов для переваривания этого продукта у человека нет. Поэтому организм его использует не более чем на 50%. Не переваренное мясо поступает в толстый кишечник и является хорошей средой для гнилостной микрофлоры. Эта микрофлора в процессе своей жизнедеятельности выделяет токсины, которые попадают в кровь. С ее помощью распространяются по всему организму и повреждают различные органы. Для устранения этого явления и увеличения коэффициента усвоения необходима обработка этого продукта ферментами вне организма.

Мясо режется на кусочки и заливается кислым и подсоленным (заквашивать 3-4 дня) квасом Пробиотик. Выдерживается минимум 2-3 дня в теплом месте. Затем оно вынимается, промывается в воде для удаления кислоты и используется для приготовления пищи. При этом коэффициент усвояемости пищи повышается на 20-30%. Время хранения мяса в этом квасе при комнатной температуре до 1 месяца.

Целебные свойства каши №80 ПРОБИОТИК В обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (B5, B9, E, C)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.)
- Микроорганизмов, составляющих основу нормальной флоры кишечника.

### **№81. ОБЛЕПИХОВАЯ**

**Состав:** пшеница, шрот льна, расторопши, облепихи.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, а также в виде шротов (муки) расторопша, лён, облепиха.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Рекомендуем употреблять эту кашу 2 - 3 раза в неделю.

В отличие от других видов, каша “№81 ОБЛЕПИХОВАЯ” имеет в своём составе шрот облепихи.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** – источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** - устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом – связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша** – содержит вещества – флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

**Облепиха** поможет вам стать красивой и здоровой. Она заслуженно входит в число так называемых «золотых витаминов» и уже давно используется разными народами как ценное лекарственное растение. Употребляя её в пищу вы поможете организму бороться с различными болезнями, а здоровым людям сохранять своё красоту, здоровье и молодость на долгие годы.

Ягоды облепихи полезны как в сыром, так и в сушеном, консервированном, мороженом виде.

По мнению японских ученых облепиха является САМОЙ полезной ягодой на земле. И с этим согласятся многие. Витамина С в ней столько же, сколько в чёрной смородине, но усваивается он лучше. При необходимости хранится лучше, в том числе и в продуктах переработки. По содержанию витамина С облепиха в 9 раз превосходит лимон и в 12 раз крыжовник.

Нашему организму необходим витамин А (каротин). Благодаря ему наш организм с успехом борется с простудными заболеваниями. В облепихе его больше, чем в моркови. Для усвоения витамина А необходимо наличие жиров, а в плодах облепихи этот витамин как раз растворён в масле (около 7% масла в мякоти и 12% в семенах), поэтому усваивается организмом полностью.

Кроме этого эта ароматная ягода богата витаминами F, B1, B2, B6, E, K, P.

Облепиха необходима нашему организму, ведь состав её уникален: витамины, сахар, пигменты, дубильные вещества, токоферолы, жирные (олеиновая, линолевая, линоленовая) и органические кислоты, фолиевая кислота, каротин, фитонциды, флавоноиды, микроэлементы, стерины, сигмастерины, бета-стерины. Всего более ста необходимых человеческому организму веществ. Всё это способствует сохранению молодости и здоровья.

Кора облепихи содержит ценнейшее вещество серотонин. Он помогает в нормализации давления: повышает у гипотоников и повышает у гипертоников, уменьшает кровотечения. Так же серотонин благотворно влияет на центральную нервную систему, поэтому рекомендуется пить отвары при депрессиях и стрессах. Регулирует желудочно-кишечную систему. Современные врачи испытывают в клиниках серотонин в качестве противоопухолевого средства.

Целебные свойства каши №81 облепиховой обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (B5, B9, E, C)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).

## ***№84. БЕЗГЛУТЕНОВАЯ***

***Состав:*** цельные гречка, рис, шрот расторопши, льна.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, бульон, молоко и т.д.) температурой не более 60°С и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные (с сохранением оболочек), термообработанные зёрна гречки, риса, а также в виде шротов (муки) расторопша и лён.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Рекомендуем употреблять эту кашу 2 -3 раза в неделю.

В отличие от других видов, каша “Здоровяк безглютеновая” не имеет в своём составе пшеницы и овса. Каша №84 была принята в производство, что называется, “по заявкам потребителей”. Оказывается, среди населения имеется достаточно большое количество людей, имеющих “аллергии” на белок глютен. Этот белок является причиной болезни под названием ЦЕЛИАКИЯ.



**Рис.** 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 напрямую связан с проблемой общего старения организма, а, следовательно, увядания красоты.

Нарушение кремниевого обмена у детей ведет к анемии, остеомалации (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. 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 времен ходят по Земле страшные легенды о болезни «бери-бери», которая, как чума, уносит семьи, роды, сословия. И выбирает эта самая «бери-бери» состоятельных людей. Причину возникновения этой болезни окутывает тайна, ей приписывают даже кармическую природу. А все дело в том, что состоятельные люди Востока однажды смогли себе позволить есть белый рис, очищенный от оболочка. Он стал их основной пищей. Счищая же оболочку со злаков, люди сбрасывают кремний и витамины группы В, 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 было ее 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 энергию человека. Хватало сил на то, чтобы и работать, и жить, и сопротивляться инфекциям.

