

Питание и питьевой режим в современной экологической обстановке

В настоящее время официально установлено, что гипердиагностика рака и избыточное лечение практически здоровых людей стало обычной практикой в официальной онкологии. Обусловлено это не только устаревшей научной парадигмой, отсутствием инструментов для ранней (!!!) точной диагностики истинного рака, но и просто банальным желанием заработать на ни в чем не повинных людях. Для ликвидации таких «издержек» необходима срочная ревизия этой отрасли медицины. Законы природы строги и однообразны в данный период времени жизни Вселенной. Законы живой материи не исключение... Предлагаемая мной научная парадигма в плане строения и функционирования живых организмов полностью объясняет не только самые фундаментальные явления в живой материи, но и неизвестные ранее механизмы патогенеза хронических заболеваний в т.ч. и рака. Установлено, что основу живых систем составляют очень ограниченное число атомов и физических процессов детерминируемых очень простыми правилами. Эти процессы отличаются простотой и универсальностью. Опираясь на эти явления была создана нелинейная медицина, внедрена диагностика и лечение любой патологии и самое главное рака. У Марка Твена есть замечательный рассказ под названием "Человек, который совратил Гедлиберг". В произведении изображен небольшой провинциальный городок, где жители весьма гордились своим благочестием и старательно избегали малейшей возможности впасть в искушение. В результате, когда один человек, которому добродетельные жители Гедлиберга изрядно напакостили, предложил им искушение — никто из них оказался не в состоянии противостоять ему. Ибо добродетель, спасаемая исключительно самоизоляцией, естественно, не тренируется и оказывается беззащитной. Полагаю, что реакция онкологов на встречу с реальной жизнью (в лице новой парадигмы) сродни реакции тех самых жителей Гедлиберга.

Возникает естественный вопрос: если эти пропагандисты считают, что малейшее столкновение с реальностью автоматически опровергает всю их многолетнюю пропаганду, так, может быть, они знают цену этой пропаганде? Может быть, они прекрасно осознают, что все, что они говорят, — абсолютная ложь, которая при свете реальности рассеивается мгновенно и безвозвратно.

И если они так реагируют на встречу своих пациентов с нелинейной медициной — так, может быть, это значит, что все, что они говорят о ней, это сплошная ложь, не выдерживающая малейшей критики?

Я полагаю, что такие вот праведные истерики, такие попытки самоизоляции доказывают только то, что люди, устраивающие самоизоляцию и истерящие при малейшем ее нарушении, прекрасно знают, что пытаются создать иллюзии. И они прекрасно знают, что эти иллюзии не соответствуют реальности. Истинная религия не боится вопросов, ревизии и анализа, секты этого боятся как огня... Эти слова не к коллегам — онкологам, а к системе... Однако вернемся к питанию и воде... Мир бактерий, клетки и системы организма обмениваются и общаются в своем «тонком» мире с помощью «валюты» под названием свободные электроны и не причинными связями... Далее мы подробнее рассмотрим отдельно каждое из этих «жизненно» важных явлений и как ими можно управлять. Однако самое главное условие — беречь «фильтр», или «помпу», который мы называем живой организм... Невооруженным глазом видно, что в процессе жизни человек подобно плоду-рождается, расцветает и увядает... Меняется геометрия верхней огранки вообще, и черепа в частности, меняется цвет кожи, тургор, влажность и появляются пигментные пятна... Все говорит о засорении «фильтра» в процессе

врачами. Приведу простой пример. Постулат тибетской медицины: «Мы есть то, что едим». Только катастрофический рост раковой и других патологий заставил западных эскулапов «плагиатить» тибетских врачей и налечь на изучение тонкостей питания... Скажи "НЕТ!": 1. Рафинированному маслу 2. Молоку животного происхождения(не домашнее) 3. Пищевым кубикам (приправа "Бульон") 4. Газировке (32 куска сахара на литр!) 5. Сахару-рафинаду 6. Микроволновой печи 7. Не делайте маммографию до родов кроме эхограммы(видимо, подразумевается УЗИ). 8. Слишком обтягивающему белью (бюстгалтер!) 9. Чрезмерному потреблению алкоголя 10. Размороженной еде 11. Не употребляйте воду из холодильника в пластмассовых бутылках 12. Противозачаточным таблеткам (изменяют гормональную систему женщины и провоцируют рак) 13. Дезодорантам. Опасны особенно используемые после бритья. 14. Сахару в любом виде (раковые клетки питаются, главным образом, сахаром). 15. Больные раком, исключаящие сахар из своего питания, видят, что болезнь ушла и могут жить долго: сахар = смертельный враг. 16. стакан пива перерабатывается в теле 5 часов, в это время органы и системы работают на скорости холостого хода. Скажи "ДА!": 1. Овощам 2. Меду в умеренных количествах вместо сахара 3. Растительным белкам (бобы вместо мяса) 4. Двум стаканам воды на пустой желудок перед тем, как чистить зубы - вода комнатной температуры имеет ту же самую температуру, как наше тело после пробуждения 5. Теплой еде (негорячей) 6. Противораковому соку №1: алоэ вера + имбирь + петрушка + сельдерей + промалин (середина ананаса), смешать и пить на пустой желудок. 7. Противораковому соку №2: сметанное яблоко/гуанабана (без косточек) + промалин (середина ананаса) 8. Ешьте сырую или вареную морковь или выжимайте сок, каждый день. На заметку: Ассоциация американских врачей нашла ответы на причину возникновения рака: 1. Не пейте чай из пластиковых стаканчиков (чашек). 2. Не ешьте ничего горячего из бумажного или полиэтиленового пакета (например, жареный картофель). 3. Не разогревайте в микроволновке еду в пластмассовой посуде. Напоминаем: Когда пластмасса подвергается нагреву, выделяются химические соединения, которые могут вызвать 52 типа раковых заболеваний. Это сообщение лучше, чем 100 ненужных SMS... Избегайте пить Кока-колу на ананасе или после того, как Вы ели ананас как десерт. Не смешивайте сок ананаса с Кокой. Эта смесь смертельна! Люди умирают от этого, и они по ошибке полагают, что были отравлены.... Они были жертвами своего незнания этого фатального коктейля! Так же смертельно опасно шампанское с холодцом... Отвечайте на звонки, поднося телефон к левому уху. Не запивайте лекарства холодной водой. Не ешьте тяжелую пищу после 17.00 Пейте больше воды утром, меньше к вечеру. Не принимайте горизонтальное положение сразу после еды и употребления лекарственных препаратов. Когда батарея Вашего телефона практически села, не берите трубку, так как при этом излучение радиации в 1000 раз более сильное, чем при заряженном аккумуляторе. Причем все и вся знают о том, что кока-кола, чипсы и т.п. это по сути смерть, но упорно продолжают ее употреблять и поить и кормить своих детей! Все знают, что перегретый жир и картофель пропитанный химическим оружием, которые “варят” в KFC и Макдоналдс – это дорога в раковый корпус, но длинные скорбные очереди стоят за своей порцией смерти... Обнадеживает только то, что стали хоть писать об этих дурно пахнущих “забегаловках”... Далее. Тибетские врачи рекомендовали при болезнях ЖКТ давать кал: волка, грифа и другого человека... Такие рецепты вызывали снисходительную и брезгливую улыбку у западных врачей... Но! Прошло время и уже они начинают тщательнейшим образом изучать симбионты содержимого кишечника и рекомендовать их для лечения и увеличения продолжительности жизни. *Еще до нашей эры кишечник считался важным органом, который сравнивали с воротами рая или ада для организма человека. Гиппократ выявил связь между качеством и продолжительностью жизни человека с состоянием его кишечника. "Смерть человека начинается с его кишки", — говорил ученый.* Он как всегда был прав! А великий российский ученый Илья Ильич Мечников более 100 лет назад

сформулировал классические представления о роли микрофлоры и характере взаимоотношений между ними и макроорганизмом. Он говорил: "Преждевременное и болезненное старение человека зависит от отравления ядами некоторых микробов кишечной флоры, и все, что препятствует кишечному гниению, должно улучшить здоровье и отдалить старость". Мечников также предполагал, что "возможно продлить жизнь через оперативное удаление из организма толстой кишки". Однако, несмотря на это, многие десятилетия неосознанно игнорировалась важная роль кишечника для организма человека. Кишечник считался только органом для транспортировки и распространения продуктов питания и удаления их остатков. Повышенный интерес к его изучению наблюдается в течение последних лет, что связано с развитием современных молекулярно-генетических методов исследования — высокопроизводительного параллельного секвенирования. В отличие от традиционных методов с помощью данной методики удалось оценить качественную и количественную характеристику микроорганизмов и их взаимодействие с макроорганизмом, то есть человеком. Накопленный к настоящему моменту объем данных указывает на важную роль микробных клеток, совместно именуемых микробиотой, в функционировании макроорганизма. Исследователи установили, что в организме человека есть по крайней мере более 100 триллионов микробных клеток с общим весом более двух килограммов, притом, что бактериальная клетка легче воздуха.

Из каждых 10 клеток тела человека собственно к человеку относится только одна клетка, а остальные девять клеток относятся к микроорганизмам. Геном этих бактерий содержит сотни генов (более чем в 100 раз больше генов, чем в геноме человека) с высокой метаболической активностью бактериальных клеток. Заселение кишечника происходит еще до рождения, в период внутриутробного развития. К концу первого года жизни состав микробиоты кишечника приближается к флоре взрослого человека и полностью соответствует таковой к двум с половиной годам. Наличие микробной рРНК в плаценте, околоплодных водах, пуповинной крови и в меконии новорожденных свидетельствует о заселении кишечника до рождения.

