

*Любава Живая*

# Экологичное питание

*натуральное,  
природное,  
живое!*



# Любава Живая

## Экологичное питание: натуральное, природное, живое!

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6564894](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6564894)*

### **Аннотация**

Каждый человек мечтает стать активным, успешным, счастливым, но жизнь проходит, а сил на это нет. Не хватает энергии, силы жизни, которая дарит нам возможность изменять ход событий к лучшему, творить и радоваться. А не хватает её потому, что мы ежедневно едим неестественную, невидовую, неживую пищу.

Экологичное живое питание – ежедневно доступный, естественный и «вкусный» инструмент для омоложения и активного долголетия. Вы почувствуете себя, юными и полными сил уже через несколько недель такого питания.

Книга поможет с легкостью избавиться от ложных стереотипов и иллюзий в области питания, настроить сознание на условия жизни в новом тысячелетии, применить полученные знания на практике и изменить свою жизнь к лучшему.

Вы научитесь выбирать полезные продукты, готовить их творчески и с любовью, употреблять осознанно, на пользу своему организму. Экологичное питание поможет Вам обрести новую энергию и выйти из круга проблем, направить свою жизнь в иное русло, куда Вы всегда мечтали: к здоровью, счастью, успеху.

Цель книги:

Дать практический инструмент для улучшения своего питания каждому человеку вне зависимости от возраста, пола, профессии. Автор работает в этой области 10 лет и прочла практически все достойные книги по данной тематике. Книг множество, но нет единого понимания, почему так много систем питания (традиционное, раздельное, вегетарианство, веганство, сыроедение, праноедение и порядка тысячи диет). Все эти системы существуют, имея поклонников и противников, но где же истина? Наш «учебник» помогает понять именно это и найти свой тип питания, свою систему, а также дает все необходимые техники для выбора качественных, безопасных продуктов и методику здорового приготовления пищи.

# Содержание

Благодарность	5
Предисловие	6
Введение	9
Раздел 1. Экологическое сознание	11
Безопасность пищи в XXI веке	12
Почему необходимо менять питание	12
Источники опасности в продуктах питания	12
Тяжелые металлы в пищевых продуктах	13
Пестициды и удобрения	14
Диоксины – супертоксиканты XXI века	15
Пищевые добавки – разрешенная химия	15
Загрязнение пищи паразитами	16
Микотоксины (плесень)	17
ГМО	18
Радиация	19
Токсиканты от природы	20
Аллергены	21
Пути поступления токсических веществ в организм человека	22
Поступление токсинов через рот	22
Ингаляционный способ поступления токсинов	23
Поступления токсинов через кожу	23
Как защититься от токсинов?	24
Что нам мешает перейти на здоровое питание?	27
Иллюзия здорового питания	27
Пищемания, или пищевая зависимость	28
Неграмотность в питании	28
Стереотипы питания	32
Стереотип дорогих и престижных продуктов	32
Стереотип медицинского происхождения	32
Стереотип любителей мясного	33
Стереотип любителей сладкого	34
Финансовый стереотип	35
Стереотипы советского и постсоветского общепита	35
Ложные желания организма	36
Физиологическая причина пищеemannии	37
Токсины	38
Технологии пищевого зомбирования	42
Технологии продаж	42
Технологии производства продуктов питания	42
Механизм возникновения и принцип действия пищемании	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Любава Живая**

## **Экологичное питание: натуральное, природное, живое!**

Каждый человек мечтает стать активным, успешным, счастливым, но жизнь проходит, а сил на это нет. Не хватает энергии, силы жизни, которая дарит нам возможность изменять ход событий к лучшему, творить и радоваться. А не хватает её потому, что мы ежедневно едим неестественную, невидовую, неживую пищу.

Экологичное живое питание – ежедневно доступный, естественный и «вкусный» инструмент для омоложения и активного долголетия. Вы почувствуете себя, юными и полными сил уже через несколько недель такого питания.

Книга поможет с легкостью избавиться от ложных стереотипов и иллюзий в области питания, настроить сознание на условия жизни в новом тысячелетии, применить полученные знания на практике и изменить свою жизнь к лучшему.

Вы научитесь выбирать полезные продукты, готовить их творчески и с любовью, употреблять осознанно, на пользу своему организму. Экологичное питание поможет Вам обрести новую энергию и выйти из круга проблем, направить свою жизнь в иное русло, куда Вы всегда мечтали: к здоровью, счастью, успеху.

© *Живая Любава Николаевна, 2013 г.*

## Благодарность

Эта книга писалась не мной. Ее писала вся моя жизнь. События выстраивались в вереницы, чтобы я могла освоить все тонкости и нюансы питания. Рядом со мной всегда были люди, благодаря которым был возможен мой рост, как специалиста. Они поддерживали меня во время неудач, радовались успехам, вдохновляли и направляли. Хочу выразить им свою искреннюю благодарность. Благодарю мою семью – мужа, детей, родителей, которые поддерживали меня на пути очищения и оздоровления. Ведь благодаря нашему единству, мы смогли получить такие хорошие результаты. Благодарю моих друзей, они верили в меня и поддерживали несмотря ни на что.

Благодарю редактора книги Людмилу Платонову за ее душевный подход к редактированию, ее талант, профессионализм и глубокое понимание сути питания. Особенно хочу поблагодарить моих учителей – специалистов, чей труд повлиял на результативность разрабатываемого подхода – Н.А. Семенову – легендарного практика очищения организма, Г.И. Шаталову – популяризатора видового питания, О.А. Бутакову – автора книг и практика здорового питания, А.В. Дубинина, разработавшего методику эффективного кормления симбиотной микрофлоры и других специалистов, которые встретились на моем пути.

Благодарю моих духовных учителей, которые всегда рядом, помогают и направляют меня.

## Предисловие

Вопросами питания и здоровья я активно занимаюсь уже десять лет (с 2002 года). А это значит, что читаю литературу по данному вопросу, посещаю лекции, сама их веду, провожу исследования, проверяю теорию на практике. За эти годы удалось пройти длинный путь от среднестатистического «условно здорового» человека до состояния, не скажу, что полного здоровья, но понимания того, каким же оно может быть в идеале. Хочу поблагодарить всех людей, встретившихся на моем пути и подаривших мне те кусочки знаний, которые путем проверки и отработки на практике сложились в законченную концепцию экологичного питания.

Начинаю рассказ с собственного опыта. Много сомневалась: а нужно ли приводить собственный опыт? Ведь никому не хочется признавать свои ошибки, выставляя себя глупым и недалеким. Но все-таки сделаю это, потому что мой пример покажет, насколько далеко большинство моих современников от здорового питания и от самого здоровья. Самое главное, на чем следует сделать акцент, это то, что в каждый период у меня и моей семьи было, как мне казалось, *самое лучшее и полезное питание!* Оказалось, что представления об этом здоровом питании у каждого человека свои. Они связаны с традициями питания в семье, вкусовыми предпочтениями, имеющимися знаниями в области диетологии и другими факторами. Здоровое питание в понимании разных людей может значительно различаться, вплоть до противоположного. Думаю, что среди моих читателей вряд ли найдутся родители, не уверенные, что дают своим детям все самое полезное и лучшее. Вряд ли найдется жена, не желающая накормить мужа вкусной и здоровой пищей. Наверняка не встретится бабушка, не желающая внукам добра и готовая накормить их досыта, чтобы только «щечки были румяными и пухленькими». Самое ценное из того, что могу дать людям, – это собственный опыт. Пройдя много разных вариантов и систем здорового питания на практике, изучив весь доступный материал в данной области, сделав это исследование своей работой, хобби и призванием, теперь могу с большой долей достоверности сказать, что, скорее всего, не найдется человека, который может сказать мне о здоровом питании что-то кардинально новое. Простите за эту нескромность, но правда оказалась так проста и была так близко, что, придя к ней, удивилась, как можно было так долго ее искать. Но только такой долгий путь позволил мне принять эту правду. Не будь долгих лет поисков, я бы просто отмахнулась от нее и оправдала это очередным стереотипом питания из тех, что я впервые опубликовала в книге «Экология питания на практике в XXI веке». Даже сейчас я не прекратила поиски. Мой путь только начинается, но уже на новом более сложном уровне. Главный результат на сегодня – удалось избавиться от пищевой наркотической зависимости перед едой. Сейчас меня больше всего радует независимость от пищи – есть еда – ем, нет – и не надо.

Итак, моя «история питания». Из детства помню, как бабушка, воспитывавшая меня в тот период, старалась, чтобы я обязательно была накормлена. Но поскольку в садике есть меня заставить не могли, она пыталась накормить меня с утра на весь день «про запас». Сидя по утрам на кухне за столом с разнообразными блюдами, я думала о том, как запихнуть в себя сосиски, яйца, хлеб и запить все это чаем с бутербродом. С одной стороны, мне очень не хотелось опаздывать в детский садик, а с другой – было тяжело все это съесть. Помню, как к глубокому бабушкиному огорчению, я просилась в туалет и доставала из-за щек набитую туда еду. Ну что ж, идем в сад. Опять я последняя! Все уже сделали зарядку и садятся завтракать.

За завтраком я сидела до обеда, воспитатели меня «воспитывали», не выпуская из-за стола, пока не съем кашу и не выпью какао с пенкой. Ох, уж эти пенки! До сих пор, когда их

вспоминаю, мурашки бегают по коже. И как их удастся создавать на какао – для меня это, наверное, останется тайной советского общепита.

Родители кормили нас с братом очень хорошо по понятиям того времени. Мои школьные годы пришлось на период, когда нам доставляли «гуманитарную помощь» с Запада. Достать в России «нормальные» продукты было сложно, и мы считали за великое благо, если удавалось занять очередь за американскими ножками Буша или получить в виде помощи пачку макарон и просроченные консервы. Тем не менее родители старались сделать все, чтобы у нас была вкусная и полезная еда. Папа покупал в деревне тушу быка, и мы всей семьей разделяли его, перерабатывали на полуфабрикаты, а затем замораживали и ели всю зиму. Папа привозил из деревни несколько мешков картошки. Мясо с макаронами, картошкой или гречкой было нашей основной едой. А еще, конечно, ягоды летом, яблоки осенью и даже редкие в те годы бананы. И все же к совершеннолетию я подошла с букетом хронических заболеваний и аллергией «не выявленного происхождения».

Затем настал период учебы в университете, когда поесть было вообще некогда, и питалась я, как и большинство студентов, всухомятку, наспех, тем, что под руку попадет. А попадались булочки, шоколадки, полуфабрикаты и так далее. Мой будущий муж, сумевший разглядеть мою страсть к еде, приходил на свидания не только с цветами, но и с огромным пакетом разнообразной выпечки. Я даже не представляла, что такое разнообразие существует. До этого моей любимой выпечкой был черный ржаной хлеб. Потом я вышла замуж. На свое питание вообще не обращала внимания – это был второстепенный вопрос. Главные требования к еде – быстрота и легкость приготовления: сосиски, колбаса, лапша, которую надо только залить кипятком, пельмени, готовые блинчики и так далее. Но для любимого мужа, который приходил с работы, старалась приготовить обильный мясной ужин, чтобы порадовать его и обеспечить ему самое лучшее питание, которое мне таким казалось в тот период.

Потом родилась дочка, и я кормила ее только самыми полезными продуктами, которые рекомендовали все вокруг – и родные, и участковый педиатр. В основном это были продукты с молочной кухни: кефирчики, йогурты, творожки и дорогие импортные детские пюре в баночках. Но сложилась такая ситуация, что здоровый по всем показателям до шести месяцев ребенок, перейдя на это питание с грудного вскармливания, «заболел» пищевой аллергией, причем в очень сильной форме. В период активного заложенного природой набора веса с шести до девяти месяцев ребенок не только не набрал, но и потерял 3 кг. В то время тема аллергии не была модной и раскрученной, как сейчас, и мы начали искать методы лечения: классическая медицина, мануальная терапия, гомеопатия, резонансная терапия (слава Богу, хватило ума не прибегать к гормонам и таблеткам, различным гормональным мазям, которые нам предлагались). Врачи рекомендовали кожные тесты и химические лекарства. Нетрадиционные методы тоже помогали лишь на время. Разочаровавшись, я с головой ушла в научные статьи по данному вопросу, но не нашла ничего интересного: кожные пробы, гормоны, блокаторы. Единственная разумная методика, которую удалось обнаружить в научных статьях – исключение аллергенных продуктов питания из рациона. За этот год я провела, на мой взгляд, работу целой лаборатории: изучала свойства продуктов, которые давала ребенку, способы их производства, влияние на организм дочки, вела пищевой дневник, куда мы записывали, что съели и реакцию организма: состояние кожи, поведение, настроение, время реакции. Таким образом, удавалось как-то решать проблему аллергии в течение некоторого времени – до тех пор, пока мы не исключили из нашего рациона почти все и не остались на воде, брокколи, картошке и капусте. Это был тупик!

Случайностей не бывает – и мне попала на глаза книга Н.А. Семеновой по очищению организма и отдельному питанию. Все полученные к тому времени знания, собственные наблюдения и выводы хорошо совместились с доводами сторонников отдельного питания.

Отбросив все сомнения, я приняла решение действовать незамедлительно. Просто «забыв» об аллергии, я начала готовить по приведенной в книге Надежды Алексеевны Семеновой методике раздельного питания, и результаты были потрясающими! Прошел день, второй. Никакой аллергической реакции. Вот тогда я поняла, что значит еда в нашей жизни! Как она влияет на само ее качество – на настроение, на трудоспособность!

Дальше был путь, за который я благодарна своей дочери: если бы она не заболела, то не было бы постоянных поисков, надежд и разочарований, успехов и поражений – того бесценного опыта, который удалось приобрести за этот время. Это было и очищение организма, и раздельное питание, и вегетарианство, и веганство, и сокотерапия, и сыроедение и даже ничегонеедение. Я считаю, что нам помогло то, что я не экспериментировала на дочке, а решила все пробовать сначала на себе. Раньше меня не волновало мое здоровье – папа учил нас не жаловаться, если что-то болит, а принимать как должное. Но здоровье дочери заботило меня очень сильно. Я не хотела, чтобы у нее что-то постоянно болело, как у меня. Пока мы искали способы исцеления, я каждый день питалась только тем, чем и она. Чистилась сама, когда делала ей очищение организма. Мне очень хотелось вылечить ее, чтобы она была веселой и счастливой, а не чесалась и не задыхалась по ночам. Но я не лечила только ее, как делают это многие родители, не изменяя *своего* образа жизни. Ведь болеют дети для родителей, чтобы они смогли измениться к лучшему. Мы шли с дочкой вместе. А потом к нам присоединилась вся семья. Мы вместе достигали результата. Аллергия у дочки прошла полностью.

Мне тоже посчастливилось избавиться от различных болячек (не хочу их перечислять, потому что они в прошлом) и значительно усилить иммунитет. Истинную цену здоровью знают только те, кто был его лишен. Об этом говорит русская пословица «что имею – не ценю, потерявши – плачу». В детстве я много болела. Мама таскала меня по врачам, больницам. Были даже серьезные ситуации на грани жизни и смерти, но Бог миловал. Цену здоровью я поняла еще тогда. Меня растила бабушка, и я видела, как людям тяжело в старости. Каждый новый год я просила Бога, чтобы он подарил мне здоровье. Ведь если мне сейчас так плохо, то что будет, когда я тоже состарюсь? И Бог мне помог! Он подарил бесценный дар знания, как достичь здоровья. Меня поразило тот факт, как болезненный и хронически больной человек может при желании превратиться в здоровую и сильную женщину. Мне пришлось идти много лет, чтобы понять принципы оздоровления. Я очень надеюсь, что мой опыт поможет вам пройти этот путь гораздо быстрее, эффективнее и приятнее. Доброго здоровья и благополучия Вам и Вашим близким на этом пути!