Рис неотшелушенный — естественный прекрасный продукт, содержащий кремний. Только неотшелушенный рис носит название «Здоровье», а каша с его содержанием — «Здоровяк».

**Гречка** - источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, микроэлементов: Fe, Zn, Cu, пищевых волокон (клетчатки). Гречка укрепляет кровеносные сосуды, способствует снижению уровня холестерина, нормализует обмен веществ. Применяется при анемиях, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении и сахарном диабете.

**Целиакия** — болезнь генетической природы, при которой имеется дефицит ферментов, расщепляющих один из компонентов белка клейковины злаков до аминокислот, из-за чего в организме накапливаются

продукты его неполного гидролиза (в разных злаках этот компонент имеет разное название: в пшенице, рисе — глютен, в овсе — авенин, в ячмене — гордеин, во ржи — секалинин). При этом заболевании в тонком кишечнике нарушается процесс всасывания жиров и углеводов.

Целиакия проявляется чаще всего после введения прикорма, содержащего белок злаковых культур (манная, рисовая, геркулесовая каши, сухари и др.). Среди заболевших преобладают девочки. Характерен отказ ребенка от еды, учащенный обильный зловонный пенный жидкий стул сероватого цвета, потеря массы тела, рвота, боли в животе около пупка — от тупых до острых, появляются они часа через три после еды. У ребенка развиваются признаки полигиповитаминоза, характерна сухая мраморная гиперпигментированная кожа. Дети обычно вялы, раздражительны, агрессивны, плохо адаптируются к окружающей обстановке. Часто развиваются анемия, мышечная слабость, судороги, дистрофические изменения и ломкость ногтей, наблюдается выпадение волос, носовые кровотечения, стоматит, боли в костях, поражение эмали и кариес зубов.

У детей старше трех лет течение целиакии может быть атипичным: заболевание проявляется железодефицитной анемией, задержкой физического и полового развития без выраженных кишечных симптомов.

Диагноз целиакии ставят на основании клинической картины, выявления жира в кале, нарушения всасывания d-ксилозы, рентгенологического исследования тонкой кишки и других специальных исследований.

Основной метод лечения — пожизненная диета с полным исключением продуктов из ячменя, овса, пшеницы, ржи. Недопустимыми для больных целиакией считаются продукты с содержанием глютена более 1 мг на 100 г продукта.

Больным запрещаются: хлеб белый и черный, макароны, торты, печенье, пряники, мороженое, некоторые йогурты, импортные сыры, сосиски, сардельки, колбасы (из-за возможного добавления муки), консервы, соусы, кетчупы, уксус (кроме яблочного), майонез, конфеты с начинкой, карамели, некоторые сорта шоколада, растворимый кофе, красители, консерванты. Взрослым больным не разрешается прием алкоголя, пива и курение (из-за повышенного риска опухолевых заболеваний ротовой полости). Разрешаются картофель, кукуруза, рис, гречка, яйца, мясо, растительное масло, овощи, фрукты. В остром периоде исключаются или ограничиваются молоко и молочные продукты. Больным назначают комплексы витаминов, панзинорм, фестал, панкреатин. В тяжелых случаях используют преднизолон.

Целебные свойства каши №84 безглютеновой обуславливается наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (B5, B9, E, C)

- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Отсутствием в ней белка растительного происхождения глютен.

### **№85. ПРОТИВООСТИОПОРОЗНАЯ**

**Состав:** цельные пшеница, рис, шрот льна, расторопши, пробиотик А, медицинский мел.

**Каша длительного приготовления.** Для подготовки к употреблению в пищу необходимо разбавить её жидкостью (вода, молоко) температурой не более 60°C и размешать. Добавить в приготовленную таким образом кашу натуральный мёд по вкусу. После размешивания каша должна иметь консистенцию сметаны. После чего, ёмкость накрыть неплотно крышкой и в таком виде кашу оставляют на 18 – 24, после чего употребляют в пищу. Каша должна иметь слабокислый вкус – это будет означать, что мел перешел в растворимую форму.

Одна порция состоит (как пример) из 3-5 столовых ложек сухого порошка каши, 100 -150 гр. воды, одной чайной ложки натурального мёда.

В состав каши входят: цельное (с сохранением оболочек), термообработанное зерно сельхозкультуры пшеница и риса, в виде шротов (муки) расторопша и лён, а так же медицинский мел.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** – источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении

эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** — устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Рис.** 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 напрямую связан с проблемой общего старения организма, а, следовательно, увядания красоты.