В течение последних лет наблюдается повышенный интерес к изучению кишечника, что связано с развитием современных методов исследования

Кишечник — второй мозг. Бактерии помогают пищеварению, участвуют в развитии кишечного иммунитета, предотвращении колонизации патогенами, они участвуют в синтезе гормонов, биологически активных веществ, витаминов, защищают организм от токсинов, канцерогенов, аллергенов.

Установлено, что бактерии влияют на психоэмоциональное поведение хозяина. На сегодняшний день кишечник называют еще вторым мозгом. Многочисленные экспериментальные и клинические исследования поддерживают предположения о взаимосвязи между микробиотой кишечника и центральной нервной системой. Исследования показали, что потребление пробиотика, то есть полезных микробов, значительно улучшает настроение у человека. А инфицирование экспериментальных мышей приводит к повышению у них тревожного поведения. Нами достоверно установлено, что регулярный прием "Симбионтов Кутушова" с раннего возраста способствует быстрому интеллектуальному развитию детей, отсутствию вирусных и бактериальных заболеваний и доброжелательности и веселому нраву!

Одной из основных функций микробиоты кишечника является расщепление клетчатки, поскольку она не переваривается ферментами желудочно-кишечного тракта человека. В результате этого процесса синтезируются метаболиты, это короткоцепочечные жирные кислоты, которые влияют на все метаболические процессы, иммунную систему и, следовательно, на настроение и поведение. Экспериментально показано, что введение мышам масляной кислоты (одна из форм этих кислот) увеличивает стрессоустойчивость и повышает настроение.

В свою очередь человек достаточно сильно влияет на состояние собственной микробиоты. А именно: микробиота является своеобразным индикатором макроорганизма, реагируя на физиологические, диетические, климато-географические факторы изменением качественного и количественного состава. Безусловно, между бактериями и макроорганизмом существуют общие и расходящиеся интересы. Одним из основных факторов, влияющих на состав микробиоты кишечника и здоровье человека, является питание или определенные предпочтения в питании.

Выявлено, что за последние 30 лет, с тех пор как западный стиль жизни получил массовое распространение, например, в Японии распространенность хронических воспалительных заболеваний кишечника увеличилась в 100 раз. И это результат не генетической предрасположенности к данным заболеваниям, а изменения диеты, в том числе уменьшения потребления в пищу водорослей и переход на европейский тип питания с преобладанием животных жиров и белков.

Терапия должна быть назначена врачом и только по показаниям. Бесконтрольная антибиотикотерапия "на всякий случай" приводит к формированию резистентности к терапии и повышает риск развития метаболических нарушений. Ожирение – бич современных людей. Причина: бездвиженность, питание фаст фудом, быстрыми углеводами, сахаром, стрессы, обезвоженность и т.д. То есть, меняя диету, можно влиять на состояние микробиоты. Установлено, что можно влиять и на содержание жира в организме, меняя микробиоту и питание. Всемирная организация здравоохранения признала ожирение эпидемией. Лавинообразный рост распространенности ожирения послужил основой гипотезы о его инфекционной природе.

Были проведены эксперименты на мышах, которые показали, что ни генетическая предрасположенность к ожирению, ни высококалорийная диета не приводят к развитию ожирения у без микробных мышей. А введение этим стерильным мышам микробиоты от мышей с ожирением приводит к увеличению массы жировой ткани за две недели на 60% без каких-либо изменений в питании. Также происходит развитие ожирения у животных при их инфицировании.

Микробиота кишечника чаще всего оказывается схожей среди членов одной семьи, поскольку предпочтения в питании одного влияют на потребление пищи другими, что приводит к увеличению количества бактерий, адаптированных к этой диете.

На уменьшение разнообразия состава микробиоты влияет также "западная диета", или диета, бедная пищевыми волокнами, так как при отсутствии клетчатки в кишечнике наблюдается потеря определенных бактерий и их генов, расщепляющих клетчатку. Уменьшение разнообразия приводит к тому, что увеличивается количество "плохих" бактерий, которые впитывают больше калорий из потребляемой человеком пищи, что приводит к увеличению массы жировой ткани. При повышенном разнообразии или богатой микрофлоре бактерии используют ресурсы на конкуренцию и сотрудничество, а не на манипуляции с хозяином. Именно преобладание у современных людей в микробиоте – анаэробов и патогенов вынуждает "хозяина" ночь проводить у холодильника...

Врач-онколог: профилактика рака начинается с изменения стиля жизни

Опыты на мышах показали, что низкий видовой состав передается по наследству, и даже при возвращении в рацион большого количества клетчатки не все таксоны (группы микроорганизмов) восстанавливаются, и эта способность уменьшается у каждого последующего поколения. Статистика у людей показывает, что у каждого второго тучного ребенка один из родителей имеет нарушение жирового обмена, а у 1/3 оба родителя страдают ожирением или избыточной массой тела. Таким образом, если выбор в пользу пирожного вместо клетчатки стал привычным, то вы, скорее всего, уже подпортили своим потомкам здоровье. Многочисленные исследования обнаружили антитела к различным

микроорганизмам в органах и самой жировой ткани.

В настоящее время даже существует термин "микробное ожирение", который ввел в употребление микробиолог Патрик Кани. Согласно его исследованиям, ожирение может быть "заразным" при передаче бактерий "ожирения" от человека человеку.

Обнаружено, что риск развития ожирения увеличивается на 57% у одного из друзей, если у второго есть ожирение. Поэтому можно обсуждать, что собой представляет ожирение — социальное или инфекционное заразное заболевание.

Как можно передать бактерии "ожирения"? Еще в 1982 году было описано развитие ожирения при вирусной инфекции у мышей-альбиносов. У людей также выявлено, что определенный аденовирус (возбудитель острых респираторных вирусных инфекций) может приводить к развитию ожирения. Однако ожирение имеет много причин и в большинстве случаев вызвано не вирусом, а именно образом жизни.

Несмотря на то что в литературе обсуждается возможное влияние банального мытья рук на контроль веса, бояться, что вы можете заразиться от вашего друга/родственника с ожирением, не нужно. Ожирением заразиться, в классическом понимании этого термина, нельзя, поскольку не существует "легких путей" передачи бактерий "ожирения" от человека человеку. Доминирующим путем является влияние предпочтения в питании одного на потребление пищи другим.

Ученые из ФГБУ "ГНИЦ ПМ", ГБОУ ВПО РНИУ им. Н.И.Пирогова "Российский геронтологический научно-клинический центр", ФГБУН "НИИ ФХМ") провели исследование, целью которого было изучение особенностей состава микробиоты кишечника в зависимости от характера питания у пациентов с различным метаболическим статусом. В ходе работы мы выявили бактерии, которые ассоциировались с нарушением углеводного обмена, ожирением, хроническим воспалением, атеросклерозом и так далее. Интересным оказался факт, что бактерии, которые ассоциировались с сахарным диабетом 2-го типа, влияли на нарушение углеводного обмена даже при потреблении меньшего количества углеводов и жиров по сравнению со здоровыми. Наши результаты, как и мировые, указывают на существование "более эффективных" бактерий, присутствие которых уже увеличивает риск метаболических нарушений, независимо от питания. До тех пор пока мы не сможем лучше понять вклад бактерий и взаимодействие между отдельными таксонами, более эффективным влиянием на здоровье макроорганизма будет увеличение микробного разнообразия в кишечнике.

В научных и популярных статьях обсуждаются разные меры профилактики "болезней цивилизации". Ранняя профилактика. Безусловно, для нормального становления микробиоты важны: естественные роды; раннее прикладывание к груди; грудное вскармливание в течение первых четырех-шести месяцев жизни; при отсутствии молока у матери применение адаптированных смесей.

Питание. В течение всей жизни важным фактором являются диетические ограничения, включение в рацион пищевых волокон (потребление в среднем 30 граммов пищевых волокон в день помогает предотвратить множество заболеваний — от сердечно-сосудистых до кишечных), а также потребление натуральных кисломолочных продуктов, квашеных овощей и так далее.

Отказ от самолечения. Терапия должна быть назначена врачом и только по показаниям. Бесконтрольная антибиотикотерапия "на всякий случай", во-первых, приводит к формированию резистентности к терапии, что уже глобальная проблема, а во-вторых, повышает риск развития метаболических нарушений. Показано, что прием двух и более курсов антибиотиков повышает риск развития сахарного диабета.

Врач-гинеколог: сейчас и в 25 лет могут спросить, зачем так рано рождаешь Пробиотики ("культура специфической жизни микроорганизмов"). Несмотря на положительные результаты использования пробиотиков, нужно понимать, что нет четких критериев того, какой штамм бактерий нужен именно вам для улучшения

разнообразия состава. Кишечник каждого человека содержит в себе уникальный состав, и не всегда прием пробиотика может оказать положительное влияние на организм.

Изучение влияния пробиотиков на микробный состав находится на стадии предположений, следовательно, их также нужно принимать только по рекомендации врача, поскольку требуется индивидуальный подбор препарата.

Пребиотики, то есть неперевариваемые соединения, которые стимулируют рост полезных микробов, более предпочтительны, поскольку в этом случае нет необходимости строгого индивидуального подбора препарата, они устойчивы к воздействию секретов желудочно-кишечного тракта, их просто хранить и, самое главное, восстанавливают собственный микробиоценоз.

Трансплантация фекальной микробиоты. Доказано, что данная методика дает хороший результат и устраняет первопричину при воспалительных заболеваниях кишечника.

Считается, что трансплантация микробиоты может быть использована для коррекции метаболических нарушений и восстановления потерянного разнообразия бактерий.

Немногочисленные исследования фекальной трансплантации при ожирении показали хорошие результаты при правильном выборе донора. Однако на сегодняшний день нет стандартных скрининговых критериев для выбора "идеального" донора, что может быть потенциальной причиной отрицательных результатов, а также передачи инфекций.