*Я занимаюсь вопросами здорового питания потому, что это является делом моей жизни, моей миссией. Многие события складывались сами собой, подводя меня к нужному вектору пути. Как бы я ни пыталась от него отклониться, меня снова, как магнитом, притягивало на этот путь. Я очень благодарна за все подсказки моим учителям. Благодарю тех, кто поверил в экологичное питание и получил положительные результаты. Методика восстановления здоровья, молодости, активного долголетия путем экологичного питания – не единственный путь, я это понимаю. Но у каждого человека своя дорога к счастью. Когда мой опыт помогает кому-то, я искренне радуюсь. Вот почему я выбрала путь экологичного питания. Просто это то дело, которое мне приносит наибольшую радость.*

## Введение

Есть много разных областей в мире, которые стоит изучать глубоко и подробно, но на все времени, вероятно, не хватит. Столько материалов по питанию: книг, концепций, теорий, рецептов, одних диет около 1000 – как разобраться в этой массе информации? Как выделить, что же главное для именно Вас? Чему стоит уделить внимание и время? И надо ли? Ведь, наши праотцы питаться точно не учились? Но они и не жили в таких условиях, как мы. Они имели чистый воздух, живую воду и натуральные продукты. Изменились условия – должно меняться и питание.

То, что мы едим, становится нашим телом, органами, кровью, мозгами. *А мы едим 3–4 раза каждый день!* Поэтому питание важно для каждого!

Современный мир диктует определенные требования к питанию. За последнее столетие значительно изменилась окружающая среда, превратившись в урбанистическую, неестественную систему городов. Возрос темп жизни, требования к работоспособности, здоровью, внешнему виду. Неудовлетворительное качество продуктов питания, ненормированный рабочий день и стресс загоняют организм человека в невыносимые для него условия. Снижается иммунитет, накапливается усталость, которая потом проявляется долготекущей хронической или острой болезнью, неожиданным инфарктом, диабетом или чем-то похуже.

2/3 всех заболеваний в мире составляют хронические неинфекционные заболевания, связанные с питанием! (данные Всемирной организации здравоохранения – ВОЗ). И это так. В больших городах практически на каждой улице есть стоматологические клиники и аптеки! Когда заболеваешь, то денег на здоровье не жалко. Но это только борьба со следствием, а не с причиной.

В данной книге приведены необходимые каждому человеку научные факты, изложенные простым для понимания языком, на основе которых Вы можете освоить практическую экологию питания современного человека. Это позволит построить собственный рацион таким образом, чтобы организм включил природные механизмы оздоровления и омоложения. Если Вы поможете себе простыми природными средствами очистить организм от шлаков и паразитов, то процессы восстановления пойдут гораздо быстрее.

Понимание экологических законов питания позволит Вам *восстановить свой вес, уменьшить количество времени на ночной сон, чувствовать себя более бодрым и энергичным, улучшить работу мозга, выглядеть значительно моложе*. Эти положительные изменения произойдут благодаря тому, что в кровь не будут поступать отравляющие вещества – «шлаки» и токсины, высвободится энергия в результате более быстрого и качественного пищеварения, освобождения организма от накопленных в жировой ткани «кладбищ» вредных веществ.

Правильное экологичное питание – важная часть оздоровления и восстановления организма, а также главная составляющая поддержания здоровья на должном уровне.

Допустим, Вы купили хорошую современную модель автомобиля, проводите регулярно технические осмотры, своевременно меняете фильтры, свечи. Однако, если Вы заливаете некачественный бензин, замена фильтров требуется все чаще и чаще. Но достаточно использовать качественное топливо и машина работает без сбоев. Важно понять, что же нужно «залить» в организм человека, чтобы он работал правильно. Если питаться всем подряд, «фильтры организма»: печень, почки, кожа – будут загрязняться и выходить из строя. Это повлечет за собой сбой в работе остальных органов. А у человека фильтры поменять сложнее и дороже, чем у автомобиля.

Нужно наладить правильное питание, почистить печень, почки, кишечник, и здоровье человека – сложной саморегулируемой системы – начнет восстанавливаться.

Формула экологичного питания – это экосознание + экопродукты + экокулинария. То есть надо брать экологически безопасные натуральные продукты, правильно их готовить и употреблять разумно. Есть, только когда требует организм, только «живую» натуральную пищу, не переедать.

Главная цель книги – показать, что *правильное здоровое питание – это очень вкусная и полезная для организма еда, которую Вы можете приготовить в домашних условиях для себя и своих близких.*

Осознав законы переваривания пищи, можно самостоятельно решать, какие продукты питания и в каких сочетаниях принесут организму пользу в конкретных условиях, что, когда и с чем есть, чтобы быть здоровым, как правильно выбирать продукты, грамотно их обрабатывать, какую посуду использовать. В книге рассказано о том, какие часто употребляемые в пищу продукты, просто опасны для здоровья; приведен список полезных продуктов с описанием их оздоравливающих и защитных свойств; показаны особенности питания на разных этапах жизни, в различных ситуациях.

Приведена *схема правильного питания*, по которой можно легко *составить индивидуальный рацион.*

Осознав основы экологии питания, Вы сможете творчески подойти к своему рациону, самостоятельно, с учетом своих особенностей, разработать приемлемое для Вас меню, быть здоровым и открыть новые границы кулинарного искусства, готовя без кулинарной книги.

Удачи и новых открытий!

## **Раздел 1. Экологическое сознание**

Знания, как известно, очень большая сила. В этом разделе пойдет речь о том, почему то питание, которое широко распространено, не является здоровым, не ведет к молодости и активности, а, наоборот, разрушает тело, разум и тонкие тела человека. Эти знания помогут Вам обезопасить себя и свою семью от основного источника поступления токсинов в организм. Так же мы рассмотрим, какие распространенные стереотипы и ложные утверждения в области питания мешают нам увидеть простоту и естественность здорового рациона. Результатом прочтения этой части книги будет непоколебимая уверенность в необходимости изменить свое питание. Четкая и ясная мотивация поможет нам получить вдохновение и начать активно действовать.

## Безопасность пищи в XXI веке

### Почему необходимо менять питание

Сначала постараемся понять, почему сейчас так остро встал вопрос питания людей. Ответ прост. За последние 100 лет окружающий нас мир перетерпел сильные изменения.

*Первая причина – материализм.* Мировоззрение современного общества, направленное на постоянно возрастающее потребление, очень сильно изменило нашу Планету. И, увы, не в лучшую сторону. Погоня за количеством продуктов привела к снижению их качества и пищевой ценности. С детства я помню вкус советского мороженого и яблочной пастилы. Вкус черного ржаного хлеба, который дети ели как лакомство. Все это утеряно всего за пару десятков лет. По данным исследований, молоко, хлеб, овощи, вода 200 лет назад и в наше время значительно различаются по составу и свойствам. Можно сказать, что *от прежних продуктов остались только названия.*

*Вторая причина – загрязнение всех сред.* Масштабное загрязнение земли, вод, атмосферы привело к изменению химического состава продуктов питания. Природа истощена, больна, а, следовательно, как часть природы, больны люди, животные и растения.

Несмотря на все старания экологов тенденции неэкологичного природопользования сохраняются и по сей день.

*Третья причина – рост народонаселения.* Численность населения в мире за последнее столетие резко возросла, что почти в 4 раза увеличило потребность в продовольствии. Если в 1900 г. население земли составляло 1.6 млрд. человек, то в 1960 г. – 3 млрд., в 1999 г. – 6 млрд., а в 2011 г. – уже 7 млрд. В результате этого произошел сдвиг в сторону увеличения количества и калорийности пищи, чтобы устранить возможность голода, а не повышения ее качества.

Умение правильно питаться, в частности выбирать продукты, заключается в том, чтобы среди всего разнообразия предлагаемой пищи выбрать именно то, что будет безопасно, принесет истинную пользу, укрепит здоровье и поддержит силы. Такие продукты, к счастью, еще есть. Чтобы их найти и использовать в питании, прежде всего, необходимо изменить сознание.

*Мы не можем вернуть первозданную природу в одночасье, хотя стремиться к этому необходимо. Но мы можем помочь себе и своим детям пережить этот экологически неблагоприятный период, используя доступный нам ежедневно и простой способ – экологичное питание.*

### Источники опасности в продуктах питания

- Дорогая, какой вкусный торт!
- Я его в магазине купила.
- А сама такой же испечешь?
- Из чего? У нас ни Е 384, ни Е 110, ни Е 468!

Потребляя пищу, мы прежде всего хотим насытить свое тело энергией и питательными веществами, чтобы жить. Основные группы питательных веществ – это макроэлементы (белки, жиры и углеводы), микроэлементы (витамины и неорганические соединения) и вода, роль которых хорошо изучена и описана в науке о питании. Но, к сожалению, в последнее

столетие в связи с развитием промышленности и загрязнением окружающей среды особенно актуальным становится вопрос содержания опасных веществ в продуктах питания.

С загрязнением продуктов питания токсичными веществами напрямую связано здоровье человека. Дикие племена в потаенных уголках нашей планеты до сих пор не знают «болезней цивилизации»: сердечнососудистых заболеваний, рака, диабета и т. д. Они до сих пор соблюдают традиции питания и живут по старинке – натуральным хозяйством и собирательством. У них нет супермаркетов с массой химизированных продуктов, а есть только лес и первозданная природа.

Для современного человека, покупающего пищу в магазине, самым важным критерием при выборе продуктов питания для себя и своих детей является *безопасность*. Безопасность – это гарантия того, что пищевой продукт после его приготовления и (или) употребления не причинит вреда потребителю. И, правда, зачем есть продукт, если он, несмотря на всю свою питательность и заманчивой вкус, нанесет сильный вред нашему организму?

Многие не привыкли следить за безопасностью продуктов питания и полагаются в этом вопросе на государственные службы: СЭС, лаборатории, комиссии. Но сейчас из-за отсутствия цельного комплексного понимания проблемы, вопросы безопасности продуктов отошли на второй план. Очень важно, чтобы подобные исследования финансировались государством, потому что многие из них достаточно дороги. Например, контроль за генно-модифицированными продуктами.

Тем не менее, человек может сам снизить риск при использовании продуктов питания, отказавшись от заведомо опасных. Это не обеспечит полной безопасности, но позволит минимизировать риски.

*Каждый из нас ежедневно выбирает продукты питания. От осведомленности о возможных токсинах в них зависит наше здоровье. Не все продукты одинаково опасны. Мы можем значительно снизить риск употребления некачественной пищи путем изучения возможных факторов опасности.*

Ниже рассмотрим источники опасности в продуктах питания.

## **Тяжелые металлы в пищевых продуктах**

Обычно рассматриваются 8 основных токсичных химических элементов в пище: *ртуть, свинец, кадмий*, мышьяк, цинк, медь, олово и железо. Первые три наиболее опасны.

Например, свинец, представляет собой яд высокой токсичности. Его естественное содержание в большинстве растительных и животных продуктов обычно не превышает 1,0 мг/кг. Но большое количество свинца может содержаться в хищных рыбах (в тунце, например, до 2,0 мг/кг), моллюсках и ракообразных (до 10 мг/кг). Повышенное содержание свинца наблюдается в консервах, находящихся в так называемой сборной жестяной таре.

При сгорании этилированного бензина образуется тетраэтилсвинец, который легко попадает в почву и вызывает загрязнение выращенных на ней пищевых продуктов. Именно по этой причине в растениях, выращенных вдоль автострад, содержится повышенное количество свинца. Будьте осторожны при покупке якобы «экологичных» домашних продуктов у дорог. Как правило, они выращены за ближайшим от автодороги забором.

*Обезопасить себя от свинца можно отказавшись от употребления (или употребляя в пищу редко) хищных рыб, моллюсков и ракообразных, использования консервов в жестяной таре и покупки продуктов, выращенных вдоль автодорог.*

Наряду со свинцом весьма токсичным химическим элементом является *кадмий*, естественное содержание которого в пищевых продуктах примерно в 5-10 раз ниже, чем свинца. Повышенные концентрации кадмия наблюдаются в таких продуктах, как какао-порошок (до 0,5 мг/кг), почки животных (до 1,0 мг/кг) и рыба (до 0,2 мг/кг). Содержание свинца, как и кадмия, увеличивается в консервах из сборной жестяной тары. Очень большое количество кадмия могут содержать грибы из экологически грязных районов: 0,1–5,0 мг/кг. Грибы еще называют «чистильщики леса» за их способность впитывать токсины. Превышение количества кадмия также обнаруживалось в тушках кур-бройлеров и мясе животных из-за применения небезопасных кормов.

*Наиболее распространенные источники кадмия – это шоколад, почки животных, рыба, мясо, куры и грибы из экологически неблагоприятных регионов.*

*Ртуть* представляет собой весьма токсичный яд кумулятивного (накопительного) действия. Из-за этой особенности в молодых животных его содержание меньше, чем в старых, а в хищниках его содержится большее количество, нежели в их жертвах. В особенной степени этим отличаются хищные рыбы. Например, в организме тунца ртути может накапливаться до 0,7 мг/кг и более. Другими активными природными «накопителями» ртути из животных продуктов являются почки животных. Содержание ртути в них может достигать 0,2 мг/кг. (Боев и др., 2002).

*Таким образом, больше всего ртути содержится в теле хищных рыб и почках животных. Чтобы обезопасить себя от поступления тяжелых металлов с пищей, надо ограничить употребление мясных и рыбных продуктов (особенно хищной рыбы), а также продуктов, содержащих тяжелые металлы: какао-бобов, грибов, растений, выращенных вдоль дорог, и консервов в жестяных банках.*

## Пестициды и удобрения

*Пестициды (ядохимикаты)* представляют собой химические вещества, которые применяются в сельском хозяйстве для защиты культурных растений от различного рода сорняков, вредителей и болезней. Наиболее распространены хлорорганические, фосфорорганические, ртутьорганические пестициды и карбоматы. Серьезный урон организму человека может нанести неправильное их использование – нарушение сроков опрыскивания и дозы (например, при внесении незадолго до уборки урожая) (Мельников, 1987). Ранние овощи и зелень содержат большее количество пестицидов, чем собранные в срок.

Принято связывать накопление пестицидов и нитратов с растительными продуктами – зеленью, капустой, корнеплодами. Действительно, если используют ядохимикаты и удобрения при выращивании растений, зеленые листовые овощи (салат, ревен, петрушка, шпинат, щавель) могут содержать до 200–300 мг/кг нитратов, свекла – до 140 мг/кг. В других овощах нитратов значительно меньше. Тем не менее, *больше всего пестицидов содержится именно в животной пище*. Чтобы прокормить животных, поля посыпают удобрениями и пестицидами, которые они поедают вместе с травой. *Количество пестицидов в мясе в 12 раз больше, чем в овощах и фруктах*. Английские ученые заявляют, что *"пища животного происхождения является основным источником пестицидных осадков в организме"*.

*Чтобы обезопасить себя от пестицидов и нитратов, надо осторожно использовать в пищу ранние и собранные не в сезон овощи и зелень. Помните, что в десятки раз больше пестицидов содержится в мясе животных, и отказ от его регулярного употребления значительно снизит*

*поступление этих ядов в организм. При самостоятельном выращивании продуктов на даче рекомендую использовать естественные органические удобрения. Например, пищевые растительные остатки, переработанные в компостных ямах почвенными микроорганизмами (препараты «Байкал», «Восток»). Это обеспечит получение хорошего и безопасного урожая.*

## **Диоксины – супертоксиканты XXI века**

Одна из категорий веществ, загрязняющих окружающую среду, – полигалогенированные углеводороды: диоксины и ПХД. Диоксины вырабатываются во время различных процессов сгорания пластмасс (например, пластиковых бутылок в костре) или как нежелательные побочные продукты при производстве некоторых промышленных веществ. Диоксины опасны даже в малых количествах и являются канцерогенами (вызывают рак) (Федоров, 1993). Главным источником их воздействия на человека являются пищевые продукты, содержащие жир, такие, как мясо, молоко и рыба. Особенность диоксинов в том, что эти вещества – продукт современной техногенной цивилизации, и в природе нет деструкторов (разрушителей) для этих особо опасных токсичных веществ. Диоксины отличаются высокой активностью в окружающей среде, участвуют в химических реакциях и проникают в пищевую цепь. Накапливаясь в растениях и морских водорослях, они попадают по пищевым цепям к животным и рыбам, а потом и на стол к человеку.