Нарушение кремниевого обмена у детей ведет к анемии, остеомалации (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. 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 времен ходят по Земле страшные легенды о болезни «бери-бери», которая, как чума, уносит семьи, роды, сословия. И выбирает эта самая «бери-бери» состоятельных людей. Причину возникновения этой болезни окутывает тайна, ей приписывают даже кармическую природу. А все дело в том, что состоятельные люди Востока однажды смогли себе позволить есть белый рис, очищенный от оболочки. Он стал их основной пищей. Счищая же оболочку со злаков, люди сбрасывают кремний и витамины группы В, 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 было ее 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 энергию человека. Хватало сил на то, чтобы и работать, и жить, и сопротивляться инфекциям.

Рис неотшелушенный – естественный прекрасный продукт, содержащий кремний. Только неотшелушенный рис носит название «Здоровье», а каша с его содержанием – «Здоровяк».

**Расторопша** – содержит вещества – флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов.

**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 свой пищевой рацион.

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 считаются 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.

**Каша противоостеоопорозная** сочетает в себе полезные свойства каши №79 “Пробиотик А”, с обогащением источником кальция – медицинским мелом.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ.

Для обогащения организма кальцием рекомендуем употреблять эту кашу 2 -3 раза в неделю.

Значительная часть населения страдает от недостатка кальция, в первую очередь страдают и разрушаются зубы, что приводит, в конечном счёте, к болезням ЖКТ, т.к. при недостаточном пережевывании пищи нарушаются процессы пищеварения и накапливаются шлаки в ЖКТ. С возрастом из костей кальций начинает выходить для удовлетворения других потребностей организма, и кости становятся хрупкими - так возникает остиопороз.

Молочная кислота (результат деятельности пробиотика А), реагируя с углекислым кальцием, переводит его в органическое соединение молочнокислый кальций, который в свою очередь образует с имеющимися в пищеварительном тракте аминокислотами хелатное соединение кальция, которое на 100% усваивается организмом. Тем самым устраняется одна из причин возникновения остиопороза.

Целебные свойства каши №85 противоостиопорозной обуславливаются наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.)
- Микроорганизмов, составляющих основу нормальной флоры кишечника.

### ***№86. ХИТОЗАНОВАЯ***

***Состав:*** пшеница, шрот льна, расторопши, порошок хитозана.

Каша моментального приготовления. Для её подготовки к употреблению в пищу необходимо лишь разбавить её любой жидкостью (вода, молоко, бульон и т.д.) температурой не более 60°C и размешать. Не нужно забывать добавлять в приготовленную таким образом кашу привычные для вас вкусовые добавки (соль, перец, зелень и т.д.)

В состав каши входят: цельные зёрна (с сохранением оболочек), термообработанные пшеницы, а также в виде шротов (муки) расторопша, лён, порошок хитозана.

Каша является сбалансированным источником растительной клетчатки, углеводов, растительного белка, микроэлементов, витаминов, минеральных веществ. Рекомендуем употреблять эту кашу 2 - 3 раза в неделю.

В отличии от других видов, каша “№86 ХИТОЗАНОВАЯ” имеет в своём составе порошок хитозана.

**Цельное (с сохранением оболочек) зерно пшеницы** – источник углеводов, белков, жиров, витаминов группы В, Е, микроэлементов: Fe, Zn, Mg, Cu, Se, пищевых волокон (клетчатки): Fe входит в состав гемоглобина и

миоглобина, фермента «каталазы» и др., благодаря которым оно участвует в кроветворении, тканевом дыхании и выполняет другие функции.

**Zn** участвует в процессах дыхания, белкового обмена, формировании иммунитета, непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, обеспечивает половую потенцию мужчин и женщин. Цинк необходим для развития мозга.

**Mg** - оказывает благотворное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, в том числе при инфаркте миокарда. У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода. При недостатке магния возможны нарушения нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, почечная недостаточность.

**Cu** - при дефиците меди наблюдается анемия, дискоординация движений, дефект соединительных тканей, остеопороз.

**Se** - важнейший микроэлемент для продления жизни. Селен защищает нас от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации, тяжелых металлов и большинства других ядов, при гепатитах, циррозе печени. Селен рекомендуется при нарушениях работы щитовидной железы, мужском бесплодии, ухудшении зрения, катаракте, нарушении эластичности кожи, преждевременном старении, вскармливании грудью новорожденных. Селен препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Селен действует в составе фермента глутатионпероксидаза, который синтезирует полезную микрофлору в толстой кишке!

**Пищевые волокна (клетчатка)** – устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма, улучшают моторику кишечника, устраняют запоры, служат естественным сорбентом – связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

**Расторопша** – содержит вещества – флаволигнаны, которые восстанавливают мембрану клетки печени и способствуют избавлению от многих болезней печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, а также профилактике болезней этих органов.

**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 свой пищевой рацион.

Использование льна в питании благотворно влияет на сосудистую систему. В состав льна входит альфа-линоленовая кислота, способная пред-



упреждать 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 считаются 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.

**Хитозан.** Основным источником хитозана является хитин. В естественном состоянии он находится в панцирях морских крабов, креветок, криля, омаров, лангустов, раков, а также в наружном скелете зоопланктона, включая кораллы и медуз. У таких насекомых, как бабочки и божьи коровки, хитин содержится в крылышках. Клеточные стенки дрожжей, грибов и разнообразных грибков также содержат это природное вещество.