Как технически может производиться пересадка фекальной микробиоты?

Первое терапевтическое использование трансплантации фекальной микробиоты было в 1958 году при воспалительных заболеваниях кишечника. Напомню, что этот метод лечения применяется в тибетской медицине уже не одно тысячелетие... При заболеваниях кишечника используют различные пути введения: через назогастральный зонд, при эзофагогастродуоденоскопии, колоноскопии, ректальной клизме и так далее. Выбор пути введения зависит от вида и анатомии заболевания. Данных о том, какой путь введения является наиболее эффективным для лечения метаболических нарушений и ожирения, нет. Поэтому в 2010 году были созданы кислотостойкие гелевые капсулы, которые не растворяются в желудке и кал был расфасован в эти капсулы. Однако тут также существует проблема - правильная заморозка для выживания полезных бактерий. Поэтому очевидно, что поддержание гомеостаза и нормального обмена веществ невозможно без восстановления разнообразия нормальных ассоциаций микроорганизмов кишечника. Полученные результаты многочисленных исследований дают основания предполагать, что с помощью соответствующей диеты, изменения образа жизни можно положительно повлиять на состав микробиоты. Несмотря на выявленный эффект различных препаратов, необходимы дальнейшие исследования для объективизации терапии. *Напомню, что транзиторные "Симбионты Кутушова" обладают универсальным воздействием на микробиоту ЖКТ начиная с ротовой полости, прямой кишки, но и на микробиоту верхней границы... Это кожа, ее дериваты: волосы, ногти, слизистые носовых ходов, глаз, губ и т.д.* Далее. Иглоукалывание, древние методы массажа, медитация и т.п. постепенно и неуклонно пробивают дорогу в официальных кабинетах... Официально установлено, что пищевые добавки при длительном приеме вызывают осложнения опасные для жизни... Почему такое происходит? По причине алчности производителей и зомбированности населения... Реклама, прибыль вот основные "двигатели" такой "медицины"... Моющие вещества, ПАВы и т.п. также влияют на здоровье и особенно на экологию... Хотя это абсолютно релевантно по определению... То что сливают в канализацию, сточные воды, мировой океан не поддается осмыслению... Повторюсь, но долгожители не моются и не пахнут... Это руководство к действию... Как пояснила читателям журнала TIME специалист по инфекционным заболеваниям из Колумбийского университета (США) Элейн Ларсон (Elaine Larson), ежедневный душ повышает риск инфекций. Дело в том, что слишком частое воздействие на кожу воды и моющих средств нарушает процесс естественного

увлажнения, делает кожу слишком сухой. В результате на ее поверхности появляются микротрещины, которые могут стать входными воротами для патогенных микробов. «Люди обычно принимают душ из гигиенических соображений, и думают, что так они защитят себя от болезней, но с бактериологической точки зрения дело обстоит совершенно иначе», — пояснила Ларсон.

Согласен с ней и дерматолог из Университета Джорджа Вашингтона Брэндон Митчелл (Brandon Mitchell). Он объяснил, что ежедневное мытье лишает кожу натуральных жиров и нарушает ее бактериальную микрофлору — сообщество обитающих на поверхности кожи бактерий, поддерживающих работу иммунной системы. Особенно ярко негативный эффект проявляется, если вы пользуетесь антибактериальными средствами, например мылом или гелем для душа. Ученые рекомендуют навсегда отказаться от таких средств. Оба специалиста сошлись на том, что оптимальная частота принятия душа или ванны составляет один-два раза в неделю. Пока вы достаточно часто моете руки и ежедневно меняете одежду, которая впитывает и накапливает все выделения тела и отмершие клетки кожи, никаких отрицательных последствий для здоровья такое сравнительно редкое мытье за собой не повлечет. Если же вы боитесь, что от вас будет неприятно пахнуть, достаточно каждый день обмывать подмышки, пах, то есть области, выделяющие наиболее остро пахнущий секрет.

Что касается мытья волос, то людям с очень сухой кожей головы стоит мыть их с шампунем не чаще раза в несколько недель. Тем, у кого нет такой проблемы, достаточно мыть волосы раз в неделю, а тем, у кого слишком жирная кожа головы или перхоть, — два раза в неделю. Все долгожители не моются и не пахнут... Это обусловлено тем, что гомеостат и микробиота внутри организма и его верхней огранки вошли в стабильное гармоничное состояние, когда сожительство патогенов и дружественных бактерий живут в симбионтах... Нерациональное питание касается экологии напрямую. Безудержное пожирание стейков породило многомиллионное стадо крупного рогатого скота, поголовье свиней и тому подобных “поставщиков” мяса... Все они не только вредят здоровью людей, но и травят атмосферу метаном и углекислым газом... Миллиарды домашних животных “косят” и вытаптывают корни, траву, деревья, листья и все что живет под землей... Человеку за один присест нужно всего навсего 25- 50 гр. мяса... Съедают минимум 200-250 гр... Рыбу выращивают в прудах и бассейнах на корм которым идут фекалии тех же свиней, которые поедают ту же рыбу... Естественно в бассейн наливают гормоны для быстрого роста, и антибиотики что бы заразу не подхватили...

Теперь настало время коснуться собственно современной фармакологии и ее влияние на организмы людей... Ни для кого не секрет, что все фармпрепараты являются синтезированными химическими веществами т.е. ксенобиотиками. Нет сомнения, что хирургия, анестезиология, трансплантология, реаниматология и т.п. добились феноменальных успехов... Однако ни для кого не секрет, что лечение хронической патологии и тем более рака - это по сути недостижимая для современных эскулапов цель... Почему? По одной причине. Ни кто пока не знает патогенеза этой простой патологии, но при этом используют фармакологические (химические) препараты (ксенобиотики). Именно поэтому все что применяют в современной онкологии, по сути является симптоматическим, паллиативным лечением. Не могут ксенобиотики лечить причину заболевания... Известно, что химиотерапия — сильнейшие мутагены и канцерогены, которые используют повсеместно практически во всех случаях рака, но и в т.ч. и на здоровых людях. При болях дают анальгетики, при инфекции антибиотики и т.д... Основную причину вызвавшую симптомы при этом как правило не находят... И самое неприятное то, что это не нужно... современной фармакологии... Чем больше хроников, тем больше прибыль... В мире капитала где понятие совести и жалости отсутствуют, эффективные и дешевые препараты не нужны. То же самое можно сказать и

о промышленных «продуктах питания» и т.н. «напитках»... Таким образом человечество «наевшись» американских бургеров, «напившись» Кока Колы, с помощью статистических данных, эмпирическим путем уже нашло те продукты, которые могут продлить жизнь и предотвратить множество болезней... Т.е. тибетский постулат: «Что мы едим, то мы и есть», наконец то приживается в головах западных врачей и обывателей... А питаться современной едой, судя по всему, не только невкусно, но и просто реально опасно для здоровья и жизни... Еще раз напомним (как токсиколог) все продукты обрабатываются химикатами не от хорошей жизни. Нет возможности поставлять миллиардам людей - свежие продукты на стол... Однако какие то границы производители не должны переходить! Сборка, упаковка, транспортировка, хранение и т.д. требуют технологий сохраняющих в современной промышленной «еде» хоть как то остатки витаминов, минералов и т.д. Почему остатки? Потому, что человечество своими непродуманным и длительным насилием над почвой и гумусом, «высосало» уже все что можно... Поэтому современные продукты пусты в прямом смысле этого слова и... опасные по своей сути... Мало того, производители для «заманивая» людей включают в «еду» вещества типа глютен... Список «включений» огромен! Дети уже не хотят питаться нормальной пищей, требуют чипсы, пиццы и т.п. блюда, напичканные ароматизаторами, подсластителями и т.п. Станным образом, практически все образованные люди прекрасно знают, что пережаренные чипсы и напичканные гормонами и антибиотиками рыба, говядина и курятина, это прямой путь в раковый корпус... Однако очереди в эти «крематории» не уменьшаются... Промышленная еда источник и пособник всех болезней в т.ч. бесплодия, роста числа гомосексуалистов и людей с отклонениями психики... Что нужно для выживания в такой агрессивной «среде»? Внедрить в науку новое направление диссиметрологию, использовать все ее наработки. Ибо все в мире стало изотропным и симметричным... Литосфера, гидросфера, атмосфера, тела живых организмов, и все что входит в эти сферы - все стало изотропным... Составить список безопасных, полезных продуктов, и хоть как то восполнять дефицит минералов и витаминов... И самое главное постоянно восстанавливать микробиоту с помощью симбионтов, как внутри так и на внешней огранке организма... Вот например короткий список продуктов которые могут послужить не только профилактикой, но и лечением диабета, которым поражены уже 30-40% населения Земли... Капуста, треска, овсянка, гречневая каша, шиповник, зеленый чай, корица. Теперь коснемся самой главной субстанции организма – воды! Современные люди вследствие поглощения «продуктов» совсем не испытывают жажды... практически все недопивают воду, пусть даже уже испорченную, но воду, а не «напитки»... Все люди на Земле «недолитые» водой... Даже испорченной сбросами и отходами... Уже более половины человечества не имеет качественной воды... Вероятнее всего в недалеком будущем не нефть и т.п. ресурсы, а питьевая вода станут причинами войн... а там недалеко и до войн за воздух... Терроризм не оставит шансов обывателям пить нормальную воду... Рак и человечество абсолютно подобны и по отношению к среде в которой они живут, по скорости и агрессивности по мере роста... В организме, рак, это локальная тканевая депрессия водно-белковой среды с тенденцией к депрессии всего организма... В человеческом сообществе в мире денег и потребления, это поругание всех моральных устоев и как следствие совершенно наплевательское отношение к природе и воде. Природа нам этого не простит! Рак это изотропия, атмосфера и гидросфера Земли так же становится изотропной... Поэтому не надо удивляться, что прогноз погоды не имеет успеха. В изотропной среде не бывает порядка... Хаос, вот что больше подходит для объяснения этого страшного явления... Оно грозит голодом и засухами, грозит каннибализмом и самоуничтожением... Вначале европа заполнится беженцами из стран с засухой... Они не несут порядка и желания работать... Размножаются быстро и несут агрессию к европейской культуре и христианству... Рост рака и резкое ухудшение индекса здоровья по всему миру говорит о