*Необходимо помнить, что мы живем в техногенном мире, где промышленность синтезирует множество ядов. Попадая в землю, эти особо опасные вещества накапливаются в продуктах питания. Главным источником их воздействия на человека являются пищевые продукты, содержащие жир, такие, как мясо, рыба и молоко.*

## **Пищевые добавки – разрешенная химия**

Пищевые химические добавки – это вещества, специально добавляемые в продукты питания для придания им специфического вкуса, цвета, аромата, формы, консистенции, способности к длительному хранению и т. д. Использование некоторых из них нефизиологично для организма не зависимо от того, прошли они испытания или нет, разрешены к использованию или запрещены. Эти вещества могут накапливаться в организме, вступать в реакции и образовывать опасные соединения или выводиться из организма, при этом перегружая пищеварительную и выделительную системы.

Изготовление пищевых продуктов в промышленных масштабах привело к тому, что химические добавки стали частью нашего рациона.

В среднем *каждый человек съедает более 5 кг таких добавок в год*. Ответа на вопрос о влиянии этих веществ на организм человека еще нет.

Часть добавок хорошо изучена. Установлено, что их потребление в больших дозах токсично. Например, E250 (нитрит натрия), используемый при производстве колбас для придания им красивого розового цвета. В дорогих копченых колбасах норма содержания нитрита допускается выше, чем у дешевых варёных сортов: считается, что их едят в меньших количествах (Оценка некоторых пищевых добавок и контаминантов, 1994). Если на праздник захочется «оторваться» копченой колбасой, подумайте о печени, которая может не справиться с токсинами.

Существуют добавки, которые можно считать относительно безопасными (лимонная кислота, молочная кислота, сахароза и др.). Со временем, по мере развития науки, государственные нормативы на содержание примесей в пищевых добавках могут пересматриваться.

Часть добавок, ранее считавшихся безвредными (например, формальдегид E240 в шоколадных батончиках или E121 в газированной воде), позднее были признаны опасными и запрещены. Кроме того, добавки, безвредные для одного человека, могут оказать вредное воздействие на другого, более чувствительного. Поэтому врачи рекомендуют по возможности оградить от пищевых добавок детей, пожилых людей и аллергиков (Штейнберг и др, 1969). Около 60 добавок усугубляют состояние астматиков и не рекомендуются для детей, так как оказывают отрицательное воздействие на их развитие и поведение.

Есть еще один очень важный момент. В современной промышленно приготовленной еде запах пищи на 90 % предопределен ароматизатором. Однако людям необходимо чувствовать натуральный запах еды, чтобы избежать отравления. Это естественный природный механизм защиты от несвежей и недоброкачественной пищи. Предполагается, что вкус помогает отличать полезную пищу от вредной. «Аромат – это прежде всего запах газов, выделяемых химическими веществами, которые попадают в рот. Мозг совмещает комплексные сигналы запаха с эпителия и простые вкусовые сигналы языка, соотносит аромат с тем, что находится во рту, и решает, действительно ли это то, что можно съесть» (Шлоссер, 2009).

### **Виды добавок и их кодовое обозначение:**

- E 100–182 – красители
- E 200–299 – консерванты
- E 300–399 – антиокислители
- E 400–499 – стабилизаторы
- E 500–599 – эмульгаторы
- E 600–699 – усилители вкуса
- E 700–799 – противопенные
- E 1000 – глазирующие вещества

*При употреблении пищи с химическими добавками в организм поступают ненужные вещества, которые со временем могут накапливаться. Использование в пищу ароматизаторов и усилителей извращает натуральный вкус естественных продуктов, что может привести к возникновению ошибок в мозге по идентификации пищевых веществ, привести к привыканию к определенным видам пищи, чрезмерному потреблению «любимых» продуктов питания, что, по сути, является наркотической зависимостью. Поэтому в первую очередь необходимо отказаться от промышленно приготовленных продуктов, содержащих эти вещества, а сейчас это практически все готовые к употреблению продукты: колбасы и сосиски, полуфабрикаты, шоколадные батончики, газированные напитки, мороженое, хлебобулочные изделия. Пища, приготовленная дома из натуральных продуктов значительно снижает степень токсичности.*

### **Загрязнение пищи паразитами**

Инфицирование продуктов питания вызывают давно известные паразиты: вирусы, бактерии, простейшие, грибы и личинки глистов.

*Вирусы, передающиеся с продуктами питания.* Один из распространенных носителей вирусов – устрицы, поскольку этих моллюсков, питающихся путем фильтрования вод и концентрирующих из них вирусы, часто едят в сыром виде. «Надежных методик с под-

*твержденной эффективностью для обнаружения вирусов в пищевых продуктах нет. Вирус гепатита А обнаруживался в мидиях, которые в остальном удовлетворяли бактериологическим нормативам» (Шевелева, 2006).*

Большинство инфекций приходится на долю продуктов животного происхождения (включая молочные продукты), сладких блюд (содержащих яйца) и переработанных пищевых продуктов. Самая бактериологически опасная смесь – это любимое всеми мороженое, содержащее яйца, молоко и сахар.

Основные источники инфекционного заражения скота – другие инфицированные животные, корма, вода и дикая фауна, например птицы и грызуны. Передачу инфекций между животными может усугублять интенсивное животноводство, при котором расширяются контакты между особями, затрудняется поддержание должной гигиены. Заражение животноводческой продукции может произойти после изменений в способах производства пищевых продуктов, как было в случае с вирусом ящура, который появился после того, как в кормах для жвачных животных повторно использовали животный белок.

Точно так же люди – носители инфекции, которые собирают, сортируют и упаковывают продукты, могут заражать их либо непосредственно, либо через зараженную стоками воду. Передавать патогенные микроорганизмы к сельскохозяйственным культурам могут также насекомые и дикие животные и птицы. Поэтому опасно удобрять грядки с клубникой навозом. Риск заражения паразитами, например, бычьим цепнем, очень велик.

*Чтобы обезопасить себя от инфекционного заражения, надо соблюдать правила гигиены, хорошо промывать продукты. Например, зелень, клубнику, сухофрукты надо мыть в нескольких водах, доставая их из емкости и сливая песок, примеси и личинки паразитов, которые осядут на дне. Помните, что сырые животные продукты опасны, например морепродукты, слабосоленая рыба, непрожаренные шашлыки и стейки «с кровью», японские суши и роллы. Домашняя пища, приготовленная с соблюдением гигиенических рекомендаций, позволяет значительно снизить риск заражения паразитами.*

## **Микотоксины (плесень)**

К организмам, вызывающим интоксикацию, относятся бактерии (*Bacillus cereus*, *Clostridium botulinum* и *Staphylococcus aureus*), водоросли, микотоксины (токсины плесени) и прионы.

*Прионы* вызывают губчатую энцефалопатию крупного рогатого скота и новый вариант болезни Крейтцфельда-Якоба у людей. Прионы – это не законченные организмы, а белки, которые изменяют нейроны мозга, что вызывает нарушения в нервной системе.

Существует и такое понятие, как микотоксикоз. *Микотоксинами* называют токсины микогрибов (плесневых грибов), которые обладают токсическим эффектом даже в очень малых дозах. По этой причине их обнаружили в пищевых продуктах сравнительно недавно, чему способствовало появление высокочувствительных приборов и новых методов анализа. В основном грибами, образующими микотоксины, поражаются растительные продукты. Оптимальными условиями, обеспечивающими развитие этих плесневых грибов, являются немного повышенная температура (около 30 °С) вкуче с повышенной влажностью (около 85 %). Исследования на животных показали, что, кроме острых воздействий, микотоксины могут вызывать раковые опухоли, мутации генов и уродства будущих детей. Микотоксины присутствуют во многих пищевых продуктах и устойчивы при переработке. Эта проблема одна из важных для здравоохранения и сельского хозяйства. Если корм для животных загрязнен афлатоксином, он через молоко и мясо может передаваться людям. *В случае появления*

плесени на продуктах даже при соблюдении правил их хранения рекомендуется целиком выбросить такой продукт, а не счищать или обрезать с него плесень. Хотя плесень и развивается на поверхности, но вырабатываемые ею токсины проникают на довольно большую глубину в продукт, причем изменения его вида и консистенции при этом не наблюдается.

*Афлотоксин* является одним из наиболее опасных микотоксинов. Он обладает канцерогенным (ракообразующим) действием. В природе афлотоксинов встречается довольно много, но в наибольшей степени изучены пять. Чаще всего афлотоксины встречаются в таких продуктах питания, как арахис (земляной орех) и кукуруза. В свежей кукурузе из-за высокой естественной влажности создаются благоприятные условия для развития плесневого грибка, который вырабатывает афлотоксины. *Патулин* – микотоксин, обладающий канцерогенным действием, встречается в заплесневевших яблоках, облепихе и в других фруктах, плодах, овощах, ягодах или соках, джемах, приготовленных из заплесневевших плодов и ягод. Еще один опасный микотоксин – *зераленон* – встречается в гнилых кукурузных початках. В животных же продуктах микотоксинов практически нет, только в молоке, если они попадут в организм животного с зараженным плесенью кормом (Питание и здоровье в Европе, 2005).

*В результате неправильного хранения зерновых продуктов, овощей, фруктов, сухофруктов, орехов, грибов и готовых продуктов, например хлеба или варенья, они могут быть поражены плесенью. Чтобы избежать ее токсичного влияния на организм, надо целиком выбросить такие продукты, потому что токсины могут образовывать невидимые для глаза колонии. Если в банке с вареньем Вы обнаружили плесень, то не надо ее снимать, нужно выбросить содержимое целиком. Надо помнить, что микотоксины устойчивы даже к нагреву и кипячению. Это же касается заплесневевшего хлеба, который также надо не обрезать, а выкинуть. С пораженными плесенью персиками, помидорами, огурцами и другими плодами, которые часто жалко выбросить, тем не менее, надо поступить также. Следует помнить, что здоровье не купишь, а время, затраченное на его восстановление, стоит значительно дороже.*

## ГМО

Жители многих развитых стран весьма озабочены возможной опасностью употребления продуктов питания, полученных с помощью генной инженерии, – генномодифицированных (ГМ) продуктов. При получении ГМ-продуктов в генетическую структуру добавляется чужеродный ген, отвечающий за желаемые свойства. Ген внедряется достаточно «грубым» для такого микроскопического воздействия способом. В результате ученые не знают, в какое место ДНК-молекулы попадет встраиваемый ген, а следовательно, и того, как именно эта пересадка может сказаться в будущем. Споры о вредности или безвредности модифицированной еды до сих пор продолжаются, что связано с влиянием на общественное мнение рекламы мировых транснациональных компаний. По данным всемирно известной природоохранной организации «Гринпис», вопрос о вреде модифицированных продуктов решен однозначно. В последние годы широко обсуждается эксперимент над крысами, проведенный И. Ермаковой (<http://www.gmo.ru/sections/27>, 14.04.2009), показавший, что ГМ-соя особенно вредна для здоровья и продолжения рода млекопитающих. Научные исследования на людях затруднены, поскольку, по прогнозам, негативное воздействие может сказаться через несколько десятков лет и только на наших потомках.

Тем не менее уже получено более 120 ГМ-видов растений – это ГМ-сорта сои, кукурузы, рапса, хлопчатника, картофеля и др. Производители ГМ-семян стараются придать им

выгодные качества, которыми не обладают обычные растения, что способствует выбору именно этих семян. Например, получен табак, не содержащий никотина, тополя, растущие на солончаковых почвах, картофель, сигнализирующий о недостатке влаги в почве. ГМ-продукты устойчивы к болезням и неблагоприятным климатическим факторам, но могут вступать в перекрестное самоопыление с сорняками, что может привести к передаче этих качеств и последним. Тогда бороться с сорняками будет еще труднее.

Основные производители ГМ-культур – США, Аргентина, Бразилия, Канада, Индия, Китай. В России официально разрешено при производстве продуктов питания использование 5 ГМ-сортов кукурузы, 3 ГМ-сорта картофеля, 3 ГМ-сорта сои, 2 ГМ-сорта сахарной свеклы и 1 ГМ-сорт риса. На животных существует в этом отношении запрет. Но полного контроля за ГМ продуктами нет из-за дороговизны днк-исследований. На рынке присутствуют импортные продукты подобного рода. Чаще всего к нам попадает соя. Другие модифицированные продукты, которые поступают на рынок России, – зеленый горошек, перец, помидоры, кукуруза и др. (О дополнительных мерах ..., 2007).

Перечень компаний, использующих при производстве продукции ГМО, опубликован на сайте «Гринписа». Там же названы компании, применяющие ГМО в детском питании.

*Защитить организм от опасного воздействия модифицированных продуктов питания можно следующим образом: избегать употребления приготовленных продуктов и полуфабрикатов; не употреблять в пищу овощи и фрукты необычно крупных размеров, красивые с виду и не портящиеся в течение длительного времени. Изучить список компаний, использующих ГМО для производства своей продукции. Возможно, в недалеком будущем в России будет внедрена маркировка ГМ-продуктов и ГМ-компонентов, чтобы мы имели свободу выбора. Природа мудра, и шутки с ней небезопасны. Пока ученые будут проводить на нас эксперименты, последствия употребления ГМО могут сказаться на нашем генофонде.*

## Радиация

Пути попадания радионуклидов в организм человека различны. Значительная их доля поступает в организм человека, так же, как и тяжелые металлы, по пищевой цепи: почва – растения – сельскохозяйственные животные – продукция животноводства – человек. Радионуклиды поступают в организм и через органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, поверхность кожи. «Радионуклиды могут накапливаться в организме человека и оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье и генофонд» (Шеннон, 1996).

По данным научного комитета по действию атомной радиации при ООН, 2/3 дозы облучения, которую человек получает от естественных источников радиации, поступает от радиоактивных веществ, попавших в организм с пищей, водой и воздухом. Продукты питания могут содержать отдельные радионуклиды, а также различные их смеси. В растения радионуклиды поступают в результате их непосредственного загрязнения и из почвы.

Очистка продуктов от кожицы способствует снижению содержания в продуктах радионуклидов. Например, в картофеле и свекле при их очистке удаляется 30–40 % Sr 90. При варке корнеплодов активность радионуклидов снижается всего на 10–20 %. При варке говядины в бульон переходит от 20 до 50 % Cs137, а мяса кур – до 45 %. Эффективно выводить радионуклиды путем простого замачивания в холодной воде на несколько часов. Воду при этом лучше несколько раз менять.

«В результате аварии на Чернобыльской АЭС плотность загрязнения почв цезием-137 свыше 5 Ки/ км<sup>2</sup> сохраняется на отдельных территориях,

включающих 325 тыс. гектаров сельскохозяйственных угодий. В отдельных районах Брянской и Калужской областей продолжается производство сверхнормативно загрязненной продукции сельского хозяйства, главным образом молока и мяса» (Преодоление последствий радиационных аварий, 2010).

При санитарно-гигиенических проверках периодически обнаруживается в продаже определенное количество небезопасной продукции. Например, в 2005 году с московских продовольственных рынков было изъято более 800 кг радиоактивных продуктов питания. Зимой чаще всего задерживаются партии клюквы и сушеных грибов, в июле – черника, а в августе и сентябре – свежие грибы.

Радиация – далеко не самая главная причина загрязнения организма. Согласно разработанной в США шкале относительной опасности различных видов антропогенного воздействия на человека радиация находится на 26-м месте, а первые два места занимают тяжелые металлы и химические токсиканты (Шеннон, 1996).

*Чтобы обезопасить себя от радиоактивных продуктов, надо помнить, что больше всего их содержится в мясных продуктах, потому что они передаются по пищевой цепи и накапливаются в телах животных и птиц. Вывести радиоактивные элементы из животных продуктов позволяет отваривание. Для удаления радиации из растительных продуктов эффективнее всего замачивать их в холодной воде. Продукты надо поместить в воду на несколько часов и периодически менять ее на чистую.*

## **Токсиканты от природы**

К природным токсикантам относятся натуральные биологически активные вещества, образующиеся в ходе самого роста растений. При условии чрезмерного употребления человеком они могут вызвать токсический или наркотический эффект. В число природных токсикантов входят такие вещества, как биогенные амины, некоторые алкалоиды, цианогенные гликозиды, кумарины и др.