Известно, что панцири ракообразных — дорогостоящи. Поэтому, не смотря на то, что есть 15 способов получения из них хитина, был поставлен вопрос о получении хитина и хитозана из других источников, среди которых рассматривались мелкие ракообразные и насекомые.

Одомашненные и поддающиеся разведению насекомые в силу своего быстрого воспроизводства могут обеспечить большую биомассу, содержащую хитин.

Исследования хитозана из подмора пчёл в России (Хисматуллин, 2001 г., Немцев и соавт., 2001 г. — компания ООО «Тенториум») привели к созданию нового продукта с уникальными свойствами, названного аписаном (пчелозаном).

**Хитозан** обладает многими свойствами, которые дают возможность применять его в большом количестве отраслей. Так его применяют в качестве корма для животных, для изготовления продуктов питания и косметики, применяют в продуктах биомедицины, в сельском хозяйстве и при защите окружающей среды (в Чернобыле реактор замуровали в том числе и в хитозановую оболочку, поскольку он нейтрализует излучение).

Водорастворимое производное Хитина, используется большей частью в производстве средств для похудения. Хитозан способен в определённой мере связываться с молекулами жира в пищеварительном тракте. Жир, связанный с хитозаном, не усваивается и выводится из организма. Хитозан применяется как средство, способствующее снижению веса, а также для улучшения холестеринового обмена и перистальтики кишечника.

Хитозан обладает антибактериальными, противогрибковыми и анти-вирусными свойствами. Для хитозана также характерны мукоадгезивные свойства, т.е. способность к прилипанию к слизистым оболочкам.

В аптечках военных часто есть таблетка на основе хитозана. Они принимают её, если есть опасность попадания под вредное излучение. Хитозан связывает свободные радионуклиды и выводит их из организма человека.

В середине 1970-х годов были предприняты первые попытки использования хитинов и хитозанов для заживления ран, в том числе ожоговых. Было установлено, что хитозан обладает антимикробной активностью, способностью поглощать биологические жидкости и помогать регенерации тканей. На основе этих волокнообразующих способностей хитина и хитозана были созданы саморассасывающиеся хирургические шовные материалы. Их используют как заменители кровеносных сосудов, катетеров, шлангов.

Хитозановые материалы не вызывают аллергических реакций и не теряют своей прочности.

Одним из свойств хитина и его производных является его способность к сорбированию (очистке организма). В природе (насекомые, раки и т.д.) хитиновое покрытие носит защитную функцию, предохраняя внутренние органы от проникновения всякого рода токсинов. При применении хитозана в качестве энтеросорбента продукты на его основе проявляют интересные свойства.

Так, перспективна его способность нейтрализовать избыточное выделение соляной кислоты желудком, он положительно влияет на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и многое другое.

Целебные свойства каши №86 хитозановой обуславливается наличием в ней в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность организма человека:

- Пищевых, растительных волокон;
- Витаминов (В5, В9, Е, С)
- Микроэлементов (селена, железа, меди, цинка, магния, кальция и т.д.).
- Наличием в каше апихитозана.

## “ФОНТАН МОЛОДОСТИ”

*Такими и подобными заголовками пестрят сегодня все доступные СМИ. Неужели человечество, наконец—то, наевшись фармацевтической химии пришло к осознанию необходимости возвращения к своему бесценному тысячелетнему опыту — народной медицине? Воистину: “Всё на круги своя”.*

**“Правильное питание побеждает раковые клетки!”** (статья из Интернета).

МОСКВА, 12 февраля 2010 года. Красное вино (шрот косточек красного винограда) и темный шоколад — наряду с черникой, чесноком, соей, чаем и другими продуктами — названы в числе «препаратов», питающих организм и одновременно убивающих раковые клетки.

**«То, что мы едим три раза в день, — это и есть самая правильная химиотерапия», — заявил, как пишет «Компьюлента», глава Фонда ангиогенеза Уильям Ли на престижной научно-технической конференции TED.**

Таковы результаты многолетних исследований массачусетской организации и других научных учреждений по выявлению пищевых продуктов, содержащих химические вещества, которые перекрывают доступ крови к опухолям. Ли, к примеру, процитировал исследование Гарвардской медицинской школы, которое показало, что люди, употребляющие вареные томаты несколько раз в неделю, снижали риск развития рака простаты на 30–50%.

**«Мы являемся свидетелями медицинской революции, — отметил Уильям Ли. — Если мы и впрямь находимся на верном пути, изменится все: просвещение потребителей, общественное питание, здравоохранение и даже страховые агентства».**

Сегодня используется около дюжины препаратов, лишаящих опухоль запасов крови. По данным Фонда ангиогенеза, соя, петрушка, красное вино, разнообразные ягоды и прочие припасы куда более эффективны. Особенно если их употреблять вперемешку. **«Мать Природа подготовила намного больше продуктов и трав с функциями антиангиогенеза по сравнению с медициной, — подчеркнул Уильям Ли. — Для многих людей диетическое лечение может быть единственным решением, поскольку не все могут позволить себе лекарства».**

Фонд также обнаружил, что пищевые продукты, обладающие свойством антиангиогенеза, сжигают жир, которому тоже жизненно необходим приток крови. Эксперименты показали, что мыши, генетически предрасположенные к полноте, теряют лишний вес, питаясь правильно.