начале этого процесса... Увеличение продолжительности жизни в развитых странах типа Японии ни о чем не говорит... Только о высокой культуре и патологической работоспособности японцев... Рост числа старых людей и бремя их содержания не вынесет ни одна экономика... в том числе и Японская... Марианская впадина может поглотить, то что расположено рядом и своими отходами и урбанизацией сдвигают в эту бездну... Это может быть последствием изотропизации гидросферы и атмосферы. Кажется эти вещи никак не связаны, но в природе все было гармонично и приходило в состояние динамического равновесия... Человечество расшатало его, и организм Земли «заболел»... Его срочно надо начать «лечить» иначе ближайшим поколениям не удастся выжить на свалке которое мы им оставим в «наследство»... Срочно надо подписать договора всем государствам о жесточайшем контроле за экологией воздуха, землепользованием, рыбной ловлей и расходом воды. Срочно ограничить количество домашних животных, и прекратить вырубку лесов. Как можно быстрее прекратить массовый выпуск автомобилей использующих бензин и дизельное топливо. Прекратить массовые миграции населения и смешивания культур... Это ни к чему хорошему не приведет... Человечество похоже на организм, но уже больше на больной и стареющий... Однако вернемся к конкретно к живому организму и начнем процесс лечения болезней цивилизации...

Существует много теорий, методик и совершенно радикально противоположных взглядов на питание, и ее роль в жизни индивида и нации. Однако метод сравнения подобий поможет нам разобраться и в этом непростом вопросе. Живой организм в т. ч. и человека, это, прежде всего, материальное физическое тело, но со своими особенностями. Его с определенной долей уверенности условно можно отождествить с химической колбой, плазменной печью, с термоядерным реактором, и даже с космосом... Следовательно, мы так же можем перенести основные свойства «реакторов» на живой организм. А они достаточно просты.

В химическую колбу, какие реактивы добавишь, такая реакция и произойдет. Батарея заряжается и разряжается. Причем электричество, можно получить с помощью химических реакций, механическим путем и с помощью физических явлений типа магнетизма. Все это присуще и живым организмам. Однако две особенности явно выделяют живое из мира неживых физических тел: это диссимметрия, отрицательная энтропия, и некоторая «отсроченность» химических реакций. И если все означенное свести к несводимому закону, то остаются: диссимметрия, анизотропия, стремление к сохранению отрицательной энтропии, поиск свободной энергии. Вот и весь перечень самых важных механизмов для жизни организма в окружающей среде. Среди всех этих «механизмов», мы выделим стратегические и легко осуществимые в повседневной жизни для сохранения здоровья и молодости. Главное сохранять диссимметрию и анизотропию! Их можно сохранять и поддерживать очень долго с помощью еды, питья, медитаций и движений. На что воздействовать и как воздействовать? На опорно-двигательный аппарат просто вибрацией мышц с частотой 2-3 Гц. Это по сути дрожание мышц! Не нагрузки а именно дрожание вызывают восстановление и костей и мышечной массы. На редокс - потенциал и кислотно-щелочное равновесие можно влиять водой и едой! Эти «константы» напрямую связаны с диссимметрирующим и анизотропирующими механизмами в живом организме. Основные (базовые) константы организма: редокс - потенциал (РП) и кислотно-щелочное равновесие (КЩР) внутренней среды, которые отражают «количество» свободных электронов (H⁺) организме. Не надо путать со свободными радикалами!!! При всех реакциях происходит транспорт электронов по цепи. Все химические реакции начинаются и заканчиваются образованием молекул воды и свободных электронов. Совместно с движением солитонов, они дают свободную энергию

за счет пандемоторных и электродвижущих сил. Именно поэтому, управляя образованием электронов, или поставляя их с пищей и водой, мы можем управлять функциями организма, его старением и здоровьем.

Мир бактерий, клетки и системы организма обмениваются и общаются в своем «тонком» мире с помощью «валюты» под названием свободные электроны... Далее мы подробнее рассмотрим отдельно каждое из этих «жизненно» важных явлений и как ими можно управлять.

Начнем поиск негативной информации. Это касается пищи современного человека. Питание называют здоровым, профилактическим и лечебным. Если уподобить пищу лекарствам, то соответствующим образом все свойства и недостатки лекарств надо экстраполировать (распространить) на пищу.

Разные лекарства подходят при разных болезнях. Существуют показания и противопоказания для приема лекарств. Стало быть каждому человеку необходима своя пища и питье, с учетом пола, профессии, возраста и времени года. Это аксиома. Однако люди, следуя стереотипам, едят то, что есть в магазине, или что попало под руку. Традиционные виды продуктов вытеснены индустриальными изделиями под названием – современная еда. Эта «еда» по сути продукты окружающей среды, которые радикально отличаются от продуктов даже тридцатилетней давности, не говоря о столетиях...

Физиология человека осталась почти прежней, но морфология и гистология изменились под напором цивилизации. Этому стараются не замечать... Однако лавинообразный рост многих видов болезней вынуждает обратить внимание на тонкие и грубые механизмы болезней цивилизации. Ярким представителем зеркальных (цивилизации) болезней является рак. С другой стороны явно прослеживается тенденция к удлинению жизни в развитых странах. Это обуславливает и рост числа раковых больных, раньше только старые люди болели(!) раком. Этот факт подсказывает правильность ранее высказанной мной мысли, что ткани человека похожи на ткани киборга... В тканях киборга пространственная укладка протеинов правосторонняя или хаотичная. Известно, что трупы современных людей в могилах очень плохо разлагаются. Соответственно у киборга иная физиология, морфология тканей на клеточном, и тем более на молекулярном уровне... Ему необходима иная пища и лечение! Для того, чтобы эффективно профилактировать и лечить болезни в таком организме, можно использовать выборочные продукты, которые могут удовлетворять строительные и энергетические затраты. А их ввиду сложившихся обстоятельств достаточно много. Главное отказаться от стереотипов и принять новую парадигму для долгой и здоровой жизни в испорченной среде обитания.

Практически вся пища которую продают в супермаркетах по сути скрытые(?) канцерогены. Вся водные ресурсы вплоть до подземных, за редким исключением - поражены токсинами и патогенами всех мастей. Воздух – насыщен вредными газами, наночастицами, патогенными вирусами и бактериями. Таким образом получается, что мы едим, пьем и дышим несвойственными живой материи веществами. Естественно, внутренняя среда современного человека отличается от таковой, даже людей живших буквально сто лет назад... Статистика подтверждает. Первыми удар окружающей среды встречают, и наиболее часто поражаются раком: легкие, желудок и кожа.

Теперь о хорошем. Теперь зная природу рака, его можно легко вылечить и естественно предупредить. Организм человека достаточно сложно устроенная система, но которая функционирует по очень простым законам физики и химии. Естественно, это не

химическая реторта (прибор для хим. реакций), но подобие с обычным химическим реакциям вне сомнения есть. Прежде всего, четкая пространственная и временная разделенность реакций.

Вторым коренным отличием от “реторты”, являются саморегулируемые буферные системы и наличие свободной энергии... Открытыми остаются только вопросы: каким образом происходит отбор энантиомеров (диссимметричных молекул), саморегуляция и добыча свободной энергии. В нелинейной медицине организм выглядит не так, как принято в современной медицине...

Человек, это по сути трехслойный «рулон» (развившийся из эктодермы, мезодермы и эндодермы), поделенный надвое, и окруженный аурой. Его жизнеспособность и склонность к болезням зависит от жизненных циклов. Толщина ауры также зависит от этих циклов, коэффициента диссимметрии, уровня анизотропии, рН межклеточной жидкости и буферных систем. Сознание имеет свойство прерываться во время сна и наркоза. Для того чтобы эти перерывы были достаточными и оздоравливающими необходимо вечером или перед наркозом начать какое то действие типа рисования или лепки. Мозг после сна или наркоза мгновенно вспоминает на чем произошло прерывание работы рук и образа. Эти нехитрые приемы позволят быстро выводить из состояния комы и наркоза, и восстанавливать сознание. А оно существует и вне мозга! Доказательств много но их стараются не замечать... Неоднократно патанатомы при вскрытии не находили мозга в черепе, но человек перед смертью был абсолютно вменяемый, все его органы и дериваты нервной системы работали отлично...

Из истории военной медицины известно, что достаточно маленького осколка от снаряда или мины, чтобы наступила мгновенная смерть. Причем осколок, пуля или нож при этом, попадают в нежизненно важные органы. Или наоборот! На человеке нет живого места от повреждений, потери крови, а он остается живым! Почему так происходит? Этот зависит и от состояния психики, жизненного цикла в момент ранения или отравления? Или же от повреждения неких жизненно важных точек или энергетических каналов? Скорее всего и то и другое, иначе это необъяснимо, с позиции материализма...