В настоящее время в наибольшей степени изучены соединения, называемые пуриновыми алкалоидами, к числу которых относится также всем известный *кофеин* в соседстве с теоброминном и теофиллином. Эти вещества способны возбуждать нервную систему человека, вызывать привыкание и зависимость. Можно еще упомянуть о двух алкалоидах, содержащихся в картофеле. Это такие вещества, как *соланин* и *хаконин*, относящиеся к группе стероидных алкалоидов. В кожуре картофеля и позеленевшей части клубня при его прорастании и позеленении, при длительном хранении, при хранении на солнце уровень соланина (как и хаконина) увеличивается более чем в 16 раз и может достигнуть 500 мг/кг. Соланин является веществом средней токсичности.

*Амигдалин* содержится главным образом во фруктовых косточках. Так, в миндале его содержится от 5 до 8 %, а в персиковых, сливовых и абрикосовых косточках – от 4 до 6 %. *Синильная кислота*, опасная для здоровья человека, образуется в различных наливках и настойках, полученных с использованием фруктов с косточками (вишни, персика, абрикоса и др.). Поэтому не рекомендуется хранить такие наливки и настойки длительное время (свыше 1 года). В некоторых видах растений встречаются и другие природные токсиканты. Например, в некоторых листовых овощах содержатся кумарины.

Такие овощи, как картофель, томаты, перец и баклажаны относятся к семейству ядовитых пасленовых. Поэтому злоупотреблять этими овощами не следует.

*Разнообразное питание может обезопасить от нежелательного действия природных токсикантов. Богатое меню, чередование продуктов питания исключают возможность накопления нежелательных токсинов в опасной для здоровья концентрации. Поэтому не стоит поддаваться привычке каждое утро пить кофе или чай (из-за содержания кофеина), регулярно готовить салат из одних помидоров и есть три раза в день картошку (пасленовые).*

## **Аллергены**

Многие люди страдают от обычных продуктов из-за *пищевой аллергии*. Выявлено свыше 170 пищевых продуктов, приводящих к немедленным аллергическим реакциям, которые могут колебаться от легких (расстройство желудка) до угрожающих жизни (астма и анафилактический шок). «Частыми» аллергенами являются коровье молоко, яйца, рыба, моллюски и ракообразные, арахис, соя, древесные орехи и производные этих продуктов. Аллергия, вызываемая коровьим молоком, чаще всего проявляется в грудном возрасте, она встречается почти у 2 % грудных детей, и обычно дети, взрослея от нее «избавляются». На самом деле пищевая аллергия переходит в более глубокие состояния нездоровья: астму, отеки Квинке и т. д. После грудного возраста может развиваться непереносимость молочного сахара (лактозы); считается, что ею страдают примерно 70 % людей в мире (это усредненное значение, которое значительно варьируется по странам) (Питание и здоровье в Европе, 2005). Как Вы, вероятно, заметили, что в списке самых частых аллергенов – продукты, богатые чужеродным белком. При зашлакованности печени и ослаблении иммунитета организм в качестве защитной реакции начинает остро реагировать на поступление любого чужеродного белка. Это случается также в том случае, когда из-за ферментативной недостаточности поджелудочной железы и нарушения процессов пищеварения белковая пища полностью не переваривается. В кровь через стенку кишечника попадают «крупные» молекулы из непереваренной пищи, которые вызывают «закисление» и сгущение крови. Такие молекулы служат питанием для различных паразитов. Сами паразиты и их выделения также часто являются причиной аллергической реакции. Паразиты выделяют токсины на такие противопаразитарные продукты, как лимоны, апельсины, грейпфруты, малина, земляника. Это и определяет аллергическую реакцию на эти защитные продукты.

*Чаще всего причины аллергической реакции на пищевые продукты связаны с интоксикацией и зашлакованностью печени, паразитарным заражением, ферментативной недостаточностью, нарушенной кишечной микрофлорой и слабым иммунитетом. Пищевая аллергия у детей проходит сама по себе после нескольких курсов очищения организма, восстановления иммунитета и организации экологичного питания. После планомерных мероприятий, примерно через год-два, даже при сильной аллергии организм ребенка восстанавливается.*

## Пути поступления токсических веществ в организм человека

Существует три основных способа поступления токсинов в организм человека:

- Δ перорально (через рот);
- Δ ингаляционно (через органы дыхания);
- Δ накожно (через кожу).

### Поступление токсинов через рот

Токсичные вещества через рот могут поступать из следующих источников:

- Δ через продукты питания;
- Δ питьевую воду;
- Δ медикаменты: лекарства, вакцины, синтетические витамины и т. п.
- Δ больные зубы, пломбы и искусственные имплантаты;
- Δ из неэкологичной посуды и упаковки пищевых продуктов;
- Δ из средств для мытья посуды;
- Δ из-за несоблюдения личной гигиены (грязные руки, посуда и т. п.).

По данным ученых, *пероральный путь загрязнения является самым главным источником загрязнения организма – 70 % токсинов поступает через рот*. Конечно, при проживании в экологически неблагоприятной зоне, промышленном городе, основным путем загрязнения будет ингаляционный. Но чаще всего это продукты питания, вода и медикаменты.

Важно, что этот *путь загрязнения – самый контролируемый*. Человек самостоятельно принимает решения, класть или не класть в рот ту или иную пищу, пить или не пить воду, принимать ли лекарства. Контроль этого пути поступления токсинов снижает нагрузку на организм на 70%! Это очень существенно и на практике позволяет организму включить свои природные возможности экосистемы: самоочищение, самовосстановление, самооздоровление. Если загрязнен окружающий воздух, убрать негативное воздействие очень сложно. Самый очевидный, но сложный путь – это переезд. Изменить питание на более полезное и безопасное, оздоровиться и отказаться от медикаментов – это проще и экономичнее.

Важно помнить об источниках воды, которыми мы пользуемся для питья и приготовления пищи, потому что хлорированная вода из обычного водопровода или вода из родника промышленного города очень небезопасны.

Больные зубы также являются источником постоянной инфекции, расположенным прямо в организме, поэтому их надо вовремя лечить. Лучше не пытаться экономить на лечении за счет некачественных материалов. Американский исследователь-практик Хильда Кларк в своих работах большое внимание уделяла токсическим веществам, которые содержатся в пломбах. Для снижения вредного воздействия, ослабляющего местный иммунитет ротовой полости, желательно отказаться от применения зубных паст. Они токсичны. Лучше покупать обычный зубной порошок или порошок из смеси измельченных трав в специализированных магазинах.

Важно заботиться о гигиене, мыть перед едой руки и продукты питания, чтобы снизить возможность паразитарного заражения.

*Будьте внимательны к тому, что попадает в организм через рот. Ведь так в организм поступает 70 % токсинов. Учитесь выбирать безопасные*

*продукты питания, очищать воду и поддерживать гигиену полости рта натуральными средствами.*

## **Ингаляционный способ поступления токсинов**

Ингаляционно, через органы дыхания, токсины могут поступать:

Δ из выхлопных газов (проживание вдоль автострад, длительные поездки в автотранспорте);

Δ от промышленных выбросов в окружающую среду;

Δ при работе на вредных производствах, где приходится вдыхать ядовитые пары;

Δ от мебели, элементов строительства и отделки помещений (лаки, краски, обои, напольные покрытия и т. д.);

Δ из парфюмерии, освежителей воздуха, бытовой химии.

Этот источник загрязнения тоже можно контролировать. Достаточно выбирать экологичные и безопасные материалы для ремонта: традиционные бумажные обои вместо виниловых, дерево вместо ДСП (в ней содержится опасный токсин – формальдегид), плитку вместо линолеума. Можно отказаться от использования агрессивной бытовой химии и пользоваться экологичной для человека и природы содой, мыльным корнем или даже хозяйственным мылом. Есть компании, выпускающие неагрессивные, но эффективные и экономичные средства для уборки и мытья посуды. Не нужно использовать химические дезодоранты и освежители воздуха.

*При обустройстве среды обитания выбирайте натуральные природные материалы: дерево, бумагу, глину, натуральные краски и предметы декора из растительных компонентов. Наполняйте жилище живыми растениями. Это скажется не только на Вашем здоровье, но и на ощущениях. Дом, построенный по экологическим принципам, становится живым, а пространство вокруг – разумным. В таком доме легко дышится, быстро восстанавливаются силы и всегда хорошее настроение, как на природе.*

## **Поступления токсинов через кожу**

Через кожу к нам попадают токсины следующими путями:

Δ через воду при купании;

Δ через средства личной гигиены, моющие средства, шампуни, дезодоранты;

Δ через косметические средства;

Δ через порошки, бытовую химию;

Δ кроме того, через кожу может проникать радиация.

Кожа имеет очень большую площадь, а ее клетки обладают возможностью питаться. Вот почему все, что попадает на кожу из внешней среды, намазывается в виде крема, соприкасается с ней, будет непременно впитано. Поэтому то, что наносится на кожу и втирается в нее должно быть пригодным для еды. Если можете съесть косметику, которую наносите на лицо, то смело наносите, иначе пользоваться ею нежелательно. Если все же пользуетесь, то выбирайте приближенную к натуральной косметику и применяйте ее умеренно, в редких случаях. Тем более, что косметика сильно старит кожу, а правильное питание – омолаживает и разглаживает морщины, улучшает цвет лица, убирает отеки и синеву под глазами. Не зря

лучшие средства для восстановления кожи – это маски из разнообразных сочетаний продуктов питания и трав.

С шампунями и красками для волос тоже надо быть осторожными. В основном они содержат вещества, опасные для здоровья, например парабены. Краски и вовсе токсичны, а взаимодействуют с самой нежной частью тела – головой, где у нас находится мозг. Есть прекрасные натуральные красители – хна и басма. Они придадут красивые оттенки волосам и укрепят волосы. Есть бесцветная хна, которая является противопаразитарным средством и поможет избавиться от перхоти. Если волосы рано поседел, то можно восстановить их цвет путем очищения организма и правильного питания. Правда это произойдет не моментально, а постепенно.

Женщинам надо быть особенно внимательными к гигиеническим прокладкам, которыми они пользуются в «критические» дни. Желательно выбирать прокладки с бумажным верхним слоем, а не синтетическим и чаще менять их. Ведь иначе развивается большое количество микробов, а это приводит к заболеваниям. То же же касается и нижнего белья, которое носите ежедневно. Отдавайте предпочтение натуральным материалам – хлопку, шелку, а не синтетике, которая не пропускает воздух и создает условия для развития патогенной микрофлоры.

*Чтобы снизить поступление токсинов через кожу, обращайте внимание на то, что часто соприкасается с телом. Нательное белье должно быть из натуральных тканей, косметика – такой, чтобы ее можно было есть. Волосы хорошо промывать настоями трав, а придать им красивый оттенок помогут хна и басма. Внимательно выбирайте гигиенические прокладки. Сейчас есть фирмы, которые производят специальные натуральные прокладки с массой дополнительных свойств. Они дороже, чем обычные и продаются через сетевой маркетинг, но заслуживают внимания.*

## Как защититься от токсинов?

Как защититься от токсинов в продуктах питания? Что нам посоветует отечественная диетология? Только положиться в этом вопросе на государство, потому что это его прерогатива – следить за здоровьем населения и безопасностью питания.

Что мы можем сделать сами для обеспечения безопасности питания? В этом поможет наука экология. Ведь, именно в ней кроется тайна безопасного питания в современном XXI веке.

Как Вы, вероятно, уже заметили, самые опасные продукты питания чаще всего животного происхождения. Почему так происходит? Дело в том, что существуют природные законы, которые работают независимо от наших желаний. Один из таких законов объясняет, почему животные продукты многократно опаснее растительных. Это закон передачи вещества и энергии по пищевым цепям.

Что такое пищевая цепь? Пищевая, или трофическая, цепь – это взаимосвязь «пища-потребитель» между различными существами. Каждое существо на земле нуждается в питании и в то же время само является пищей для других существ. Для каждого вида есть свое *видовое питание*. Растения питаются солнечной энергией, животные – растениями или другими животными, человек изначально существо плодоядное (и *плоды – его видовое питание*), а тело человека после смерти разлагают микроорганизмы. В природе существуют три группы организмов: продуценты (растения), консументы первого порядка (травоядные), консументы второго порядка (хищники). В наше время человек стоит во главе пирамиды и потребляет все.

Трофические цепи могут быть представлены в форме пирамиды. Численное значение каждой ступени такой пирамиды может быть выражено числом особей, их биомассой или накопленной в ней энергией. В соответствии с законом пирамиды энергий Р. Линдемана и правилом десяти процентов с каждой ступени на последующую ступень переходит приблизительно 10 % (от 7 до 17 %) энергии или вещества в энергетическом выражении (Общая экология. Электронное учебное пособие В.Ф. Попова, О.Н. Толстихина).

Предположим, одного человека в течение года можно прокормить 300 форелями. Для их питания требуется 90 тысяч головастиков. Чтобы прокормить этих головастиков, необходимы 27 000 000 насекомых, которые потребляют за год 1 000 тонн травы. Если человек будет питаться растительной пищей, то все промежуточные ступени пирамиды можно убрать. Тогда 1 000 тонн биомассы растений сможет прокормить в 1 000 раз больше людей. (Н.В. Урикова. Факторы, влияющие на экологическое состояние системы).

Опираясь на пищевую цепь как основу функционирования экосистемы, можно также объяснить случаи накопления в тканях некоторых веществ (например синтетических ядов), которые по мере их движения по этой цепи не участвуют в нормальном обмене веществ, то есть не нужны организму. Согласно правилу биологического усиления происходит *примерно десятикратное увеличение концентрации загрязнителя при переходе на более высокий уровень экологической пирамиды*. В частности, казалось бы, незначительное повышенное количество радионуклидов в речной воде на первом уровне трофической цепи усваивается микроорганизмами и планктоном, затем концентрируется в тканях рыб и достигает максимальных значений у чаек. В их яйцах уровень радионуклидов в 5000 раз выше фонового загрязнения.

Уровень пищевой цепи	Накопление токсинов в среднем в %	
	Невидовое питание	Видовое питание
человек	+ 10000%	+ 100%
хищники (тунец)	+ 1000%	-
травоядные животные и рыбы	+ 100%	-
растения и водоросли	+ 10%	+ 10%
солнечный свет	0%	0%

Так как человек находится на вершине пирамиды, в его теле происходит максимальное накопление токсинов по пищевым цепям. А грудное молоко матерей, употребляющих небезопасные продукты, является самым токсичным продуктом XXI века.

При превышении скорости поступления токсинов над скоростью их вывода в организме человека происходит их накопление. Места накопления могут быть очевидными, например, кишечник, печень, почки (камни или песок). Но чаще всего шлаки распределены по всему организму: концентрируются в межклеточной жидкости и жировой ткани.

*Больше всего особо опасных токсинов согласно правилу биологического усиления содержится в животной пище. Растительная пища значительно безопаснее, поэтому она и должна быть основой питания современного человека, обитающего в техногенном мире. Питаясь растениями, мы избавляемся от тысячекратных концентраций токсинов, которые накапливаются при переходе от одного уровня пищевой цепи к другому. Растительная пища – основа безопасного питания в XXI веке, а также естественное видовое питание человека.*

### **Выводы:**

Δ Большая часть загрязнений – 70 % поступает в организм через питание.

Δ Существует три условных типа загрязнений в продуктах питания: химическое, биологическое и физическое.

Δ Каждый из факторов не одинаково опасен. По данным исследований, самый опасный фактор – химический.

Δ Существуют вещества, от которых у организма и природы нет защиты. Это диоксины – техногенные продукты, которые не расщепляются на безвредные составляющие, а накапливаются в природных средах и в организме.