Ранее исследователи из университета Алабамы в Бирмингеме заявили, что диета с ограничением потребления глюкозы может увеличить срок жизни клеток. Таким образом, обязательный десерт — это не лучшая стратегия сохранения здоровья. Открытие ученых может привести к разработке препаратов и терапий, которые замедляют старение организма и предотвращают рак.

«Мы надеемся, что наше открытие приведет к идентификации ряда причин эффектов старения в различных типах клеток, а также способствует развитию новых подходов к увеличению продолжительности жизни человека, — рассказал доктор философии Тригве Толлефсбол из университетского Центра старения и всестороннего изучения рака. — Также мы рассчитываем, что данное исследование позволит улучшить методы предотвращения рака и многих других возрастных заболеваний».

**«Западная наука находится на пике, когда вот-вот будет создан пресловутый фонтан молодости (каша «Самарский Здоровяк» — прим.автора), — сообщил Джеральд Вайссман, главный редактор журнала FASEB. — Это исследование подтверждает, что мы находимся на пути управления клетками организма, что позволит нам жить дольше и избегать заболеваний, включая рак»».**

“Профессор Пенни Крис-Этертон из университета Пенсильвании утверждает, что регулярное употребление витаминов и пищевых добавок, содержащих антиоксиданты, не ведет к снижению риска болезней сердца, как полагали ранее. Хотя медикам известен положительный эффект, который антиоксиданты оказывают на организм и, в частности, на состояние сосудов — употребление антиоксидантов в виде пилюль, оказывается, практически не имеет эффекта. Антиоксиданты действительно снижают повреждения клеток ДНК молекулами-радикалами, но механизм этого влияния тоньше и капризнее, чем считалось ранее — утверждает Крис-Этертон. Изучение богатой статистики показало, что регулярное употребление антиоксидантов, как пищевых добавок — никак не отражается на риске болезней сердечно-сосудистой системы.

**Профессор считает, что целебный антиокислительный эффект дает лишь сложная комбинация различных веществ, в том числе и антиоксидантов, которые присутствуют в пище естественным образом”.**

*Так что же это за пища такая, которая даёт “целебный антиоксидантный эффект — фонтан молодости”?* Во всём мире такие продукты называют функциональными.

*На страницах “Тихой революции” мы достаточно подробно рассказывали о таких продуктах.*

*Напомним, что подразумевается под функциональными продуктами питания:*

**Функциональные продукты питания — это оздоравливающие продукты, соответствующим образом приготовленные и скомбинированные. Они должны содержать: антиоксиданты, витамины, минералы, микроэлементы, пищевые волокна в натуральных формах и в количествах достаточных для обеспечения обменных процессов.**

*Пока “западная наука, находящаяся на пике, когда вот-вот будет создан пресловутый фонтан молодости”, ищет этот фонтан молодости и*

делает “ОТКРЫТИЯ” в этом направлении, российское малое предприятие ООО “НПТ Созвездие” вот уже как 8 лет разработало такой “фонтан” и производит его, распространяя по всей России.

**Имя этому российскому “фонтану молодости” – функциональный, макробиотический продукт питания, каша моментального приготовления “Самарский Здоровяк”.**

### **На пути к признанию.**

Мы понимаем, что принцип – “в своём отечестве пророков нет” не позволит нам, с нашими амбициями, даже приблизиться к состоянию востребованности, которое можно было бы эндифицировать как признание.

Любое “признание” на любом рынке, а тем более российском, требует огромных затрат. Бюджет “раскрутки” нового “бренда”, коим является наш “фонтан молодости”, исходя из мировой практики, должен составлять 5-6 миллионов евро. В России малое предприятие, тем более работающее в инновационной сфере, ни при каких обстоятельствах не будет иметь таких средств. Фактический тупик. Тем ни менее мы нашли выход из тупиковой ситуации.

Случай подвёл нас к практике распространения наших продуктов посредством сетевого маркетинга. Сетевой маркетинг, как рычаг, позволил нам не только распространить наши продукты по всей территории России и в некоторые страны СНГ, но и позволил в режиме “постоянного контакта” с сетевым сообществом получать информацию о результатах воздействия каш “Самарский Здоровяк” на состояние здоровья широких слоёв населения нашей страны.

«Теория мой друг мертва, но вечно зеленеет древо жизни». О чём говорит “древо жизни”. Статистика говорит о почти 100%, положительном влиянии каш “Самарский Здоровяк” на состояние здоровья всех возрастных категорий населения РФ и других стран. Болезни исчезают, качество жизни улучшается, а значит, при прочих равных условиях, возможно ожидать увеличение продолжительности жизни.