Как я уже писал, организм это кристаллоид, который функционирует по законам аутоморфизма (гомоморфизма), в автоволновом режиме. Следовательно, он просто обязан быть «разбит» на кристаллоподобные структуры: блоки модули. Эти кристаллоподобные блоки – модули «охватывают» разные морфофункциональные структуры организма (мышцы, кости, сосуды, нервы и т.п.). Общая и топографическая анатомия их как бы не касается... Очень схематично, но достаточно недвусмысленно, они изображены в атласах тибетской медицины. В такой системе вся информация мгновенно распространяется на весь объект. Причем исходная информация может быть маломощной и кратковременной. Ответ долгим и очень выраженным! Главное в ответе, это функциональное состояние узловых точек и всей системы в данной точке и данный момент времени. В таком случае повреждающий фактор (осколок, пуля и т.п.) попадая в узел или грани между блоками – модулями, вызывает мгновенное разрушение интегрирующих механизмов. В другое время и другом месте, более сильное повреждение этой же точки, никакой реакции не вызовет, или вызовет очень слабую реакцию...

Болезни также появляются в момент упадка жизненных сил. Поэтому необходимо комплексное изучение этого феномена. Слои организма сворачиваются во внутриутробном развитии, наползают один на другой образуя гистологически разные ткани. При нарушении стройности упаковки слоев вот внутриутробном развитии,

возникают опухоли – тератомы. Однако подобное происходит и в здоровом организме. Эндотелиальные (эпителиальные) структуры и молекулы этих структур «смешиваются» с мезотелиальными и образуют рак.

Клетки организма живут не сами по себе! Внутри и снаружи нашего блочно-модульного «рулона» бактерии и клетки организма коммуницируют на своем «одноклеточном» языке. Этот миллионолетний симбиоз выживает долго только в содружестве.

Почему так произошло? Во-первых многоклеточные произошли от одноклеточных, благодаря феномену аутоморфизма, или же благодаря какому-то внешнему фактору... Формы многоклеточных разные и сформировались в зависимости от окружающей среды обитания. Это произошло потому, что каждый организм передвигаясь в среде приобрел ее благодаря поиску формой свободной энергии. Рыбы, птицы, змеи и человек в т.ч. приобрели форму тела и скорость передвижения благодаря только этому феномену.

Однако пропорции и «золотое сечение» так же оказались востребованными при формировании верхней огранки живых тел... Форма и функция неразделимы... Охрана этих форм осталась за одноклеточными... Мы состоим из воды на 80%, и на 16 % из белка, это т.н. гидро-протеиновый комплекс (ГПК). Это аксиома!

ГПК в свою очередь «разбит» на блоки-модули из разных кристаллографических сингоний. В этой среде от периферии к центру постоянно идут автоволны (солитоны). От чистоты «золотого сечения» ГПК зависит коэффициент диссимметрии и анизотропия «рулона» и аура. «Толщина» и красота ауры вокруг организма, зависит как от количества и качества поглощенной пищи и воды, так и психического состояния человека. Жизнеспособность ауры зависит также и от бесконтактной активации (изменение физико-химических характеристик) водно-белкового «раствора» (ГПК) и происходит за счет сверхкогерентного излучения от ГПК, находящегося в термодинамически неравновесном состоянии.

Известно, что аура может формироваться над полимерными, химически инертными, диэлектрическими перегородками, иногда и непроницаемых для жидкостей и газов. В этом «растворе» при практически неизменном химическом составе и незначительном изменении pH, внешнего геомагнитного поля, регистрируются значительные сдвиги окислительно-восстановительного (редокс) потенциала (ОВП). Что такое редокс – потенциал (РП)? Это наличие отрицательно заряженных ионов в организме. Измеряется этот показатель с помощью ОВП – метрии. РП организма зависит от пищи и воды, поглощаемых человеком. Редокс - потенциал воды из водопровода и бутылок имеет РП от +200 до +400 мВ. Такая вода не способна нейтрализовать продукты окисления и забирает много свободной энергии. Идеальная вода должна быть с РП от – 50 до -150 мВ. От этого зависит синхронность функционирования РП и солитонов.

На высоте (гребне) автоволны (солитона) вода и белок при совпадении фаз образуют свободную энергию. Которую называют биоэнергией, или особой энергией в тибетской медицине. ОВП в норме «совпадает» с частотой солитонов, и «дополняет» его энергетический потенциал. Кислотно-щелочное состояние среды также влияет на скорость и упорядоченность движения солитонов сквозь среду. Низкие значения РП и щелочная среда облегчают синхронность выработки свободной энергии в ГПК.

Как функционирует ГПК? При когерентном движении солитонов сквозь него образуются пучки энергии в виде «микролазеров», которые создают слабое свечение. Это свечение

называют «лучами Гурвича» в клетках, а на поверхности тела это выглядит как свечение (аура) вокруг биологического объекта. Естественно, если ГПК находится в «золотом сечении», т. е. соотношение воды, белка, РП и КЩР идеальные, то организм здоров и его аура широкая чистая и светлая... По ней можно судить о здоровье организма и психическом состоянии человека.

Исходя из вышесказанного, если человек мало ест (причем желательно щелочные продукты) и много пьет диссимметричной воды, то он все время будет здоров. Вопросы долголетия и бессмертия решаются на клеточном и генетическом уровне. Миллиарды долларов идут на исследование механизмов старения. Теломераза ДНК, апоптоз, антиоксиданты и митохондрии. Это одни из звеньев общего процесса под названием – старение. Общие процессы старения более целенаправленные, и пока совсем не изучены. Дети - щелочные, диссимметричные и анизотропные! Это аксиома.

Если мы будем все время поддерживать такое состояние, то старость и болезни не должны касаться такого организма очень и очень долго. Примерно лет 180-200... Поэтому, питаюсь правильно подобранной пищей и выпивая достаточно диссимметричной воды, мы никогда не будем болеть и стареть. При этом надо обязательно интенсивно двигаться. Мы созданы для бега и стрессов. Сидя в кресле мы сами создаем «болотные» места в гидро-протеиновом комплексе (ГПК). Там в этих застойных местах и формируются болезни... Зная эти закономерности, мы выбрали способы не только профилактики старости, рака, но и раннего его обнаружения и его лечение.

Воздух к сожалению мы очищать и «модифицировать» не можем. А вот воду и пищу для сохранения здоровья, пока в состоянии. Нам на помощь пришли как эмпирические знания, так и современная наука. Например, микробиология. Используя специально подобранные продукты, воду и бактерии, мы можем проводить профилактику, лечить рак и другие болезни современности.

Как известно новое – это хорошо забытое старое. Погоня за прибылью и бессовестная эксплуатация человеческих судеб породили чудовище, под названием современная фармакология... Можно не прибегая к сверх дорогим и бессмысленным препаратам, вылечить множество болезней, даже просто выпивая достаточное количество простой воды. Достаточно потреблять простую домашнюю еду, чтобы никогда не болеть, или избавиться от многих болезней. Регулярно принимая симбионты кисломолочных и других бактерий, можно сохранить молодость до 150 лет, и при этом не страдать от болезней присущих старикам... Современные пищевые полуфабрикаты изготавливаются на заводах... Комментарии, как говорится, излишни...

Как выжить здоровым в современной среде? Для полного понимания вопроса о состоянии дел на этом «фронте», поговорим о бактериях.

Последние открытия ученых доказывают, что химио- и антибиотикотерапия не обеспечивают комплексного подхода к организму человека как к экосистеме, и засилье лекарственной терапии лишило нас иммунитета против вирусных и онкологических заболеваний. Эндо - экосистема, а конкретнее, сотрудничество (симбиоз) организма человека и бактерий, квалифицируемое как симбионтное бактерионосительство, является, как оказалось, решающим фактором в формировании иммунитета человека. Ни для кого не секрет, что сотрудничают не только микробы с организмом хозяина, но и все клетки и органы макроорганизма в целом. Теоретически можно искусственно создать

саморегулирующуюся систему из многих специально подобранных для этой цели пробиотиков. Но такая система все равно не будет оптимальной для коррекции сбоев в столь сложной системе, как человеческий организм. Она, в отличие от «диких» симбиозов, будет малоэффективна в силу своей «инкубаторской» слабости.

Лабораторные, т.е. искусственно созданные малокомпонентные пробиотики ведут себя как слон в посудной лавке. Исходя из этих и других соображений, приведенных ниже, наиболее актуальным на данном уровне развития микробиологии остается совершенствование естественных симбиотических заквасок таких молочнокислых напитков, как монгольско-бурятский хурунг (курунга), калмыцкий (чигян), кумыс, кефир, айран и пр. Для лечения и профилактики можно (и нужно!) применять весь арсенал микробов (дружественных) существующих в природе!

Это по сути новое направление в медицине – бактериотерапия или симбиотикотерапия. Такие необычные способы лечения, применяемые в нелинейной медицине как акватерапия и диетотерапия, были подсказаны самой природой! Принцип великого Гиппократовского постулата, в свое время утверждавшего, что «наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами», и по сей день остается безальтернативным в решении проблем саморегуляции. Бактерии, в отличие от антибиотиков, отвечают и главному гиппократовскому постулату: «не навреди!». Живой организм устроен достаточно надежно и просто. Детерминизм и хаос в нем само согласованы и подчинены одному - выжить. Все процессы в организме направлены на сохранение диссимметрии и анизотропии, и носят нелинейный характер. Это и есть тот самый единый механизм сохранения живой материи.

Кислотно-щелочное равновесие постоянно стремится к преобладанию кислотности. Для сохранения жизни и здоровья организм стремится ощелачиваться. Энтропия при этом стремится к равновесию с окружающей средой. Для того, чтобы понижать энтропию, его надо постоянно и грамотно ощелачивать водой, пищей и двигаться... Ибо даже получая все необходимое организм без движения не в состоянии регулировать внутреннюю среду (диссимметрию) и анизотропию.

Редокс – потенциал организма стремится к накоплению заряда, энтропия при этом стремится к выравниванию со средой... Поэтому для сохранения высокой (нормальной) диссимметрии, необходимо «содержать» РП в слабо отрицательном «положении». На мой взгляд колебания КЩР и РП связаны с циркадными циклами, лунными фазами и геомагнитным полем. Если «золотое сечение» (соотношение воды и белка) выдерживается достаточно строго, то организм никогда болеть не будет...