Δ Больше всего особо опасных токсичных веществ согласно правилу 10 % содержится в животной пище. Растительная пища значительно безопаснее.

Δ Чтобы защититься от токсинов, необходимо ограничить употребление животной пищи или полностью перейти на растительное питание, отказаться от полуфабрикатов, консервов и готовых изделий, предлагаемых пищевой промышленностью. Желательно покупать продукты в проверенных местах и готовить пищу дома. Это на 70 % снизит токсическую нагрузку на организм, и эффект будет заметен буквально через пару недель. Улучшится самочувствие, настроение, цвет лица, станет легче просыпаться по утрам, появится желание активно действовать.

## Что нам мешает перейти на здоровое питание?

Факты, приведенные в данном разделе, помогут нам научиться мыслить иначе, чем мыслит неосведомленный о правильном питании человек, отказаться от стереотипов и ложных желаний организма, осознать технологии производства и продажи продукции. Понять, существует ли на самом деле пищевая наркомания, сделать собственные выводы и не идти «на поводу» у укоренившихся привычек.

### Иллюзия здорового питания

Удивительно, но в обществе существует такой феномен: большинство людей считают свое питание правильным, хотя при этом могут вообще не уделять внимания его качеству и безопасности. Ведь, когда имеется достаточный запас здоровья и отсутствуют соответствующие знания, этому физиологическому акту просто не придается должного внимания. Каждый понимает правильное питание по-своему. Те, кого состояние здоровья заставило задуматься о питании, в своем большинстве следуют определенной диете, которую применяют эпизодически. Они уверены, что поступают правильно, когда большую часть своей жизни питаются нездорово, но в определенные периоды, когда здоровье «прижмет» практикуют голодание или выбранную диету. Есть определенный круг людей, связанных по роду трудовой деятельности с медициной (врачи, ученые-химики, фармацевты, диетологи) или с производством продуктов питания (технологи пищевых производств, повара и так далее), которые получили образование по данной тематике и должны знать, что значит правильное, здоровое питание. Несмотря на то, что в жизни они могут иметь проблемы со здоровьем, лишний вес и хроническую усталость, но все равно не свяжут это со своим питанием. Есть люди, которые лично проверили, что такое здоровое питание, смогли исцелить таким образом многие заболевания у себя и своих близких, и они уж точно знают, что такое здоровое питание, понимают его прямую взаимосвязь со здоровьем.

Проблема здорового питания актуальна практически для каждого. Устранить же ее простым информированием о негативных свойствах продуктов, опасных технологиях выращивания и приготовления невозможно, так как причины нездорового питания людей нужно искать глубоко в сознании и даже в подсознании людей. Отказ от нездоровой пищи – прежде всего вопрос психологический. Начинать решение этой проблемы надо с известного психологического приема: осознания проблемы. Как говорят, «осознание проблемы – это уже 50 % успешного ее решения».

*Анализируя концепции и диеты, я поняла, как сильно различаются рекомендации по питанию. Ученые объясняют это тем, что все люди разные, живут в разных климатических условиях, у каждого народа своя культура питания, свои доступные продукты. Но назойливая мысль всегда крутилась в голове: прежде всего мы – люди, у нас одно устройство и мы живем на земле. Должны быть единые рекомендации для всех. И они есть! Это практика видового питания и наличие естественного биорезонанса – умения чувствовать свой организм и знать, что и сколько ему нужно в каждый момент времени. Что же мешает питаться экологично?*

## Пищемания, или пищевая зависимость

Почему люди питаются неправильно? Причин несколько, но основных две: *физиологическая зависимость и стереотипы питания*.

Первая причина – находится на физическом уровне и связана с *интоксикацией организма и извращением естественного вкуса*. Вторая причина лежит в области психологии: *определенные страхи, надежды и удовольствия*, связанные с питанием. Эти две причины, а также стереотипы, отсутствие знаний и давление рекламы формируют настоящую *пищевую зависимость, пищеванию*, которую испытывает значительная часть населения мира. Эта зависимость настолько масштабна, что бьет все статистические рекорды. Например, статистика смертности от вдыхания паров клея (токсикомания) свидетельствует о нескольких десятках смертей в год, от героина (наркомания) – около ста, от табака (никотиновая зависимость) – сотни тысяч, а от неправильного питания (пищемания) – каждая третья (по данным ВОЗ). Какие же механизмы в нашем развитом и образованном обществе позволяют разрушать наши жизни неправильным питанием?

## Неграмотность в питании

Что же заставляет нас питаться неправильно? Одной из причин является наша *неосведомленность о процессе пищеварения*, усвоения пищи в организме. Связана она прежде всего с тем, что отсутствует единая и достоверная информация по здоровому питанию. Почему же сложилась такая ситуация? Современный научный подход предполагает деление проблемы на небольшие кусочки, которыми занимаются разные области науки. По питанию только за последнее столетие накопилась масса исследований и научных работ. Логично, если бы кто-то собирал полученные материалы, анализировал и систематизировал их, чтобы увидеть проблему глобально. Так, например, ВОЗ проанализировала данные, предоставленные учеными разных стран, и представила к 2005 году доклад о положении дел в области питания в Европейском регионе. Из этого отчета сразу стали видны упущенные моменты, которые требуют внимания. Такой комплексный подход к питанию позволил и мне увидеть проблему в целом. Но моя работа, «Критерии и методы экологичного питания» (Живая, 2008), вызвала удивление в научных кругах, ведь было непонятно, к какой области науки она относится – гигиена питания, токсикология, экология, медицина, кулинария, технология пищевых производств, экономика, педагогика, сельское хозяйство? Получалось, что экологичное питание находится на стыке этих областей. Но именно это сейчас и нужно, чтобы выйти из кризиса в этом вопросе.

Когда талантливый ученый работает в своей узкой области и не знаком со смежными исследованиями, он не думает целостно. Например, инженеру ставится задача: разработать двигатель по конкретным критериям – столько-то он должен стоить, из таких-то материалов, такой-то ресурс. Он и не вспомнит об экологии. Но если выставить критерий: двигатель должен быть экологичным, тогда он будет учитывать и эту грань. Питание также должно быть экологизировано.

Вопрос о пересмотре подходов к здоровому питанию, насколько мне известно, официально в настоящий момент не стоит. Россия хоть и входит в состав ВОЗ, не является ее активным членом. Да и в целом экология сейчас в стране финансируется по остаточному принципу как не первоочередная проблема. В медицине тоже лучше финансируется лечебное направление, чем профилактическое. Вот почему просвещением себя в области питания надо заниматься самостоятельно.

Питание населения – тоже бизнес, подчиненный экономическим законам, приносящий выгоду. Все человеческие принципы не работают, когда на кону стоят деньги, причем деньги большие! Только представьте, количество наркоманов в мире, количество курящих и количество людей, потребляющих пищу. Кушать должны почти все люди на земле за редким исключением. Такие примеры мы можем найти практически в любой стране мира и в любой религии. Например, православный Сергей Радонежский или индийские йоги, которые могли значительное время жить без физического питания. А что касается остальной части населения, то для них работает пищевая индустрия: сельское хозяйство, пищевая промышленность, магазины и рынки, ресторанный бизнес, сети общественного питания, диетология, рекламный бизнес, промышленность, производящая различную технику для кухни, посуду, а сейчас еще и фармакология. Все эти структуры подчинены единым денежным законам. Кто оплачивает научные исследования, тот и «заказывает музыку». Если ваш проект финансируется, то вам «зеленый свет» в науке: будет и лаборатория, и поддержка, и оповещение общественности, и звания, степени. Если нет, то будете бегать в поисках научного руководителя, пока не бросите все это, потому что и бескорыстию, и альтруизму есть предел. Принцип преэминенции – это один из основных принципов науки, который не дает ей развиваться активно, но гарантирует стабильность и основательность. Такую науку экономически поддерживает государство. Но новаторские разработки, которые могут кардинально влиять на развитие цивилизации, поддерживаются очень редко. А без материальной поддержки трудно продвигать свое изобретение, каким бы хорошим оно ни было. Допустим, Вы человек одаренный и высказали интересную гипотезу, подтверждение которой, на ваш взгляд, дает огромные экономические преимущества. Например, изобретение двигателя для автомобиля, работающего на воде. Такие исследования стоят больших денег. Нужна лаборатория, материалы, опытные образцы, эксперименты. Кто будет все это финансировать? Богатые нефтяные компании, которым это невыгодно, или бедные экологи, которые сами не имеют средств на восстановление природы? Или государство, которое получает огромные налоги с нефтяного бизнеса? А кто будет оплачивать исследования в области питания? Пищевой промышленности и сельскому хозяйству нужны технологии выращивания, производства и переработки продукции, которые дают возможность получать высокий урожай, такие сорта и способы обработки, которые позволяют продуктам быть устойчивыми к транспортировке и длительному хранению. Ну и что плохого в том, чтобы производилось больше продукции, чтобы она долго хранилась – это же хорошо? Может быть, и хорошо для промышленности, но плохо для здоровья потребителей. *«Высокоурожайные сорта чаще всего обладают низкой пищевой ценностью»* (Питание и здоровье, 2005). Это означает, что, например, яблоко, выросшее в естественных условиях и за определенный период, будет содержать значительно больше питательных веществ, чем какой-нибудь искусственный генномодифицированный сорт, способный интенсивно накапливать в себе только воду и сахара и быстро созревать. По внешнему виду и сладости, размерам второе яблоко будет значительно превосходить первое. Но с точки зрения здоровья выгоднее и полезнее съесть натуральное яблоко, чем его красивый, но пустой по витаминно-микроэлементному составу аналог. В животноводстве та же ситуация. Современные сельскохозяйственные животные, стимулируемые гормонами, наращивают мышечно-жировую ткань, имеющую низкую пищевую ценность и плохо перевариваемую в организме человека. По ценности для питания человека нельзя даже сравнивать такой продукт с выращенным в естественных условиях и на естественных кормах (тем не менее такое сравнение приведено в Программе по питанию ВОЗ, Питание и здоровье, 2005).

Для примера рассмотрим еще и кулинарные технологии, популярные в современном обществе. Кулинарное искусство существует сейчас не для того, чтобы только накормить людей, а чтобы усладить их вкус, доставить эстетическое и физическое удовольствие. Изначально основными задачами кулинарии была разработка рецептов, позволяющих увеличить

срок хранения продуктов, повысить усвояемость, снизить бактериальную опасность и т. д. Но позднее эти изначально понятные и объяснимые намерения были извращены. Кулинария пошла по пути невообразимого смешения продуктов, создания трудноусвояемых и вредных здоровью комбинаций, подрывающих работу желудочно-кишечного тракта. С развитием науки все эти многокомпонентные нефизиологичные смеси продуктов были еще и оправданы учеными. В России это нашло отражение в самой первой отечественной теории сбалансированного питания. Однако сколько-нибудь ответственных исследований по вопросу здорового питания не проводилось. За основу были взяты исследования типичного питания немцев. То есть то, что едят среднестатистические жители Германии, было проанализировано по содержанию белка, жиров, углеводов на предмет калорийности и вынесен вердикт, что так должны питаться все люди. В результате кулинарной деятельности человечества были созданы сотни тысяч различных рецептов, которые были изобретены с учетом наличия яркого вкуса, разнообразия, экзотичности, быстроты или чего-то еще, но только не с точки зрения здоровья человека и нормального пищеварения. Эта же теория сбалансированности привела к тому, что работа многих производств была основана на ложных принципах. Место полезных пищевых продуктов заняли рафинированные: белый очищенный рис, хлеб из отбеленной муки, рафинированные растительные масла, сахар, а также гидрогенизированные маргарины, содержащие транс-жирные кислоты, молочная продукция из сухого молока, консервированные уксусом (фактически бальзамированные) овощи, а также сосиски, колбасы вместо кускового мяса и так далее. В результате этого возникла на сегодняшний день проблема массового дисбиоза, дисбактериоза и др. Технологии рафинирования, то есть удаления самых ценных частей продуктов применяются до сих пор. Только отдельные производители (за что им огромная благодарность!) снабжают страну цельнозерновыми злаками, цельнозерновой мукой, отрубями и зародышами зерен, пекут хлеб по старинным рецептам, поставляют натуральный мед, квасят овощи и фрукты.

Сети общественного питания, пищевая промышленность тоже заинтересованы во всевозрастающем потреблении, а не заинтересованы в приготовлении полезной для человека пищи. У меня был опыт сотрудничества с вегетарианским рестораном, где я поняла, что у большинства людей атрофировался вкус к натуральной естественной пище. Повара гонятся за ярким, сильным, насыщенным вкусом, иначе не будет спроса. Да и разнообразием ресторанная кухня не блещет, потому что этого не требуется. Многие хотят вновь и вновь ощутить все тот же вкус: гаспачо, пицца, салат «цезарь», суши, роллы. В вегетарианском ресторане меня поразило, что, несмотря на широкий ассортимент вкусных и интересных блюд, самыми покупаемым блюдом была паста (макарон). А ведь мы неделями разрабатывали для наших посетителей интересные и полезные рецепты.

При производстве продукции даже самым честным и ответственным производителям приходится идти на компромиссы, потому что все-таки существует закон рынка: только спрос рождает предложение. Для удешевления продукции, увеличения сроков хранения и улучшения внешнего вида приходится прибегать к различным заменителям и добавкам. К сожалению, промышленно приготовленные продукты и продукты из общепита, какого бы они ни были качества, никогда не сравнятся с домашней пищей, приготовленной с любовью и хорошими мыслями.

В эту гонку за деньгами включилась и фармакология. В нашей стране проводятся финансируемые научные исследования по различным авитаминозам и минеральной недостаточности. Много информации по недостатку белка. В результате населению предлагают приобретать синтетические витамины и минералы, которые необходимо употреблять, потому что мы *«никогда не сможем съесть столько витаминов и минералов, сколько нужно нам в условиях неблагоприятной окружающей среды»*. Получается интересная ситуация. Надо использовать такие технологии в сельском хозяйстве, которые сокращают количество

питательных веществ в продукте. Затем строить заводы, загрязняющие окружающую среду, по переработке натуральных продуктов в нашпигованные токсинами полуфабрикаты или готовые к употреблению, но пустые по необходимым веществам продукты. Декларировать, что эти продукты не могут обеспечить нас питательными веществами при существующем обеднении почв. Предлагать покупать витамины, которые также производят на заводах, загрязняющих нашу природу. В чем смысл? А в том, что на такой цепочке кто-то хорошо зарабатывает. Если производить хорошие, полезные продукты и просто продавать их населению, то этот кто-то теряет очень много денег. Поэтому и нельзя говорить людям о том, что *все необходимые витамины и аминокислоты в организме синтезируются нашей собственной симбиотной микрофлорой*. Но можно использовать и эти знания с выгодой. Например, рассказать в рекламе правду, что наш иммунитет локализуется в кишечнике, что симбиотные бактерии защищают нас от патогенной микрофлоры, что они обеспечивают наше здоровье. Но указать, что микрофлора в наших кишечниках не живет сама по себе (это тоже правда при современном питании): необходимо постоянно вводить эти бактерии с препаратами или с йогуртами, кисломолочными напитками. Это правда, но только для мясоедов и тех, кто питается смешанно. При экологичном питании применение продуктов брожения (в том числе и кисло-молочного) угнетает микрофлору. Реклама работает и кто-то на этом неплохо зарабатывает (посмотрите на прилавки с молочными, кисломолочными продуктами и пре- и пробиотиками). Поэтому в рекламе никогда не скажут, что Вы можете восстановить свою микрофлору самостоятельно. Нормальная микрофлора существует в нашем кишечнике только по двум причинам: там нормальные условия проживания (чистота, слабокислая среда), присутствует видовое питание. В толстом кишечнике перерабатывается съеденная нами клетчатка, что и является кормом для симбиотной микрофлоры. Эта та самая клетчатка, которая содержится в овощах, фруктах, зелени, злаках и так тщательно срезается, счищается, обдирается, в том числе и с помощью технологий рафинирования.