Исходя из состава и свойств каш “Самарский Здоровяк” мы декларируем, **что при регулярном употреблении их в пищу продолжительность жизни любого человека может быть увеличена на 10 – 15 лет, на столько же** можно ожидать увеличение активной фазы жизни человека.

В этой связи сам продукт – каши “Самарский Здоровяк” и особенно методика их употребления (диеты) должны были бы рассматриваться нашим государством как элемент **народосберегающих технологий**. Это важно как с личносточеловеческой точки зрения, так и точки зрения геополитической.

**Ведь не секрет, что население России вымирает!**

**Народосберегающие технологии – это прерогатива государства!**

**Государство! Ау...у. Нужны ли тебе народосберегающие технологии?**

«**НОВАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ УГРОЖАЕТ РОССИИ**». «Независимая газета». Анастасия Башкатова 2010.04.07.

“Новый кризис, о котором говорят иностранные эксперты, будет сопровождаться переделом экономических сфер влияния, а также острой борьбой за ресурсы и лидерство в технологиях. В числе **проигравших окажутся страны** с низким качеством госуправления, нестабильной экономикой и **сокращающимся населением**, которым не помогут даже их сырьевые запасы или **вооружения**. Такие выводы международных экспертов особенно тревожно звучат для России, которая очень близка к критериям потенциальных жертв будущего кризиса”.

*Мы понимаем, что наши декларации могут быть восприняты как нескромная самореклама и для того, что бы соответствовать понятию **элемента народосберегающей технологии** необходимо не только представить имеющийся у нас статистический материал, но и предоставить доказательства с позиций “**доказательной медицины**”.*

### **С позиции доказательной медицины.**

*Почему проект каши “Самарский Здоровяк” мы относим к элементам народосберегающей технологии?*

Не смотря на значительную стеснённость в финансах, в период с 2008 года по 2010 мы организовали несколько исследований нашего продукта. Цель – с позиции **доказательной медицины** подтвердить известные из нашей статистики целебные свойства каш “**Здоровяк**”.

- ***Первое исследование** мы заказали творческому коллективу медицинской Академии г. Ижевска в составе: А.Л. Тронина, Т.П. Щепина, О.И. Щербакова, Л.З. Зиганишина. Проведены исследования содержания уровня гормонов стресса у экспериментальных животных на фоне приёма каши «ЗДОРОВЯК».*

*Было получено **ЗАКЛЮЧЕНИЕ** по результатам применения продукта функционального питания каши «Самарский Здоровяк» на содержание гормонов стресса в крови экспериментальных животных (лабораторных крыс).*

Основной вывод исследования: “Таким образом, у крыс опытной и контрольной группы отмечается существенное различие в содержании уровня кортикостероидов. Значительно меньшее содержание 11-ОКС в крови у крыс, находившихся на рационе каши «Здоровяк» ( $10,83 \pm 2,71$  мкг/л) по сравнению с контрольной группой крыс, принимавших пшеничный хлеб ( $32,50 \pm 0,02$  мкг/л), может привести к рассмотрению рекомендации назначения каши «Здоровяк» в «антистрессовой» диете.”

***Вывод: 11-ОКС – это “гормоны стресса”.** Регулярное употребление в пищу каш “Здоровяк” уменьшает количество гормонов стресса, а значит увеличивает устойчивость к стрессу в 3 раза!!!*

“Стресс - это причина чуть ли не 90 % всех заболеваний. Он ослабляет иммунитет, нарушает работу всех систем организма, просто сжигает тело изнутри. При стрессе разрушаются многие необходимые витамины, происходит нарушение обменных процессов, что зачастую ведет к набору лишнего веса. Все это оказывает губительное воздействие как на психику человека, так и на его физическое состояние.

Возникают тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или наоборот: перевозбуждение, агрессивность, гнев, нарушения памяти, бессонница, хроническая усталость, повышенная утомляемость и прочее.”

- *Для проведения второго исследования мы заключили в сентябре 2009 года с московской организацией ООО Центр природных технологий “Лечебные элексиры” и Центром анализа качества продукции биотехнологии и БАД ООО “Битекс” договор о:*

1. *Оказании научно-технической услуги по организации и проведению испытаний образцов функциональных пищевых продуктов;*
2. *Осуществлению отбора образцов для испытания, соблюдая правила отбора проб;*
3. *Привлечении персонала аккредитованной сертифицированной лаборатории для выполнения испытаний;*
4. *Представлении результатов испытаний в виде Протокола в установленные сроки.*

*28 ноября 2009 года мы получили результаты испытаний в виде Протокола и пояснительную записку к нему.*

***Выписка из Протокола и Пояснительной записки:***

“Результаты проведённых исследований показали высокую пищевую ценность продукта и сравнительно невысокую калорийность. Содержание некоторых пищевых веществ (белки, углеводы, пищевые волокна, витамины, А, Е, В6, В5, В9, железо, цинк, селен, магний и фосфор), обладающих способностью оказывать благоприятный эффект на одну или несколько физиологических функций, процессы обмена веществ в организме человека при систематическом употреблении в количествах, составляющих от 10% до 50% от установленного уровня физиологической потребности, (это одна порция – 50 граммов каши пшенично-кукурузной №83 “Премиум” “Самарский Здоровяк”), позволяет сделать предварительное заключение о значимости данного продукта, как источника жизненно важных пищевых веществ и о его (продукта) ***принадлежности к функциональным пищевым продуктам.***”