Именно по этой причине воды должно быть достаточно, а белка не много... (ЭТО касается взрослых людей!). Именно поэтому полуголодная диета -это билет в долгую и здоровую жизнь... Контролировать и регулировать диссимметрию и анизотропию организма пока достаточно сложно, хотя и возможно, через плазму крови и мочу. А вот с помощью пищи и воды регуляция КЩР и РП - вполне. Естественно, если мы будем пить воду с определенной диссимметрией, оптической плотностью и низким коэффициентом натяжения, то гомеостаз будет более «прозрачным», естественно и его анизотропия будет высокой.

Метаболиты, избыток даже нужных молекул и отработанные «шлаки», засоряют и изотропируют ГПК! В случае недостатка воды в такой среде, говорить о здоровье нет смысла! Поэтому зная о цифрах РП, КЩР пищи и воды, мы можем регулировать

анизотропию и диссимметрию. Исходя из этого и болезни можно профилактировать и лечить с помощью очень нехитрых приемов. Причем эффективность лечения будет несравненно выше, чем от приема морально устаревших и полностью дискредитировавших себя фармпрепаратов.

Современные пища и вода способствуют закислению организма. Это аксиома! Что такое закисление организма? Все живые тела подвержены процессу окисления. Как мы уже знаем, дети щелочные!!! В норме рН человека поддерживается в пределах 7,36 -7,4. Это константа, к которой стремится здоровый организм. Поэтому рН межклеточной жидкости должно быть слабощелочным. Это состояние необходимо поддерживать с помощью пищи и воды.

Современные люди постоянно находясь в стрессе теряют свободную энергию, что ведет к потере щелочных свойств. Для коррекции ацидоза назначают 3-5 г соды в сутки (Машковский М. Д. Лекарственные средства, 1985, т.2, с. 113). Сода, уничтожая ацидоз, повышает щелочные резервы организма, сдвигает кислотно-щелочное равновесие в щелочную сторону (рН примерно 1,45 и выше). Однако к этим “коррекциям” надо подходить с известной долей скептицизма! Действительно, **в щелочном организме происходит активация воды, т. е. диссоциация ее на ионы H^+ и OH^- за счет аминных щелочей, аминокислот, белков, ферментов, нуклеотидов РНК и ДНК. В активированной и диссимметричной(!) воде, улучшаются все биохимические процессы: ускоряется синтез белка, быстрее обезвреживаются яды, активнее работают ферменты и аминные витамины, лучше действуют аминные лекарства, и биологически активные вещества.** Однако необходимо индивидуально подобрать “циклы” и глубину ощелачивания! Контроль должен осуществляться как с помощью индикаторов рН-метрии (лакмусовой бумажки), так и по самочувствию!

Здоровый организм для пищеварения вырабатывает сильно щелочные пищеварительные соки. Пищеварение в двенадцатиперстной кишке происходит в щелочной среде под действием соков: панкреатический сок, желчь, сок брутнеровой железы и сок слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки. Все соки имеют высокую щелочность (БМЭ, изд. 2, т. 24, с. 634). Панкреатический сок имеет рН=7,8-9,0. Ферменты панкреатического сока действуют только в щелочной среде. Желчь в норме имеет щелочную реакцию рН=7,50-8,50. Секрет толстого кишечника имеет сильно щелочную среду рН=8,9-9,0 (БМЭ, изд. 2, т. 12, ст. Кислотно-щелочное равновесие, с. 857).

При сильном ацидозе желчь становится кислой рН=6,6-6,9 вместо нормы рН=7,5-8,5. Это ухудшает пищеварение, что приводит к отравлению организма продуктами плохого пищеварения, образованию камней в печени, желчном пузыре, кишечнике и почках. В кислой среде спокойно живут глисты опистархоза, острицы, аскариды, цепни и др. В щелочной среде они гибнут. В кислом организме слюна кислая рН=5,7-6,7, что приводит к медленному разрушению эмали зубов. В щелочном организме слюна щелочная: рН=7,2-7,9 (Справочник терапевта, 1969, с. 753) и зубы не разрушаются. Для лечения кариеса необходим ежедневный прием соды, начиная с "кончика ножа"... Сода, нейтрализуя избыточные кислоты, повышает щелочные резервы организма, делает мочу щелочной, что облегчает работу почек, сберегает глутаминовую аминокислоту, предотвращает отложение камней в почках.

Замечательным свойством соды является то, что избыток её легко выводится почками, давая щелочную реакцию мочи (БМЭ, изд. 2, т. 12, с. 861). “Но следует приучать тело к ней длительно” (М.О., ч. 1, с. 461), т.к. защелачивание организма содой приводит к

выведению большого количества ядов (шлаков), накопленных организмом за многие годы кислой жизни. В щелочной среде с активированной водой многократно возрастает биохимическая активность аминных витаминов: В1 (тиамин, кокарбоксылаза), В4 (холин), В5 или РР (никотиномид), В6 (пиридоксаль), В12 (кобимамид). В кислой среде отравленного организма даже лучшие растительные витамины не могут выявить своих лучших качеств (Бр., 13). Поэтому для улучшения всасывания соды из кишечника её принимают с горячим молоком. В кишечнике сода реагирует с аминокислотами молока, образуя щелочные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сода всасываются в кровь, повышая щелочные резервы организма. Большие дозы соды с водой не всасываются и вызывают понос, используются как слабительное. Для борьбы с аскаридами и острицами применяют аминную щёлочь пиперазин, дополняя его клизмами соды (Машковский М.Д., т. 2, с. 366-367). (Справочник терапевта, 1969).

В письме от 1 января 1935 г. Е. И. Рерих писала: “Вообще Владыка очень советует всем приучаться принимать соду два раза в день. Это изумительное предохранительное средство от многих тяжких заболеваний, в частности, от рака” (Письма Елены Рерих, т. 3, с. 74). 4 января 1935 г.: “Я принимаю её ежедневно, иногда при сильном напряжении, до восьми раз в день по кофейной ложке. Причём я просто высыпаю её на язык и запиваю водой. Также замечательно хорошо действует при всех простудах и напряжениях центров горячее, но не прокипяченное молоко с содой” (Письма, т. 3, с. 75). «Хорошо и деткам давать соду в горячем молоке» (Пб, 20, 1). 18 июля 1935 г.: “Затем советую вам ежедневно принимать два раза в день двууглекислую соду. При болях в подложечке (напряжение в солнечном сплетении) приемы соды незаменимы. Да и вообще, сода – самое благодетельное средство, она предохраняет от всевозможных заболеваний, начиная от рака, но нужно приучить себя принимать её ежедневно без пропусков... Также при ломоте и горении в горле незаменимо горячее молоко, но не вскипяченное, а также с содой. Обычная пропорция кофейная ложка на стакан. Очень советуйте всем соду. Также наблюдайте, чтобы желудок не был обременен, и кишечник чист” (П, 18.06.35). «Для ослабления диабета принимают соду... молоко с содой всегда хорошо...» «При волнении – прежде всего, недоедание и валериан, и, конечно, молоко с содой» (лечение кашля). Сода дана для широкого употребления людям. Но об этом не знают и часто применяют вредные и раздражающие лекарства» (Грани А-Й, 11, 327). «Напряжение огненное отражается на некоторых функциях организма. Так, в этом случае для правильной работы кишечника необходима сода, принимаемая в горячем молоке... Сода тем хороша, что не вызывает раздражения кишечника» (Грани А-Й, 11, 515).

1 июня 1936 г. Елена Рерих писала: “Но сода получила повсеместное признание, и сейчас ею увлекаются особенно в Америке, где она применяется чуть ли не против всех болезней... Нам указано принимать соду два раза в день, также как валериан, не пропуская ни одного дня. Сода предупреждает многие заболевания, включая даже рак” (Письма, т. 3, с. 147). 8 июня 1936 г.: «Это изумительное предохранительное средство от многих тяжких заболеваний, в частности, от рака. Я слышала о случае излечения застарелого (!!!) наружного рака засыпанием его содой. О дозах приёма Е.И. Рерих писала: “Доза соды для мальчика диабетика в 11 лет – четверть чайной ложки четыре раза в день” (Письма, т.3, с. 74). “Один английский доктор... применил простую соду от всяких воспалительных и простудных заболеваний, включая воспаление легких. Причем он давал её в довольно больших дозах чуть ли не по чайной ложке до четырех раз в день на стакан молока или воды... Моя семья при всех простудах, особенно при ларингите и крупозном кашле употребляет горячее молоко с содой. На чашку молока кладем чайную ложку соды” (Письма, т. 3, с. 116). “Если вы не принимали ещё соду, то начните по маленьким дозам, по пол кофейной ложечке два раза в день. Постепенно можно будет

увеличить эту дозу. Лично я принимаю ежедневно две-три полные кофейные ложечки. При болях в солнечном сплетении и тяжести в желудке принимаю и значительно больше. Но всегда следует начинать с малых доз” (Письма, т.3, с. 309).

Принимать соду необходимо натошак, за 20-30 мин. до еды (нельзя сразу же после еды – может быть обратный эффект). Начинать с малых доз – 1/5 чайной ложки, постепенно увеличивать дозу, доводя до 1/2 чайной ложки. Можно развести соду в одном стакане тепло-горячей кипяченой воды (горячего молока) либо принять в сухом виде, запивая (обязательно!) горячей водой или молоком (один стакан). Принимать 2-3 р. в день.