Когда я просматривала материалы исследований, например, йогуртов, восстанавливающих иммунитет, широко известных в России под маркой «Да. н», то увидела, что выборка из населения, участвующего в исследовании, настолько мала, что не удовлетворяет даже требованиям при защите дипломной работы, а не то что в серьезном научном исследовании. Когда я обратилась к предприятию с вопросами, меня перенаправили в некое государственное научное учреждение и сказали, что за исследование отвечают они. То же касается и научных исследований по поводу различных пищевых добавок или уникальных исцеляющих соков и так далее. Например, некий сок из тропического фрукта («Н. . и»), рекомендуемый сетевой компанией как уникальный оздоравливающий продукт (в России он стоит около двух с лишним тысяч рублей за пол-литра), а на самом деле, является обычным стимулятором и в Америке продается в любом магазине, как у нас сок вишни, например, и стоит пять долларов. Замечательный бизнес!

*Неосведомленность населения в области здорового питания приводит к тому, что большинство людей просто не придают значения этому вопросу или имеют искаженное представление о нем. Такая важная тема, которая касается буквально каждого из нас, не исследована в должной мере. Неосведомленность и недооценка значимости здорового питания приводят к отсутствию спроса на истинно полезные продукты. Ведь здоровое питание способно простым и естественным путем – при ежедневном приеме пищи – восстанавливать здоровье и быть самой дешевой профилактикой болезней. А фактически – возродить генофонд России: здоровье, рождаемость, качество жизни.*

## Стереотипы питания

### Стереотип дорогих и престижных продуктов

Этот стереотип больше всего касается лиц среднего и пожилого возраста, которые столкнулись с голодом во время войны и в послевоенное время, с дефицитом продуктов питания в советские времена, когда разнообразить свой стол можно было, только что-нибудь «достав», а также молодых людей, находящихся под влиянием пищевых предпочтений своих родителей. Что входило в «набор» к праздничному столу в советские времена? Батон копченой колбасы, консервы, красная икра, килька, шампанское, коробка конфет... Для некоторых эти продукты так и остались самыми любимыми.

Перенесенный голод оставляет свой отпечаток в сознании человека и формирует желание наслаждаться всем тем, что стало сейчас доступным. Но необходимо взять под контроль эти чувства. Понять, что важно не количество пищи, не ее престижность, а польза для здоровья. Если человек в какой-то из периодов жизни тратил значительные усилия на то, чтобы приобрести еду, стоял в многочасовых очередях, «доставал» что-то познанию, то это не гарантирует полезности такой пищи.

Сейчас наиболее престижными продуктами считаются бутерброды с маслом и икрой, копченой белой рыбой, японские суши, дорогие торты, экзотические ресторанные блюда, различные виды готовой мясной продукции, сыры с плесенью. Но надо всегда задумываться, а так ли полезны эти продукты, как дороги? Так ли они необходимы или можно без них благополучно обойтись и заменить чем-то более полезным?

*Престижность и стоимость продукции не всегда однозначно говорят о ее качестве и неоспоримой пользе для человека. «Дорого – значит, полезно» – это просто стереотип. Как и навязанные неосведомленному в здоровом питании человеку стереотипы праздничных и элитных блюд. «Оливье», вообще, не традиционная русская еда. Этот салат – французское блюдо, неудобоваримое сочетание различных несовместимых продуктов, залитое майонезом. Желание непременно есть именно это блюдо на Новый год – просто банальная привычка. Так, ценимая всеми красная икра также не является ценным диетическим блюдом. Она содержит много соли и консервантов, иначе бы испортилась за несколько дней. Неконсервированная сахалинская икра тоже опасна возможностью заражения гельминтами. Сейчас самая элитная продукция на земле – это экологически безопасные растительные продукты, выращенные в экопоселениях с любовью к земле-матушке и без применения химии. Именно за этими продуктами будущее! А без них будущего у наших детей просто нет!*

### Стереотип медицинского происхождения

Стереотипы могут быть и медицинского происхождения: «никакие продукты не способны удовлетворить потребности организма в витаминах, и поэтому надо употреблять синтетические витамины». Это неверно. Во-первых, перед употреблением витаминов, надо удостовериться в том, что их действительно не хватает. Например, с помощью биохимического анализа крови. Во-вторых, витамины – химические вещества, которые могут быть опасны для организма не только при недостатке, но и при их избытке. Это можно узнать из любого медицинского справочника. В-третьих, надо учесть, что недостаток одних вита-

минов может вызывать недостаток других, а избыток третьих – недостаток четвертых. Сложно, правда? В-четвертых, стало известно, что не все витамины усваиваются в отсутствии необходимых для этого веществ. В-пятых, регулярное внесение витаминов извне лишает наш организм возможности их синтезировать. В результате образуется зависимость из-за эффекта привыкания. Когда пьешь витамины – становится лучше, перестаешь пить – снова проблема. Производители витаминов предпочли разработать некий усредненный их список, из тех веществ, которые якобы нужны всем. Но надо разбираться в причинах, почему происходят сбои в работе организма, что он не может извлечь витамины из пищи или синтезировать их. Ведь главная причина в том, что человек питается неправильно: не получает витамины из пищи и не наладил хорошие условия для поддержки собственной микрофлоры.

Правильно функционирующий организм при соблюдении экологических законов будет обеспечен витаминами и минералами из продуктов питания. И в наших силах соблюсти эти законы. Надо лишь очистить себя от паразитов (червей, грибов, бактерий, вирусов), которые потребляют львиную часть питательных веществ. А можно по-прежнему покупать витамины паразитам. Через некоторое время после регулярного очищения организма и следования правильному питанию Вы увидите, как заблестят Ваши волосы, окрепнут ногти, улучшится кожа, и без дополнительного приема витаминных препаратов.

*Природа предусмотрела для нас целую кладезь витаминов и минералов – фрукты, овощи, зелень, злаки, которые предназначены для насыщения организма человека всем необходимым. А различные незаменимые компоненты в питании с лихвой компенсирует наша собственная симбиотная микрофлора. Надо только создать ей естественные условия – очистить себя от паразитов и обеспечить видовое питание. В природе все просто.*

## **Стереотип любителей мясного**

Еще один стереотип: без ежедневного потребления мяса человек не получит полноценного белка и обязательно заболеет. Это неправда, подтвержденная опытом вегетарианцев. Ни один вегетарианец от недостатка животного белка не умер (иначе об этом кричал бы весь мир). Наоборот, есть информация о том, что вегетарианцы, следуя традиционным рецептам, употребляют слишком много яиц и молочных продуктов, что вызывает болезненные проявления. И это объяснимо, ведь молочные продукты и сахар ведут к активному росту грибковой микрофлоры, которая через какое-то время в тандеме с трихомонадой может образовывать кисты и опухоли. Ведь на яично-молочно-сахарной питательной среде можно вырастить множество паразитов.

При ежедневном употреблении мяса перегружается ферментативный аппарат и желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), накапливается большое количество токсинов. В последние годы все чаще диетологи утверждают, что норма употребления животного белка значительно превышена. Последние тенденции в количестве потребления мяса – это примерно 1 раз в день и не более 2–3 раз в неделю.

Большинство диетологов рекомендует заменять мясо рыбой, а рыбу – бобовыми, орехами.

Есть данные, что организм сам обеспечивает себя животным белком из бактериальной массы отслуживших клеток организма, а все незаменимые аминокислоты содержатся во фруктах в уже доступном для организма виде. Аминокислоты из животных продуктов еще нужно расщепить, используя ферменты и затрачивая энергию на переваривание, и только потом можно будет брать кирпичики для построения собственного белка. Можно получать незаменимые аминокислоты из растений, например из микроводоросли «спирулина». Но

*главный секрет в том, что их в достатке вырабатывает для человека собственная симбиотная микрофлора.* Практика показывает, что если человек очистился хотя бы от крупных паразитов – глистов и не занимается серьезно спортом, то его потребности в белке значительно сокращаются.

Обратите внимание на стоимость мяса и затраты на его производство. Скот надо содержать, кормить, поить, надо платить за аренду помещения, электричество, зарплату персоналу, привлекать ветеринаров для профилактики и сертификации, надо забить, разделать, сохранить продукцию, доставить до потребителя. Естественно, что в этой цепочке каждый предприниматель старается сэкономить прежде всего на корме, подстраховаться от гибели, болезней скота.

Сейчас мясо совсем не то, что соответствует нашим представлениям – это промышленный биопродукт, выращенный с использованием стимуляторов роста тканей, антибиотиков и гормонов, применением некондиционного второсортного корма для скота.

К сведению православных христиан: Библия запрещает использовать в пищу кровь животных. Современная промышленность использует способы забоя скота, при которых кровь остается в тушах. Раньше скоту резали шею и подвешивали для стекания крови, а теперь используют электрический разряд. Православным христианам рекомендуется поститься 200 дней в году, то есть не употреблять мясо.

Самое главное, что мясо не является видовым питанием для человека. Человек – не плотоядный, а плодоядный (от слова «плоды»)! Поэтому пищеварение человека не позволяет мясным продуктам усваиваться так, как у хищных животных. У них желудочно-кишечный тракт короче, и сырое мясо успевает усвоиться. У людей мясо тухнет и гниет в кишечнике и является средой для развития глистов и патогенных бактерий. В природе все умно устроено. Если у кого-то что-то лишнее, ненужное, то найдется тот, кому это нужно. В природе отходов нет. А если у нас в телах есть отходы, то там будут и паразиты, которые помогут их утилизировать.

*Есть, или не есть мясо – личное дело каждого. Советую обратить внимание на свое самочувствие после его употребления особенно, пожилым людям. Не только после еды, но и в течение последующих 2–3 дней. Для этого надо хотя бы на неделю отказаться от употребления мяса, чтобы почувствовать разницу. У некоторых людей возможен прилив сил после приема мяса, связанный с возбуждающим действием токсинов, но через несколько дней – упадок сил, увеличение длительности сна. Здоровая печень еще долгое время может служить Вам и нейтрализовать токсины. Но долго ли она будет оставаться здоровой?*

## **Стереотип любителей сладкого**

Еще один стереотип: для лучшей работы головного мозга нужно чаще употреблять сладости, особенно детям, которые перерабатывают большое количество информации, и людям, занимающимся умственным трудом. Кормить детей конфетами, печеньем, сладостями – значит, давать им «пустые» калории, постоянно нагружать поджелудочную железу, вести к ферментативной недостаточности и диабету, развивать грибковую флору и кариес. Ответ на стереотип таков: «Действительно, быстрые углеводы из сладостей снабжают мозг «легкой» энергией, но это ненадолго, зато возникает много побочных эффектов. Вместе с конфетами, выпечкой в организм попадают токсичные вещества: консерванты, красители, стабилизаторы. Сладости фактически, «убивают» нашу поджелудочную железу с детства. Медицина считает нормальным старение поджелудочной железы к 30 годам! Печень, кото-

рая рассчитана минимум на 400 лет, приходит в негодность уже через полвека, а часто и раньше.

*Надо заменить в питании детей все «вредные сладости» полезными: фруктами, сухофруктами, медом, домашней выпечкой без яиц, дрожжей, сахара и вредных веществ. Можно делать выпечку со стевией или сиропом топинамбура, но лучше просто добавлять сладкие сухофрукты или после приготовления смазывать натуральным медом. Такие «долгоиграющие» углеводы насытят организм надолго и при умеренном употреблении не приведут к болезням.*

## **Финансовый стереотип**

«Здоровое питание – это роскошь, доступная только богатым людям! Я же из-за недостатка средств не могу позволить себе питаться полезно, и вынужден покупать то, что дешевле», – так думают очень многие. Действительно, продукты питания постоянно дорожают. Это относится ко всем продуктам – полезным и неполезным. Однако мы тратим больше денег, покупая дорогие мясные полуфабрикаты, консервы, хлебобулочные и молочные продукты, пустые сладости, синтетические витамины. В результате неправильного питания заболеваем и оплачиваем услуги врачей, покупаем множество лекарственных препаратов. Это не дает экономии средств. Вместо этого я предлагаю покупать здоровые продукты: сезонные фрукты, зелень, свежие овощи, зерновые, орехи, сухофрукты, мед, пряности, сыродавленные растительные масла, изредка домашние молочные продукты, собирать дикорастущие пищевые растения в лесу. Если употребляете животные белки, то можно покупать натуральные рыбу, птицу, мясо и яйца. Если Вы подсчитаете свои затраты, то, к вашему удивлению, они сократятся. Как исчезнут и походы к врачам, и необходимость в лекарственных препаратах.

В ежедневных покупках следует учитывать сезонность. Самые недорогие и полезные блюда легко приготовить летом, осенью и весной. Летом надо делать акцент на ягоды, которые являются ценными поставщиками витаминов, да и просто очень вкусны. Осенью самый богатый стол у сторонников правильного питания – в изобилии различные фрукты, овощи, орехи. Зимой и весной – мороженая клюква, гранаты, хурма, фейхоа (богат йодом!), шиповник, сухофрукты, цитрусовые, квашеные овощи и травы. Весной, когда наш «традиционный» стол особенно беден микроэлементами и витаминами, в изобилии необоснованно забытая лесная зелень: крапива, одуванчик, сныть, подорожник и другие травы.

*При покупке продуктов руководствуйтесь сезонностью. Квашеные овощи можно сделать самостоятельно, набрать в лесу или парке пучок крапивы вообще бесплатно! Покупайте начальные ингредиенты и готовьте сами. Подключайте фантазию и смелее творите различные блюда. Это позволит сократить расходы и укрепить здоровье.*

## **Стереотипы советского и постсоветского общепита**

«Чем больше съешь, тем лучше!», «Мясная пища самая полноценная!», «Всю жизнь ели, что было, и ничего...» и другие печальные по своим последствиям стереотипы. Желание «приберечь» аппетит к празднику, а потом наестся «до отвала».

Если человек отдыхал в санатории или пионерском лагере, то его обязательно взвешивали, и только, если он прибавил несколько килограммов, отдых считался удачным. Меню было бесконтрольным, не учитывали законы пищеварения, повсеместно предлагали десерт

после мясных блюд, что само по себе нефизиологично. Белковая пища переваривается в желудке несколько часов, а прием десерта (тортика, фруктов, в общем, углеводов) продвигает мясо дальше по кишечнику, вследствие чего оно попадает в толстый кишечник непереваренным и токсичным. В одной трапезе смешивается умопомрачительная смесь различных продуктов, зачастую приправленная алкоголем. И наутро уже не понять, отчего так плохо: от выпитого или от съеденного. Приготовление пищи впрок, повторный разогрев перед употреблением, длительная термообработка, употребление консервов. Спасало в советском питании то, что обязательно во время трапезы подавалось горячее блюдо и суп на обед вместо «Макдоналдса» и бутербродов, как сейчас, и были сохранены определенные ритмы в принятии пищи.

«Почему произошел такой спад в отношении приготовления и приема пищи?», – спросите Вы. Да потому, что поваров, кухонных работников и пищевиков готовят теперь в кулинарных техникумах, на базе девятилетнего школьного образования. А управляют и следят за процессом медики – диетические сестры, которые в общей массе понятия не имеют о кулинарном искусстве.

В современном мире просто необходима новая модная профессия – эколоуинар. Человек, который будет разбираться в физиологии пищеварения, помнить о безопасности питания, уметь выбирать качественные полезные продукты, знать приемы адекватной кулинарной обработки пищи, чтобы сохранить максимум полезных веществ, уметь составлять рецепты из совместимых продуктов и будет готовить пищу в состоянии благодости и с любовью. Школа «Вкус Жизни» уже сейчас готовит таких «эколоуинаров» на наших мастер-классах и на семинарах. В идеале каждый человек должен овладеть этой интересной творческой профессией. Готовя с любовью для своей семьи или работая в пунктах общественного питания, можно очень легко изменить мир к лучшему. Ведь все мысли и состояния, которые мы закладываем в пищу, записываются и передаются тем, кто ее употребляет.