***Вывод: Каши “Самарский Здоровяк” по своему составу - “фонтан молодости”!!!***

- ***И последнее что мы предприняли — это масштабные клинические испытания каш “Здоровяк”.***



*Клинические исследования проводились в ФГУ «РНЦ ВМ и К» Минздрав-соцразвития РФ в период с 20.10.2009 по 19.03.2010 года по договору №1389/09 от 20.10.2009. По результатам исследования были получены два протокола:*

- 1. По «Результатам клинической оценки эффективности диетического питания «Самарский здоровяк» на основе изучения его дезинтоксикационного, пребиотического, гепатопротективного действия у пациентов гастроэнтерологического профиля»*
- 2. И «Оценка клинической эффективности использования диетического, лечебного и профилактического питания «Самарский здоровяк» у больных с Артериальной Гипертонией с наличием метаболического синдрома»*

### **Основные выводы (краткая выписка):**

#### ***По первому протоколу:***

“Результаты клинической апробации каши «Самарский здоровяк» с фитокомпонентами показали эффективность включения указанного продукта в рацион питания больных с заболеваниями пищеварительной системы.

Предполагаемый механизм действия каши «Самарский здоровяк» с фитокомпонентами следующий.

Оценка результатов бактериологического исследования кала больных, принимавших в течении 3-х недель каши «Самарский здоровяк» с фитокомпонентами показала рост сахаролитической, безусловно полезной микрофлоры кишечника, что свидетельствует о пребиотических свойствах продукта.

Полученные нами результаты исследования подтверждают данные литературы об участии бифидобактерий в холестеринном обмене. Так, у наблюдаемых больных дисбиоз кишечника сопровождался гиперхолестеринемией. Включение же в рацион питания больных каши «Самарский здоровяк» способствовало восстановлению динамического равновесия микрофлоры толстой кишки и/или росту сахаролитической микрофлоры, что привело не только к улучшению функционального состояния кишечника, но также оказало гипохолестеринемический эффект у больных с повышенным уровнем холестерина.

Таким образом, результаты исследования эффективности применения каши «Самарский здоровяк» с фитокомпонентами позволяют рекомендовать их в качестве диетического, пребиотического и функционального питания при следующих заболеваниях:

- гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь,
- гастродуоденит,
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии рубцевания,
- хронический панкреатит,
- стеатогепатоз,

- стеатогепатит,
- функциональный запор,
- постхолецистэктомический синдром,
- синдром раздраженной кишки с преобладанием запоров,
- заболевания с сопутствующим дисбиозом кишечника.

### ***По второму протоколу:***

«Таким образом, включение в лечебный комплекс каши «Самарский Здоровяк» способствует более выраженному снижению веса, индекса массы тела и уменьшению, окружности талии. Снижение веса связано, с низкой калорийностью цельнозерновых круп которые содержат большое количество клетчатки и питательных веществ. Большая часть жиров и углеводов пищи (калорий) не усваивается, хотя чувства голода при этом не возникает. Снижение веса происходит очень физиологично, и при этом организм получает большое количество полезных биологически активных веществ.

Снижение массы тела способствовало и некоторому большому гипотензивному эффекту, преимущественно в отношении САД.

Положительное влияние каши «Самарский здоровяк» на липидный спектр проявилось снижением уровня общего холестерина, ХС ЛПНП и повышением ХС ЛПВП. Что связано, с позиций липидного дистресс-синдрома с увеличения холереза, восстановления моторно-эвакуаторной функции желчного пузыря, снижения нейрогенного тонуса сфинктера Одди, обеспечивая большее поступление желчи в кишечник и создавая все метаболические условия для нормализации механизма энтерогепатической циркуляции желчных кислот и пищеварения. Улучшая функцию печени силимарин (содержащийся в расторопше), ингибирует синтез холестерина в результате снижения активности микросомальной гидрооксиметил-КоА-редуктазы; бета-глюкан (содержащийся в толокне овса) повышает уровень дезоксихолевой кислоты в печени, что способствует снижению выработки печеную холестерина и предотвращению его реабсорбции, нормализует работу кишечника для своевременной эвакуации желчных кислот, предотвращает запоры.

Таким образом, лечебный эффект каши «Самарский Здоровяк» реализуется через гепатопротекторную функцию печени, путем снижения гиперлипидемии, стимуляции расщепления жиров, повышения ***антиоксидантной функции***, уменьшения абдоминального ожирения, ***нормализации артериального давления***.

Полученные данные позволяют рассматривать применение каши «Самарский здоровяк» как адекватный немедикаментозный метод повышения эффективности лечения больных МС (метаболический синдром), который обеспечивает влияние на основные звенья патогенеза МС: избыточную массу тела, гиперлипидемию, ***артериальную гипертензию***».