Итак! Мы имеем одно лекарство против огромного числа болезней! Так ли это?! И могу ли я будучи врачом, рекомендовать вышеперечисленное? По большому счету да, но с одной оговоркой. Надо всегда придерживаться золотой середины. Крайности опасны во всем, и особенно при лечении болезней. Настанет время и химиолучевую терапию будут вспоминать как страшный сон! И не блестящие хирурги и всевозможные клапаны и пружины, а предупреждение болезней! Вот к чему должна стремиться современная медицина! Ибо та же химио- и лучевая терапия - это порождение примитивного механистического мышления. То же относится и к дифирамбам о лечебных свойствах соды, бездумному и массивному ощелачиванию организма.

Онкологи вытравливают опухоль химиопрепаратами, одновременно убивают здоровые ткани и органы... Точно так же и сода и неграмотное ощелачивание могут убить и состарить организм раньше времени. Поэтому к этому вопросу надо подходить осторожно и глубоко изучить это “простое” лечение – ощелачивание организма. Если все проводить под контролем и не спешить, то можно добиться отличных результатов.

Однако необходимо всем миром отследить роль циркадных циклов, лунных и других факторов о влиянии рН на организм при длительном применении ощелачивания. Контроль рН мочи и слюны (натошак) можно проводить с помощью специальной лакмусовой бумажки. С утра моча обычно кислая (5,5-6,5) в течение дня она может достигать 7 -7,5 у здоровых людей. У больных кислая рН мочи свидетельствует о хроническом закислении организма.

Теперь можно ближе рассмотреть основу(!) биологии - физику. Биофизика – это наука, изучающая физические и физико-химические процессы, протекающие в биосистемах на разных уровнях организации и являются основой (!) физиологических актов. Почему акцент в изучении живых систем делается на биохимии и молекулярную биологию? Потому, что это проще чем биофизика! Возникновение биофизики произошло, как прогресс в физике.

Живые организмы – открытая, саморегулирующаяся, самовоспроизводящаяся и развивающаяся гетерогенная система, важнейшими функциональными веществами в которой являются биополимеры: белки и нуклеиновые кислоты сложного атомно-молекулярного строения. Именно поэтому все исследования “зациклились” на молекулярной биологии...

Однако все указывает на то, что в нелинейных системах главную скрипку играют все же физические процессы. Причем они интимно связаны с молекулами, симметрией и диссимметрией тканей. Связующими звеньями и индикаторами, а также их с материальными носителями жизни являются при этом: рН- среды, редокс – потенциал и ЭПР-сигнал. Поэтому питаюсь правильно мы восстанавливаем прежде всего биофизику

организма!

Итак! Питание для профилактики болезней цивилизации, лечения и реабилитации рака должно выглядеть следующим образом.

Первое. Продукты, способствующие образованию свободных электронов. Поведение свободных электронов их избыток или их отсутствие, это один из самых неизученных моментов из жизни живой материи. Кислые продукты – это поставщики протонов, а щелочные – электронов. В таком случае парамагнитные свойства тканей и электронный парамагнитный резонанс (ЭПР) – сигнал зависят от «концентрации» свободных электронов. (ЭПР) - резонансное поглощение электромагнитной энергии в сантиметровом или миллиметровом диапазоне длин волн веществами, содержащими парамагнитные частицы (вещества, молекулы которых обладают отличными от нуля магнитными моментами, называются парамагнетиками).

Парамагнитными частицами могут быть атомы и молекулы, как правило, с нечётным числом электронов (например, атомы азота и водорода, молекулы NO); радикалы свободные (например, СНЗ); ионы с частично заполненными внутренними электронными оболочками (например, ионы переходных элементов); центры окраски в кристаллах; примесные атомы (например, доноры в полупроводниках); электроны проводимости в металлах и полупроводниках. В ходе окислительно-восстановительных процессов, протекающих в живой клетке, в качестве промежуточных продуктов биохимических реакций возникают свободные радикалы - молекулы с неспаренными электронами.

Как известно, ковалентные химические связи между атомами в молекулах образуются за счет спаривания электронов, имеющих противоположные(!) ориентации спина. И тут мы просматриваем влияние диссимметрии! Поэтому у большинства молекул с четным числом электронов суммарный магнитный момент равен нулю, такие молекулы диамагнитны. Это проявление симметрии! Если в ходе химических превращений (например, вследствие окислительно-восстановительных реакций или разрыва химических связей) у молекулы оказывается нечетное число электронов, то такая молекула приобретает свойства парамагнетика. А это уже –диссимметрия!!!

В сложных биологических системах, состоящих из огромного числа разных молекул, относительное содержание парамагнитных молекул **невелико**. Связано это, в частности, с тем, что большинство свободных радикалов обладают повышенной реакционной способностью. Свободные радикалы легко вступают в химические реакции с различными внутриклеточными соединениями, в результате чего их времена жизни оказываются, как правило, очень короткими. Перед началом (!!!) малигнизации изменяются парамагнитные свойства тканей! Почему так происходит?! Только потому, что происходит смещение тканевой диссимметрии в сторону симметрии! Симметрии во всех параметрах и свойствах живой ткани.

Предположение об интенсификации (стимулировании) свободнорадикальных процессов при развитии опухолей было подтверждено прямыми опытами в 1966 г. До этого времени попытки применить метод ЭРП в онкологии приводили к противоречивым результатам. Кинетический подход позволил установить, что изменение содержания свободных радикалов в ткани опухоли в процессе ее роста носит **экстремальный (!)** характер. *Можно добавить. Вследствие блочно-модульного устройства живой ткани, рост опухоли происходит “рывками” по типу роста кристаллов – удвоением,*

арифметической и геометрической прогрессией.

Впервые это было показано на примере лейкоза La у мышей. В селезенке мышей на начальных стадиях развития лейкоза La наблюдалось увеличение содержания свободных радикалов, достигавшее максимума примерно к 4-м суткам. Это изменение обнаруживалось раньше появления других признаков лейкоза!!! Максимум на кинетической кривой содержания радикалов совпадал с началом регистрируемых изменений в весе селезенки. На 5-6 сутки начиналось уменьшение количества радикалов, которые к моменту гибели животных падали ниже нормы. Наличие этого биофизического сдвига навело на мысль о возможности использовать его для целей ранней диагностики рака.

Однако эта идея пока не получила практической реализации. Изучение содержания свободных радикалов в лейкоцитах крови при лейкозах и в опухолевых тканях при развитии рака человека показало, что экстремальный характер изменения концентрации радикалов имеет место и в этих случаях. Прогрессирующее течение лейкозов характеризуется увеличением содержания свободных радикалов в лейкозах до момента, соответствующего началу быстрого нарастания в организме дистрофических изменений. В этот период количество радикалов в лейкоцитах до момента начинает быстро уменьшаться. Эти факты говорят об одном! Принимать антиоксиданты горстями без учета количества свободных радикалов по крайней мере глупо, а по большому счету просто опасно. И второй вывод. Биофизические (нелинейные) процессы намного сильнее, но и в тоже время менее грубы, по сравнению с биохимическими реакциями. Поэтому мы должны в первую очередь при диагностике и при лечении заболеваний использовать эти “тонкие” механизмы регуляции. Чем собственно и занимается нелинейная медицина.

Теперь спустимся с научных небес на грешную землю. Пища предлагаемая для профилактики болезней, долгой жизни, а также для лечения - очень простая, а вода живой(диссимметричной)!

Вода.

Будда говорил: «Если пить воду маленькими глотками постоянно- будешь жить вечно». Для балансировки pH внутренней среды организма необходимо пить очищенную воду которая имеет слабощелочное pH (7,5 до 9,5). Но можно и с pH до 11,5! В этой воде должно быть достаточно ощелачивающих минералов (Ca, K, Na, Mg). Недостаток этих минералов в организме способствуют заимствованию их из костей и органов. Для питья с целью профилактики и лечения можно пить слабощелочные воды. Для поддержания здоровой и долгой жизни, необходимо пить щелочной воды 1 литр на 20 кг. веса в день во время начала лечения. Обычно нормальному человеку необходимо выпивать 2-2,5 литра. Это количество корректируется и образом жизни и погодными условиями.

В качестве питья рекомендую пить можно пить зеленый чай и добавлять сок лимона, грейпфрута. 1-3 лимона в день. Как приготовить идеальную воду? Очень просто. Вода (1 литр) фильтруется и ставится на диссимметратор на полчаса. В нее можно добавить щепотку бикарбонат натрия. Такая вода обладает самыми выдающимися свойствами в плане профилактики заболеваний, омоложения и лечения. Всевозможные тонкие фильтры, структуризаторы, «оживители воды» и т.п. не в состоянии вылечить рак и омолодить с такой же эффективностью. Ибо они не делают воду диссимметричной, т.е. не придают воде именно основное свойство живого- диссимметрию. Тем более «золотую

диссимметрию» у которой $K_d = 36$ дисс! С помощью диссимметратора мы готовим воду с коэффициентом диссимметрии (K_d)= 36, 72, 144 дисс! Обычная водопроводная вода имеет $K_d=3$ дисс. Это практически симметричная, т.е. мертвая вода! Бутылочная вода практически вся симметричная! А самые лучшие разрекламированные воды и родниковые воды обладают от силы 5- 8 дисс! Вода приготовленная на диссимметраторе не портится годами в нестерильной таре! Ее органолептические и физические свойства не изменяются месяцами.

Продукты питания.

Тибетская медицина: «Что едим, то собой и представляем».

Человек за 70 лет жизни выпивает 80 тонн воды и 7 тонн продуктов. Причем половину можно было бы и не есть... Кстати в выпитой воде и пище несколько тонн веществ, которые ни при каких условиях не встроились в метаболизм. Это просто балласт или вообще вредные вещества. Водородный показатель, как мы теперь знаем, это одна из основ здоровой жизни. С каждым прожитым годом он снижается, в 50 лет на половину единицы, а в 70 лет на 0,7 ед. Очень опасна граница в районе 5,5... Таким образом, если мы будем больше употреблять щелочных продуктов и воды, то мы не должны болеть и чувствовать себя все время молодыми и здоровыми в любом возрасте. Для поддержания здоровья и хорошего самочувствия необходимо поддерживать слабощелочное состояние внутренней среды с помощью продуктов питания!