*Человек должен сам думать о том, чем он питается, разбираться в вопросе работы всего пищеварительного тракта, самостоятельно выбирать и готовить продукты.*

## **Ложные желания организма**

Тяга к определенным продуктам не всегда продиктована подсознательным желанием организма снабдить себя недостающими питательными веществами. Наоборот, чаще всего это связано с тягой к определенным видам пищи паразитов, обитающих в нашем организме. Например, тяга к сладкому, хлебобулочным изделиям, сыру чаще всего вызвана грибами, а тяга к мясным продуктам – глистами. Это было однозначно замечено в моих экспериментах и подтверждено опытом последователей.

Например, гриб Кандида («молочница») размножается на сахаре и молоке, поэтому желающим излечиться от грибковой инфекции надо строго ограничить себя в приеме этих продуктов. Несмотря на то, что именно их очень хочется. Если проявить осознанность и не потакать коллективному требованию паразитов, а, наоборот, поесть противопаразитарные продукты, то тяга пропадет достаточно быстро.

Очень эффективно при посещении застолий, от которых по разным причинам трудно отказаться, применять «экологическую профилактику», чтобы компенсировать вредное воздействие продуктов. Например, если вы вынуждены съесть сладкий торт, то можно одновременно выпить чашку чая со стевией, а придя домой попить травы-дегельментики (слабый настой полыни, пижмы, стевии), съесть льняную кашу. Или если готовите творог, который способствует развитию бактериальной микрофлоры и выделению слизи, то можно добавить в него травы, подавляющие ее рост: тимьян, орегано, базилик, тмин. Если переели, то

устройте на следующий день разгрузочное питание. Лучше всего, если это будет не голодание, а растительное питание, в основе которого – каши и свежие салаты. Ведь голодание приведет к остановке движения в кишечнике, что приведет к плохому самочувствию. Правильная пища, насыщенная клетчаткой, будет мягко очищать организм, выводя съеденное. Полезно будет также сделать противопаразитарные салаты с большим количеством репчатого лука или закуску из чеснока с оливковым маслом либо съесть стручок красного острого перца. Мои «рецепты» самопомощи, возможно, потакают нездоровым привычкам, но я знаю, как они необходимы в переходный период.

*Свой организм нужно обучать хотеть то, что действительно для него полезно. Этот процесс займет какое-то время. Но настанет момент, когда организм очистится, и Ваши вкусовые предпочтения совпадут с тем, что на самом деле нужно телу.*

В чем опасность стереотипов? В том, что они формируют страхи. Само по себе появление таких страхов удивительно нелогично. Человек питается неправильно, имеет различные хронические заболевания, лишний вес, но он абсолютно спокоен по поводу питания, уверен, что получает все необходимые вещества да еще с избытком – они даже накапливаются! Как только он начинает использовать какие-либо методики перехода на здоровое питание, например, вегетарианство или раздельное питание, у него в голове образуется сразу масса страхов. А хватит ли мне калорий? Достаточно ли будет витаминов? Получу ли я все минералы? Хватит ли белка для строительства моих мышц? Не похудею ли я так, что не смогу потом восстановиться? Будут ли у меня силы? Не станет ли мне еще хуже? И, главное – не буду ли я голодать? *Основной страх – страх перед голодом.* И здесь нет ничего удивительного, ведь потребность в пище – одна из основных потребностей человека. Справиться с такими страхами помогут знания по основным вопросам питания и пищеварения. Главным аспектом здесь является то, что *важно не количество съеденного человеком, а количество усвоенного!* Вы можете съесть прекрасный обед из пяти блюд, но мало что из этого будет усвоено в организме. А можете съесть порцию салата с цельнозерновым хлебом или банан – и все будет усвоено полностью. Продукты в этом примере я привела случайным образом. Бывают случаи, когда пища не усваивается совсем или очень хорошо усваивается – все зависит от состояния организма. Говорят, что йоги могут переваривать даже гвозди, правда, они вряд ли будут этим заниматься.

*Поступление питательных веществ в организм зависит от нормальной работы желудочно-кишечного тракта и симбиотной микрофлоры. Вы можете есть мясо три раза в день и не обеспечивать себя белком, потому что он гниет в кишечнике и не усваивается. Вот теперь мы вплотную подошли ко второй причине неправильного питания.*

## **Физиологическая причина пищеварения**

Большинство людей не способны переваривать пищу должным образом. Это связано с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Они могут быть хроническими, когда человек о них знает. Бывают вообще не «заболевания», а напряжение все органов и систем, тогда человек об этом даже не подозревает. Состояние органов легко понять, если лечь на спину, подтянуть к себе ноги, согнув их в коленях и надавить с усилием последовательно на область печени, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки, тонкого и толстого кишечника (методика А.Т. Огулова). В тех зонах, где будет возникать боль или неприятные ощущения, и существуют нарушения. Стоит сказать, что у людей с ожирением могут отсутствовать боли при надавливании. Этому есть объяснение. Такое можно назвать

потерей чувствительности. Если орган сильно болит, но это не жизненно важно для организма, и человек не придает этому значения, то через определенное время происходит адаптация к боли, организм к ней привыкает и более не сигнализирует о проблеме. В медицине это явление известно: острые формы заболеваний, если их не лечить, переходят в хронические. Важно, что *при всех этих состояниях желудочно-кишечный тракт работает неправильно и говорить об эффективном пищеварении и усвоении не приходится.*

По данным физиологов, у большинства людей констатируется факт открытия клапанов желудочно-кишечного тракта. Организм устроен так, что разные отделы желудка обладают разной кислотностью сред и изолированы друг от друга специальными клапанами-сфинктерами. Они предотвращают заброс жидкостей с разной кислотностью в непредназначенные для этого места. Из-за переедания и употребления смешанной пищи клапаны ослабевают и постоянно открыты. В результате человек приобретает массу патологий желудочно-кишечного тракта, а также такие неприятные явления, как отрыжка, изжога, несдерживаемое газообразование и в итоге – нарушенное пищеварение.

Таким образом, человек ест, а пища не переваривается и питательные вещества не усваиваются должным образом. Человек ест, а клеточки не получают необходимых веществ. Клетки начинают постоянно посылать сигналы в мозг о недостатке питательных веществ, и Вам хочется есть снова и снова. Все это приводит к страшному и трудноизлечимому заболеванию – ожирению. *При избытке пищи, клетки организма голодают!* Или, наоборот, к истощению. Энергия человека тратится, а толку нет. Единственный выход из этого – восстановить работу желудочно-кишечного тракта. Как это сделать? Надо проводить очищения.

Важно понять, почему происходит накопление жира. Это связано с изменением физической активности. В наш индустриальный век двигательная активность весьма ограничена: личные автомобили, лифты, сидячая работа, в общем – гиподинамия. Это обусловило необходимость уменьшения энергетической составляющей пищи. Несмотря на это, количество потребляемой пищи не уменьшилось, а увеличилось. Самая популярная у населения пища достаточно калорийна. Хлеб, выпечка, макароны, картофель, белый рис, жирное мясо, сливочное масло, сметана, сладости и другие подобные продукты достаточно высококалорийны, но основная опасность в том, что они и максимально бедны ценными компонентами пищи. Таким образом, современный человек, питаясь высококалорийными продуктами и не растрчивая при этом энергию, которая накапливается в виде жировых отложений, он не дополучает необходимые компоненты питания: витамины, минералы, клетчатку. Существует ли выход из такой ситуации? Да! Это экологичное питание.

*Изменившиеся условия жизни привели к снижению потребности в энергетической составляющей пищи. Из-за истощения почв и стрессовых условий жизни у организма увеличилась потребность в ценных микронутриентах. Питаясь высококалорийными продуктами и не растрчивая при этом энергию, которая накапливается в виде жировых отложений, человек недополучает необходимых компонентов питания – витаминов, минералов, клетчатки. Это голод организма при продуктивном изобилии на столах. Выход один – экологичное питание.*

## ТОКСИНЫ

Теперь перейдем к основной причине пищевой зависимости. Не могу понять, как человек разумный мог попасть в такую ситуацию! Как уже указывалось, изменение технологий пищевого производства за последнее столетие привело не только к снижению пищевой ценности продуктов питания, но и к сильной аккумуляции (накоплению) вредных веществ – токсинов. Мы даже не представляем, куда идет наше общество! Не могут финансовые

законы так сильно влиять на людей, что они забывают не только об окружающей нас природе, растениях, животных, но и о самих себе! Как мы собираемся жить дальше и какой мир мы оставим нашим детям?! Обратимся к фактам. В результате развития современных технологий мы получили глобальное загрязнение окружающей среды. В воздух, воду, почву попало огромное количество разнообразных токсичных веществ. Эти вещества являются как природными, например тяжелые металлы (ртуть, свинец, таллий и другие), так и ксенобиотиками, то есть чуждыми природе (диоксиды, бензапирены). Опасность последних в том, что они не встраиваются в естественные процессы разложения как в природе, так и в живых организмах и обладают способностью к аккумуляции. Некоторые из таких веществ опасны в следовых количествах. Это означает, что достаточно чуть ли не одной молекулы вещества, чтобы она оказала токсичное действие на живой организм. Рассмотрим, например, такой полезный продукт, как морская рыба. Что знает о морской рыбе среднестатистический человек? Что она очень полезна для сердца, что содержит ценные незаменимые аминокислоты, что, по данным статистических исследований, потребление морской рыбы снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и так далее. Что знает о морской рыбе эколог? Что морская рыба – это консумент второго порядка, т. е. хищник, что она питается более мелкой рыбой. Эти мелкие рыбы питаются планктоном. При попадании в водоем незначительного количества ртути, даже не превышающего предельно допустимого, установленного государственными органами, происходит накопление этой ртути в планктоне. При поедании его мелкой рыбой ртуть передается по пищевой цепи и накапливается в теле рыб. Более крупные рыбы поедают мелких, и аккумуляция усиливается. Содержание ртути в морской хищной рыбе может достигать значений, опасных для здоровья человека. Это классическая передача веществ по пищевым цепям, которую мы уже рассматривали. Страшно, когда на вершине этой пирамиды находится человек, в теле которого идет максимальная аккумуляция. Чем выше на пищевой пирамиде находится организм, тем сильнее его детоксикационная способность. Самая совершенная система у человека. Именно поэтому мы еще живы! Но и здесь есть свои особенности. Детоксикация происходит на мембранах клеток печени, в результате чего из одной молекулы токсичных веществ образуются двенадцать неопасных и одна суперопасная, которая может нанести вред здоровью. Клетки печени не всегда успевают обезвреживать все токсины, если они поступают слишком быстро или печень сама заполнена токсинами. Когда в организм попадают токсины, свободные радикалы, то они могут окислять вещества внутри нашего организма. Единственная защита от этого – *антиоксиданты* – вещества, предотвращающие старение. Эти вещества в больших количествах содержатся в рекомендуемых мною живых растительных продуктах. Без них нам очень трудно преодолевать воздействие токсичной окружающей среды, которую мы сами себе организовали. В современном мире опасным становится мясо высших животных, а также молоко, посредством которого животные сбрасывают накопившиеся в их организмах токсины. Питаясь неправильно, проживая в особо опасных регионах, работая на вредных производствах, кормящие матери, являющиеся концентраторами токсинов, сбрасывают их при лактации в организм новорожденных. Поэтому *женщинам, планирующим беременность, просто необходимо провести очищение организма и начать правильно питаться*. 70 % токсинов поступает в тело человека через продукты питания. В некоторых странах европейского региона беременным женщинам настоятельно не рекомендуют употреблять рыбу. Такое повышенное внимание к загрязненности рыбы и отсутствие информации по мясу, на мой взгляд, несправедливо. Действительно, в водоемы попадает большое количество токсических веществ от промышленных сбросов: и рыбы, и беспозвоночные сильно заражены. Но ситуация с мясом не лучше. Ведь с кормом в организм животных может попадать достаточное количество пестицидов, гормонов роста и антибиотиков.

Информацию по токсичным веществам и способам их поступления в организм посредством питания мы уже приводили. Основной вывод: источников этих предостаточно. Они могут быть как широко известными в обществе, например, пестициды, так и малоизвестными, например микотоксины в зерновых или диоксины в жиросодержащих, особенно мясных и рыбных продуктах. Количество поступающих в наш организм токсинов огромно. *Накопление токсинов растениями из почвенной среды в процессе роста из-за применения химикатов для удобрения и защиты от вредителей и болезней, технологии безвыпасного скотоводства, методы промышленной переработки, химизация на конечных этапах продукции для придания цвета, усиления вкуса, сохранения консистенции, облучение для увеличения сроков хранения и другие подобные технологии приводят к тому, что стало очень трудно находить продукты для собственного здорового питания. Тем не менее в России пока существует возможность питаться правильно. В рамках программы поддержки экологичного питания мы предоставляем потребителям информацию, где приобрести хорошие продукты, а производителям – как выйти на ищущую аудиторию.*

Итак, в современном мире в организм человека поступает огромное количество токсинов. А мы уже привыкли и не замечаем этого! Конечно, мы дышим грязным, загазованным, пыльным воздухом, когда живем в городах, но изменить это не в силах одного человека. Тут единственный способ – переезд в другую местность. Если вы живете в техногенно загрязненном промышленном городе и получаете мощную дозу загрязнений из выбросов в воздушную среду, то можете и не успеть что-нибудь «не то» съесть из-за вероятности болезни или летального исхода. Несмотря на то, что из воздуха мы получаем всего 20 % токсинов, они могут оказывать сильное воздействие. Об этом виде загрязнения – через воздушную среду – каждый из нас знает больше всего. Если я спрашиваю у своих посетителей: «Как вы думаете, почему вы болеете?», то чаще всего мне отвечают: «А что делать – в городе живем», «Виновата окружающая среда», «Промышленный век!», и так далее. Получается, что *население больше всего знаний имеет в той области, в которой самостоятельно ничего изменить не в силах.* Мы же говорим, о воздействии хроническом – регулярном поступлении токсинов через питание.

Давайте посмотрим, откуда мы еще получаем загрязнения и как можем повлиять на ситуацию. Прежде всего речь идет о воде. Нам необходимо очищать воду и ставить под мойку фильтры, чтобы обезопасить себя, особенно в периоды весенних половодий, когда вредные вещества (навоз, оставшиеся с осени удобрения и ядохимикаты с полей, тяжелые металлы со свалок и так далее) активно смываются в реки, из которых осуществляется забор воды для питья. Очистительные станции могут не справляться с такими всплесками. Московский водоканал занимает очень интересную позицию. Его представители постоянно заявляют о том, что вода в Москве безопасна, и ее можно пить из-под крана. Такое впечатление, что им жалко, что люди будут пользоваться фильтрами и снижать риски для здоровья. Официальное лицо Мосводоканала артистично выпивает стакан воды перед телекамерами, чтобы доказать ее безопасность. Не вполне понятен смысл этой акции: чтобы их похвалили за работу? На самом деле Мосводоканал отвечает только за качество воды на выходе с предприятия очистки, а что происходит с водой дальше – не их область ответственности. А дальше вода поступает к потребителям по ржавым, сгнившим, заиленным трубам. Ответственность за состояние труб несет ЖКХ, но всем известно, как у них обстоят дела. А то, какие трубы у нас в квартирах, вообще никого не волнует, пусть даже они содержат части с примесями свинца.

Хочу напомнить еще об одном источнике загрязнения организма, о котором я уже упоминала, через кожные покровы. Наша кожа контактирует и с воздухом, и с водой, и с разными токсикантами. Через кожу токсины поступают в организм, когда мы купаемся, используем моющие средства, шампуни. Когда распыляем на свое тело дезодоранты, лаки для волос.

Когда втираем средства для бритья или пользуемся косметикой. Когда используем порошки и бытовую химию и так далее.