«Среди причин смертности населения сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место и уносят жизни 57% россиян, заявил первый зампред комитета по охране здоровья Николай Герасименко.

«По данным Всемирной организации здравоохранения и российских ученых, основные факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний — это **гипертония**, курение, злоупотребление алкоголем, **повышенный уровень сахара и холестерина в крови**, **стресс** и недостаток физической активности», — отметил он.

Из факторов, влияющих на продолжительность жизни, «половину занимает образ жизни», подчеркнул депутат.»

### **Общий вывод:**

*Совокупность приведённых выше примеров эффективности функциональных, микробиотических продуктов, каш моментального приготовления “Самарский Здоровяк”, убедительно свидетельствует о том, что каши обладают ярко выраженным лечебно-профилактическим эффектом при регулярном употреблении в пищу.*

*Имеет смысл добавить, что если употреблять кашу по определённой методике, то каши обладают и ярко выраженным лечебным эффектом.*

***Россия! Государство! Ты нуждаешься в улучшении демографической ситуации.***

***Останови вымирание народа российского.***

***Воспользуйся разработанным нами элементом народосберегающей технологии — кашей “Самарский Здоровяк”!***

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Успехи в развитии современной медицины очевидны и оспаривать их бессмысленно. Но скорость, с которой ею решаются проблемы здоровья людей, не поспевает за скоростью появления новых болезней, бросающих вызов человечеству.

Одним из таких вызовов является грядущая панэпидемия «птичьего, свиного гриппа». По оценкам специалистов, она состоится с большой вероятностью. И если это произойдет, то сотни миллионов людей на земном шаре заболеют, а десятки миллионов погибнут. Это особенно актуально для развивающихся стран, к коим относится и Россия.

У меня складывается впечатление, что большинство российского населения подготовлено к мгновенной смерти. Почему? Напомню характер протекания заболевания «птичьим гриппом». Утром — температура, к вечеру отек — легких, кровоизлияние из верхних дыхательных путей. Почти мгновенная смерть.

Любой вирус — это клеточный паразит. Он размножается только тогда, когда попадает внутрь клетки организма. Проникнуть же он может только в большую клетку при наличии ослабленных защитных сил 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, т.е. ослаблена система защиты. Большое количество неизвестного организ-

му вируса попадает 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 «Эндоэкология здоровья» отметил:

**«Еще в 1980-х годах Всемирная организация здравоохранения такие заболевания, как вирусный гепатит, хронические болезни, СПИД и другие, отнесла к вторичным иммунодефицитным состояниям. Восстановив иммунный статус, человек, оказывается, может избавиться от перечисленных и других заболеваний».**

**Какой вывод следует из всего этого? ЗАДАЧА СОХРАНЕНИЯ ЖИЗНИ СВОДИТСЯ К ЗАДАЧЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ИММУННОГО СТАТУСА ЧЕЛОВЕКА. И эта задача по силам каждому из нас, при условии соблюдения простых правил.**

**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 есть сегодня только один макробиотический продукт – каши «Здоровяк», без них достичь здоровья невозможно.**

***Здоровья Вам!***

***Владимир Малышев.***

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	2
ОТ ЧЕГО ЛЮДИ БОЛЕЮТ? .....	4
КАК МЫ ЖИВЕМ – БОЛЕЕМ .....	12
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ .....	26
РОССИЯ – МИРОВАЯ СВАЛКА ПИЩЕВЫХ СУРРОГАТОВ .....	31
КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ СУРРОГАТОВ .....	39
ФОРМУЛА ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ .....	52
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ .....	58
ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ПИТАНИЯ .....	64
МАКРОБИОТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ .....	72
КЛЮЧЕВЫЕ МАКРОБИОТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ .....	90
КАШИ «ЗДОРОВЯК» – МАКРОБИОТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ .....	105
ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАШ «ЗДОРОВЯК» .....	108
ПОЧЕМУ КАША “ЗДОРОВЯК” ЛЕЧИТ .....	110
“ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ “КАШЕЕДОВ” .....	139
АССОРТИМЕНТ КАШ «ЗДОРОВЯК» .....	143
“ФОНТАН МОЛОДОСТИ” .....	246
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	253

**По всем интересующим Вас вопросам обращайтесь в региональный  
ООО «Потребительский клуб «Созвездие»:**

**Адрес 443115, г. Самара, ул. Демократическая, д. 37, оф. 6**

**Телефон/факс: (846) 331 33 87**

**Стационарный сотовый тел. (МТС): + 7 987 945 61 86**

**Эл.почта: [support@sozvesdie.su](mailto:support@sozvesdie.su)**

**Skype: sozvesdie.zdorovyak**

**Сайт: [www.sozvesdie.su](http://www.sozvesdie.su)**

Подписано в печать 19. 11. 2010 г. Формат 60х90/16. Объем 16 п.л.  
Печать офсетная. Тираж 4000 экз. Заказ 283.

Отпечатано с оригинал-макета в типографии ООО «Самарский дом печати»  
443052, г. Самара, пр. Кирова, 24.