По Ревичу они делятся на окисляющие и ощелачивающие. Причем сами по себе они могут быть кислыми (лимон), но в организме они трансформируются в щелочное состояние. Питаясь теми или иными продуктами можно регулировать КЩР и редокс – потенциал тканей и организма. Для достижения этих целей необходимо исключить сахар, «легкие» т. е. быстроусвояемые углеводы, продукты из белой муки, дрожжей, молочные продукты, кроме живых кисломолочных продуктов (курунга, и тибетский гриб приготовленных в домашних условиях из свежего молока).

Избегать продуктов изготовленных пищевой промышленностью и в упаковках. Избегать приема животных жиров, копченостей, консервированных продуктов, рафинированных продуктов и полуфабрикатов. Ограничить сладкие фрукты (виноград, яблоки и т.п.) Газированные воды, чай за исключением зеленого, кофе исключить. При хроническом закислении организма 90% продуктов питания должно быть щелочеобразующими, а вода 100% диссимметричной (и по возможности слабощелочной) .

Продукты богатые электронами. Щелочные. Бобовые: Соя. Фасоль. Чечевица. Тофу (соевый сыр). Горох зеленый. Фрукты: Лимон. Грейпфрут. Кокос и вишня. Овощи: проростки пшеницы. Проросшие семена зерновых, огурец, морские водоросли, брокколи, капуста, петрушка, помидоры, авокадо, щавель, шпинат, чеснок, сельдерей, все виды зеленых салатов. Патрика, Спаржа, артишок, цветная капуста. Кабачки. Лук Порей. Редиска. Кольраби. Укроп, красная свекла. Имбирь. Морковь. (все это в сыром виде)!!!

■ Крупы: Гречка, манная каша, просо. Овес.

■ Молоко козье.

■ Орехи: миндаль, семена дыни, тмин, корица, стевия

■ Специи: Морская соль, Кельтская соль, красная паприка, красный перец, чеснок и лук.

■ Куркума.

Жиры (холодного отжима!) масла растительные: Оливковое масло, льняное масло, рыбий жир, жир печени трески. Рыба: лосось, семга, форель, макрель, сардины, тунец, угорь. Мясо и другие продукты животноводства можно употреблять, но в ограниченном количестве. «Праздник живота» можно устраивать раз в две три недели... Как готовить, принимать эти продукты? Все зависит от времени года, образа жизни и пристрастий. Данная статья не предполагает способы приготовления пищи из этих продуктов. Рецепты приготовления можно найти в любом кулинарном справочнике. Единственное что можно рекомендовать. Не стоит переваривать продукты, лучше их отмачивать в воде и пропаривать.

Однако можно попробовать и так.

Утром.

Пить воду – пол-литра. Свежевыжатые соки из овощей, и несладких фруктов и трав (кинза, петрушка, люцерна, зеленый ячмень) и т.п.

Питаться:

Утро.

Орехи, миндаль, льняные семечки или подсолнечника, каши (овсянка, гречка и просо). Каши запаривать, не варить!

Обед.

Овощной суп на медленном огне добавлением проросших бобов. Каши с растительными маслами (оливковое и льняное масло). Рыба жирных морских сортов, или мясо птицы на пару. Тушеные овощи на пару и другие блюда готовить не доводя до кипения!!!

Ужин.

Зеленые салаты: Состав в основном из листьев и трав (пропаренная брокколи, капуста, шпинат, петрушка, кинза, бобовые стручки, сырая свекла, сырая морковь, огурец, помидоры, соевый сыр – тофу, лук и чеснок) заливать растительными маслами и живыми йогуртами.

Имбирь

Самая полезная пряность. Можно добавлять в пищу только имбирь, и это даст заметный результат в борьбе с авитаминозом. Он содержит в себе все незаменимые аминокислоты, большое количество витамина С, витамины В1 и В2, кальций и калий, железо... Помогает при простуде, желудочных расстройствах, мышечных болях, лечит головную боль. Кроме всего прочего имбирь мощный антиоксидант, он очищает организм и рекомендован в качестве вспомогательного средства при диетах.

Кориандр

При недостатке магния человек может впасть в депрессию, его мучает беспокойство, нарушается ритм сердца. В таком случае на помощь нам приходит кориандр или кинза. Ее семена содержат огромное количество магния, кальция и железа, большой запас витаминов С и В. Кориандр очень хорош с овощами и с рыбой. А также его любят добавлять в различные смеси, например, гарам-масалу и др.

Кумин

У него много имен: айован, кмин, зира, пряный тмин. Кумин едят для того, чтобы не разрушалась нервная система, чтобы кости, зубы, волосы, ногти были здоровыми. То есть при нехватке в организме кальция. Впрочем, тем кому не хватает магния, кумин поможет тоже. Он восполнит дефицит витаминов А, В и особенно С. Очень хорош кумин с тушеными овощами, иногда его добавляют при варке картофеля в мундире, можно посыпать семенами кумина картофель при запекании. Еще пряность отлично подходит к рыбе.

Гвоздика

Если бы средневековые моряки знали о чудо-свойствах гвоздики, то они бы не болели цингой в долгих путешествиях. Так как в маленьких гвоздиках содержится огромное количество витаминов: А, В1, В2, РР, С, а также фосфор, кальций, магний и железо. Гвоздика обладает антиоксидантным свойством, облегчает зубную боль. Чтобы придать свежесть дыханию достаточно немного пожевать один бутончик гвоздики. Еще эта пряность улучшает пищеварение, приводит в порядок кожу (к примеру, излечивает подростковые угри). Помогает при простудных заболеваниях, даже при астме. С гвоздикой можно заваривать чай, довольно бросить пару гвоздичин в чайник: волшебный аромат и польза гарантированы. Хорошо сочетается с имбирем, корицей, черным перцем.

Горчичные зерна

Жгучие, горьковатые зерна горчицы помогают усваивать жирную пищу. Способствуют пищеварению, обладают антиоксидантным и противовоспалительным действием. Содержат множество витаминов: А, D, Е, В6, РР и К. Причем в зернах все эти витамины сохраняются очень долго. Витамин В1 важен для правильного обмена углеводов, поэтому горчица активно помогает привести себя в форму. Семена горчицы идеально себя показывают в мясных блюдах, как усилитель вкуса некоторых резких горьковатых овощей, например сельдерея или дайкона.

Куркума

Недостаток железа, калия, фосфора и йода можно восполнить ярко-оранжевой пряностью – куркумой. Еще она содержит витамины группы В, витамины Е, К и С. Куркума отлично справляется с простудой и осенне-зимней хандрой, незаменима при заболеваниях щитовидной железы. Большой плюс куркумы – она не слишком острая, поэтому можно добавлять ее и в выпечку, и в сладости – аромат и цвет придаст, а остроты почти нет. В маленьких дозах куркуму используют как краситель. Например, добавляют в рис, вместо слишком дорогого шафрана. Самый распространенный лечебный рецепт: теплое молоко с половиной чайной ложки куркумы на ночь – идеально при простуде.

Кардамон

Зеленые семена кардамона обычно применяют для сладких блюд, так как вкус кардамон имеет сладковато-пряный. Еще он незаменим в глинтвейнах и горячих коктейлях. Кардамон содержит довольно много витаминов (А, В1, В2 и микроэлементов, главные из которых калий и железо. Кстати, кардамон очень полезен при проблемах со зрением, нужно просто принимать несколько семян кардамона с чайной ложкой меда.

Рецепт полностью

Чай в стиле латте

2-3 ломтика имбиря
6 шт. гвоздики
8-10 шт. черного перца
1 палочка корицы
4-5 зерен кардамона

50 мл молока, мед или сахар по вкусу

Шаг 1. Имбирь помыть и очистить от кожицы. Нарезать тонкими ломтиками или нашинковать мелкими кубиками.

Шаг 2. Вскипятить примерно литр воды.

Шаг 3. Бросить в воду все пряности. На среднем огне довести до кипения.

Шаг 4. Убавить огонь и дать постоять 10-15 минут.

Шаг 5. Добавить молоко, мед или сахар

Совет: не добавляйте мед в кипящий напиток. Так как в очень горячей воде он утрачивает свои целебные качества!

Жареный банан.

2 банана 12 ст. ложки муки 4 зернышка кардамона 1 ст.ложка рома (по желанию) 12 ст. ложки масла без запаха

Шаг 1. Нарезать банан толстыми ломтиками.

Шаг 2. Очистить зернышки кардамона от кожуры и растереть в ступке. Смешать с мукой.

Шаг 3. Разогреть сковороду с толстым дном, смазанную маслом.

Шаг 4. Обвалять бананы в муке с кардамоном.

Шаг 5. Обжарить на сковороде с двух сторон. По 2 минуты на каждую сторону.

Шаг 6. Выложить на блюдо. Сбрызнуть ромом (по желанию)

Совет: Кардамон в молотом виде довольно быстро выдыхается, поэтому лучше хранить его в зернах. Хотя во время приготовления надо потратить пару минут на очистить-растолочь.

Совет: Можно обойтись без сахара, так как в жареных бананах усиливается их сладкий вкус, но если очень хочется, то можно добавить чайную ложку тростникового сахара.

Из пищевых добавок (обязательно!!!) принимать по 1-2 капсуле «Омега -369» после каждой еды и Симбионты Кутушова - по одной-две таблетки. На ночь перед сном принимать по 1 таблетке комплекса минералов. Один раз в неделю можно съесть любое блюдо по желанию!

Желаю всем хорошего здоровья и долгих лет жизни!

Кутушов М.В.