Существуют источники загрязнений, которые не являются характерными для человека, но в связи с ухудшением здоровья населения, отсутствием просвещения (не просто «Минздрав предупреждает», а реального доведения до сведения каждого сути проблемы) становятся таковыми. К таким источникам относятся медикаменты: лекарства, вакцины, витамины и т. д. Больные зубы, пломбы, искусственные имплантаты – также источники загрязнения организма. Табак, алкоголь и другие наркотики – основные загрязнители организмов определенных групп населения (часто просто колоссальных!) на территории России. Обидно, что жертвами в последней группе становятся здоровые от природы люди. Больные же люди в результате «естественного отбора» никотином и алкоголем долго не живут. Уничтожается наш основной генофонд, и никого это не волнует – одни предупреждения! Уважаемые зависимые от никотина и алкоголя, смотрите лекции по табаку и курению В.Г. Жданова, читайте книгу «Легкий способ бросить курить» Алена Кара, после ознакомления с которыми, бросают курить и выпивать практически все. Не дайте затуманивать ваши мозги, что бросить курить или пить сложно, трудно, опасно – это ложь! А Вы продолжаете тихо и безропотно травить себя, обогащая при этом единичных магнатов. Говорят, что табак и алкоголь – сверхприбыльные бизнесы. Думаете, что кто-то захочет от них отказаться? Поэтому и будут пугать осложнениями, тяжелым отвыканием, невозможностью бросить, если курил более 20 лет и так далее. Ложь это все! Всю жизнь вдыхал токсины, а нельзя бросить, потому что организм уже привык. Якобы без никотина человек теперь не сможет теперь и умрет. Но это все равно, что утверждать: человек, работающий на вредном производстве, должен работать там до смерти – как только уволится, умрет без токсинов.

Ну, а теперь вернемся к неэкологичным продуктам питания. Они являются не только накопителям токсинов из окружающей среды – воздуха, воды, почвы, но и концентраторами различных химических примесей в результате производственного процесса. Токсины попадают в наш организм через продукты питания, а мы ничего об этом не знаем. Мы не знаем ни источников загрязнений, ни опасных свойств продуктов питания, ни технологических процессов, ни того, как пища в организме переваривается. Кто-то скажет, что и не надо этого знать. Пусть медики этим занимаются. Нет, уж, извините. Может быть, в те времена, когда вся пища была натуральной и росла под боком, а мы ориентировались на чувство истинного голода, нам и не надо было всего этого знать. В современном же мире, когда под кустом петрушки не видно земли из-за слоя пестицидов, когда технологии промышленного приготовления пищи похожи на самый сложный химический синтез, когда для того, чтобы продлить срок хранения продукта, его облучают мирным атомом, когда молоко женщины становится токсичным для ребенка, мы просто обязаны знать все о своем питании!

*Современные методы производства и переработки продуктов питания больше не удовлетворяют условию безопасности. Мы травимся ежедневно и привыкли к этому! У большинства даже выработалась пищевая зависимость от особо токсичных продуктов: фастфуда, газированных напитков, шоколадных батончиков и так далее. Тем не менее даже в этих условиях есть выход. Главное – мы должны знать, что на источник загрязнения организма посредством питания мы можем влиять. Ведь мы едим каждый день! По 2–3 раза в день! И сами выбираем, что нам есть!*

## Технологии пищевого зомбирования

### Технологии продаж

К сожалению, в любой области, касающейся человеческих слабостей, существуют люди, которые этим пользуются. Известно, что алкоголь, табак, наркотики до сих пор продаются, потому что это приносит огромные прибыли. Предприятия имеют колоссальные доходы, что позволяет им создавать трогательные рекламные ролики, обеспечивать продвижение своей продукции и законодательную защиту своих фирм. Мало кто знает о том, что к этим областям относится пищевая промышленность: молочная, мясная, хлебобулочная, кондитерская, производство соков и вод и др. Даже если какой-то продукт плохо влияет на организм людей, все равно он будет в продаже, пока одни его хотят купить, а другие – продать. И мотивировать это будут свободой выбора. Поэтому задача Школы «Вкус жизни» – научить людей разбираться в ассортименте продуктов и выбирать только самые полезные и качественные. Спрос рождает предложение! И именно это случится, когда большинство людей откажутся от химизированной, мертвой еды. Спрос на эту продукцию упадет, и пищевые производства будут вынуждены переориентироваться на выпуск здоровой продукции. Ровно как и сельхозпроизводители из чисто экономических интересов перейдут на экотехнологии и возродят традиции огороднического и посевного земледелия или исчезнут в конкурентной борьбе, уступив место продукции из экопоселений.

На упаковке продукта не всегда предоставлены истинные сведения о составе. О веществах, составляющих менее 2 % объема, разрешено умалчивать. Если даже производитель смог соблюсти все нормативы по допустимым вредным добавкам, то существующие нормы содержания вредных веществ не учитывают тот факт, что иногда за прием пищи потребляется такое количество этих веществ из различных продуктов, что оно выходит далеко за нормы допустимого. Например, никто при расчетах норм не закладывает, что ребенок может сразу съесть полкило конфет или полбатона копченой колбасы.

*Относитесь к рекламируемой продукции с долей скептицизма. Не всегда люди, занимающиеся рекламой, специалисты в области питания. Они больше заняты продвижением продукта на рынке, чем качеством и пользой для человека. Самую достоверную рекламу нам организует сама природа, подсказывая, что в какой сезон надо есть.*

### Технологии производства продуктов питания

Достижения современной научной мысли настолько существенны, что порой обычный человек и не предполагает, как далеко от натуральной пищи ушли ее производители. Многие слабо представляют, как готовятся колбаса, молоко, копченая рыба. И все в таких количествах, от которых ломятся прилавки в супермаркетах. И это при том, что постоянно говорят о мировой проблеме недостатка продуктов питания. Так что же позволяет накормить людей? Да то, что на помощь пищевой промышленности пришли современные технологии и химия. С 1980-х годов химия способна придать продукту любой заранее заданный вкус, цвет и аромат. О химических добавках в продукты питания мы уже говорили.

*В современные продукты питания добавляется великое множество химических веществ, некоторые из них накапливаются в организме, вызывают аллергические реакции, расстройства пищеварения. Для*

*обеспечения безопасности при питании и снижения нагрузки на фильтры организма лучше всего отказаться от употребления этих веществ.*

## **Механизм возникновения и принцип действия пищеамии**

Мы поняли, что токсины поступают в организм в основном через пищевые продукты. И этот способ поступления является для нас самым легко контролируемым. То есть, мы можем снизить токсическое воздействие на организм на 70 %, если вообще перестанем есть. А можем снизить его значительно, стараясь питаться здоровыми и экологичными продуктами. Что же мешает сделать это прямо сейчас? Оказывается, сами же токсины. Давайте разберемся со всем по порядку.

Я уже говорила, что сама прошла весь путь от неправильного до правильного питания и ощутила на себе все подводные камни этого перехода. Так вот, в один прекрасный момент я поняла, что мой организм – это целый «шлакосборник» из токсинов, которые накопились в моем организме, и задумалась, что же делать. В начале пути мне очень помогли рекомендации истинных мастеров исцеления. Это высоконравственные, думающие люди. Они постоянно работают, исследуют, ищут, проверяют на практике, помогают людям. Трудно усомниться в рекомендациях Г.И. Шаталовой, И.П. Неумывакина, Н.А. Семеновой, Г. Шелтона, П. Брегга, М. Битхер-Биннера, посвятивших свою жизнь исцелению людей. И мне казалось странным, почему они выбрали альтернативный путь, почему не сотрудничают с медициной, почему не пишут научные труды, не проводят статистические исследования на своих пациентах. Только когда я сама встала на этот путь, поняла, почему. Оказалось, что дело опять же в организации научной деятельности. Здоровьем в нашей стране занимается медицина. Основная ее цель – лечение болезней. Есть, конечно, и гигиена, и валеология – наука о здоровье. Но первая находится в состоянии жалкого существования, а развитие второй тщательно пресекается всеми возможными путями. А ведь в валеологии масса информации о здоровье человека и способах его сбережения.

Из книг отечественных и зарубежных целителей я узнала, что наш организм накапливает токсины. Затем я много лет пыталась найти научные доказательства, что это именно так. Но, к сожалению, об этом нигде прямо не написано, чтобы можно было процитировать. Несмотря на это, существуют различные медицинские препараты, нацеленные на детоксикацию (сорбирование токсинов): различные сорбенты для желудочно-кишечного тракта, препараты для чистки кровеносной и лимфатической систем и так далее. Но науки о загрязнении организма токсинами нет, а научные исследования на эту тему ничтожны. Например, из трехсот используемых в нашей стране пищевых химических добавок в продукты питания на предмет токсичности изучены только три! Не говоря уже про сочетания этих добавок в одном продукте. Пару лет назад, после участия в передаче о здоровье на 5-м канале Санкт-Петербурга, я вернулась в Москву очень разочарованная. Интрига передачи состояла в том, что противостояли две стороны: народные целители и медики с фармацевтами. Тема была как раз об очищении организма, то есть о выведении токсинов. Так вот целителей пытались выставить как шарлатанов только по той причине, что «шлаков в организме нет и не может быть никогда» и «непонятно очищением чего занимаются целители – организма или кошелька». Остроумно, правда? Наверное, если бы не было так горько. Пока люди находятся в заблуждении и не очищают свой организм от токсинов, они будут болеть. А это значит, что будет процветать медицинский и фармакологический бизнес. Очищением организма люди занимаются с древних времен, и у меня есть научные знания по экологии, которые подтверждают факт их накопления в организме. Дело в том, что наука экология традиционно занимается живыми организмами. Человек – тоже живой организм, но его экология рассматривает очень неохотно и лишь в тех аспектах, которые не пересекаются со смежными

областями медицины. Чаще всего это изучение начинается от социального уровня. Тем не менее основной объект изучения экологии – это экосистемы. Экосистемы имеют свойства *самоочищения, самоподдержания, самовосстановления*. Следовательно, и организм человека, как экосистема должен подчиняться законам экосистем. То есть быть способным к самоочищению и самовосстановлению здоровья. Некоторые ученые и не спорят, что человек обладает этими способностями. Более того, они утверждают, что это происходит регулярно и никакие специальные очищения не нужны. Все природные системы, начиная от самой мельчайшей до самой Вселенной, функционируют по единым законам – это давно доказано рядом ученых (например, Ю.А. Урманцевым в теории систем). Мы уже рассматривали в книге пример с загрязнением лесного озера фабричными выбросами. Те же процессы происходят в организме человека. Если поступающие загрязнения невелики, то не происходит значительных колебаний в здоровье человека. Организм либо обезвреживает и выводит токсичные вещества посредством барьерных органов – печени, почек и других механизмов, либо, не справляясь, если уровень загрязнения превышает детоксикационные возможности, накапливает их в определенных местах организма. Что это за места? Природой устроено так, что организм в первую очередь защищает самые важные и уязвимые органы и системы. Токсины накапливаются и у животных, и у человека в не жизненно важных тканях. Это может быть жировая либо соединительная ткань. Причем чем больше токсинов, тем больше должно быть жировой и соединительной ткани, чтобы поддерживалось равновесие здоровых и больных клеток в организме. Этот эффект наблюдается не только у людей, но и в природе. Например, самые токсичные места в теле форели – это ее жир. Именно он концентрирует токсины. Концентраторами токсинов являются почки и печень животных – барьерные органы. Отсюда следует сделать очень важный вывод. Если у вас на теле имеются излишние ненужные отложения – это всегда места «захоронения токсинов». Худея по различным методикам без очищения организма, вы уподобляетесь чайкам. Была проведена серия экспериментов с чайками, в организме которых наблюдались значительные накопления ртути, и чайками без таких отложений. С помощью голодания было установлено, что первая группа погибнет быстрее, но не от голода, а от отравления мозга освобождающимися токсинами. С худеющими людьми такого не происходит, но лишь потому, что детоксикационные системы у человека более совершенные, чем у животных, птиц и других более низших организмов. В организме человека происходит детоксикация на мембранах клеток печени. В результате из одного токсичного вещества образуется одиннадцать нетоксичных соединений и одно супертоксичное! Это данные из экотоксикологии. То есть любая детоксикация, обезвреживание организма от токсинов не проходит бесследно. На этот процесс расходуются резервы клеток печени, большое количество ферментов, много энергии. Фактически мы расходует резервы, которые выделены нам на целую жизнь. От того, как быстро мы их растратим, зависит то, сколько мы проживем. Но не только. От этого зависит качество жизни. Если вы постоянно загрязняете свой организм неправильным питанием, то требуется большее количество времени на сон, у вас мало сил, постоянная хроническая усталость. От токсической нагрузки могут быть головные боли, депрессия, нежелание что-либо делать. Часто болят ноги, потому что под действием силы тяжести загрязнения в лимфатической системе опускаются вниз. Можете чувствовать боли в печени, почках. Со временем там могут образовываться камни. Камни бывают и в других органах: зубной камень, камни в слюнных железах, отложения в суставах. Поврежденные токсинами стенки сосудов зарастают соединительной тканью. Все это рано или поздно приводит к болезням.

Человек не должен болеть. Большинство болезней вызвано именно загрязнением организма в результате поступления токсичных веществ из пищи, воды, воздуха и так далее. Эзотерики могут возразить и напомнить о психологических, духовных и так далее причинах заболеваний. Однако им можно возразить. Чтобы что-то реализовалось на физическом

плане, необходимы определенные условия. В чистом организме, с чистой кровью и здоровыми клетками никогда не будет рака, СПИДа и других неизлечимых заболеваний. При правильном питании невозможно заболеть даже при большом желании. Проверяла лично. С детства я очень часто болела круглый год. Меня всегда предупреждали: смотри, чтобы не продуло, оденься потеплее, закутайся, отойди от него – он чихает, осторожнее, не намочи ноги. *При правильном экологичном питании заболеть невозможно!* Вас никогда не продует, вас никто не заразит, вы не заболеете. При экологичном питании *нет питательной среды для патогенных организмов*. Печень свободна от токсинов и может эффективно обезвреживать микробов. Заболеть нереально! Природа предусмотрела для человека все условия, чтобы он был здоров, активен, позитивен, счастлив, мог с удовольствием и радостью прожить свою жизнь. У каждого из нас свое предназначение – надо только найти его. Если каждый найдет свое призвание, дело, от которого он получает радость, раскроет свои способности, перестанет беспокоиться о завтрашнем дне и начнет жить, то уже скоро мы будем жить совсем в другом обществе – цельных, гармоничных, уверенных в себе, активных и здоровых людей.

Пользуясь системой оздоровления с помощью экологичного питания, Вы приобретете здоровье, ощутите радость и полноту жизни, сможете реализовать себя и воспитать в себе успешную и цельную личность, идя путем экологичного питания.

*Пока люди будут руководствоваться только стереотипами, понятиями вкуса и престижности при выборе продуктов, они будут получать неполноценную пищу на стол и предлагать ее своей семье, своим детям. Только изменив свое отношение к продуктам питания, оценив их реальные пищевые качества и воспитав у своих детей вкус к натуральной и полезной пище, мы можем повлиять на пищевую промышленность. Тут существует только один, но самый мощный и эффективный рычаг. Он называется спрос. Если мы будем покупать только полезные продукты, то станет невыгодно производить иное.*

Надеюсь, Вы научились понимать, какие продукты таят в себе опасность, что вредит организму и подталкивает его к болезням. Как бы то ни было, Вы получили информацию и сможете мыслить иначе, чем неосведомленные люди. Вы больше не станете варить супы на мясных и куриных бульонах, потому что туда вымываются все вредные вещества, а на переваривание бульона расходуется в несколько раз больше энергии, чем на переваривание мяса. Вы не будете покупать газированную воду, от которой растворяется эмаль зубов, жевательную резинку, растворимые напитки: пакетированный чай, кофе (никогда настоящий чай не заварится в полутеплой воде за 1 минуту). Не будете использовать продукты, содержащие усилитель вкуса – глутамат натрия: чипсы, сухарики, бульонные кубики и т. п., потому что они извращают вкус, вызывают неумеренный аппетит и нагружают печень. Вы не подарите внукам на день рождения торт, а испечете домашние пряники или сделаете сырые конфеты. И скорее всего Вы станете более здоровыми и жизнерадостными. А пока разберемся, как организовать для себя и своей семьи здоровое питание.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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