



ФИЛОСОФИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

В сентябре 2007 года мы были в Финляндии, очень чистой и красивой стране, где практически у каждого коренного жителя есть дом и большой участок земли. Обычное явление, когда финны предпочитают платить за электричество в 4 раза больше только потому, что оно произведено на более экологически чистой станции. Я ожидал, что находясь в этой стране, мы будем без труда питаться здоровой пищей. Но я был более чем разочарован.



Новозеландский фермер показывает свое, во всех отношениях «натуральное», хозяйство

Мы посетили несколько продуктовых магазинов, включая огромные супермаркеты, и всюду была одна и та же ситуация — все продукты красиво упакованы и содержат множество различных химических добавок, консервантов, рафинированный сахар. Фрукты и овощи в большинстве голландские, т.е. полностью искусственные.

Похожая картина повторилась через 2 месяца в Новой Зеландии. Красивейшая страна, где практически все жители либо фермеры, либо имеют дом с большим участком. Но магазины полны отравленными химическими добавками продуктами. Фрукты и овощи выращены по современным технологиям, т.е. с добавлением множества химикатов, и генная инженерия не считается грехом. Хотя справедливости ради стоит отметить, что в этой стране очень много магазинов органических продуктов, но даже в этих так называемых магазинах здорового питания 50% продуктов никак нельзя отнести к здоровым, хотя они и стоят в 3 раза дороже, чем в обычных магазинах.

Один фермер нам сказал, что практически ничего не покупает в магазине после того как изучил, насколько вредно, что там продается... Он произнес фразу, которую, мне кажется, нужно помнить всем нам: **«В свои машины мы заливаем лучшие бензин и масло, которые подходят ей, но свои тела мы кормим пищей, которая отравляет их и вызывает ряд болезней. Разве это разумно???»**. Я думаю, этой фразой фермер объяснил почему в 60 лет он так хорошо выглядит, обладает огромной работоспособностью и как ему удастся ничем не болеть, при том, что он 30 лет не был у врача. Но таких фермеров мало, большинство предпочитают наполнять то, что они выращивают, различными химикатами и продавать оптовым корпорациям.

В предыдущем выпуске мы писали о том, что группа ученых из одной некоммерческой (!) (читай — независимой) организации в США провела исследования и обнаружила, что около 75% рекламируемых продуктов питания для детей вредны. Да и в общем-то остальные продукты полезными назвать сложно. Они указали, что только 2% рекламируемых продуктов полезны для здоровья. И это касается детского питания, у взрослых ситуация еще хуже...

Нас и наших детей открыто травят. Почему? Потому что мы живем в век потребления, где главная цель производителя — это продать товар и получить прибыль. Поэтому если мы не станем внимательно следить за тем, что едим, мы обречены на жизнь, наполненную болезнями и страданиями.

Многие ученые либо молчат, либо даже участвуют в различных исследованиях, цель которых — доказать, что многие продукты, которыми современный человек отравляет себя, уж если не полезны, то особо и не вредны. А если вдруг окажется, что это чистый яд медленного действия, то результат таких исследований не будет опубликован. Почему? Потому что большинство таких исследований спонсируется кор-

порациями, которые получают огромные прибыли на производстве и продаже этих продуктов.

Для некоторых ученых главная цель — деньги, а не истина. И при хорошей оплате они готовы создавать хоть самое опасное оружие. А многие продавцы согласны продавать все, что приносит прибыль. Поэтому если вы покупаете продукты, внимательно не изучив состав их содержания и не зная хотя бы об общем воздействии на организм, то подвергаете себя и своих близких большому риску.

Ведь питание является основой физического, психологического и даже духовного здоровья. Просто изменив привычки в своем питании, мы можем легко избавиться от множества физических болезней, нарушения психики и даже шизофрении. Осознавая важность данной проблемы, мы посвящаем ей весь раздел о здоровье. Стремясь быть объективными, мы будем основываться на выводах независимых ученых. Если у вас есть комментарии, возражения, мы с

удовольствием их опубликуем. Но при условии, что они авторитетны и проверены опытом.

Опираясь на знания законов природы, научные исследования, жизненный опыт, мы однозначно утверждаем — все искусственное и рафинированное вредно для здоровья, особенно различные консерванты. Например, белый рафинированный сахар, белая (высшего сорта) мука. Нет ничего полезного в белом рафинированном рисе и соли.

Мы просим прощения, что много пишем о том, что вредно.

В ближайшем номере мы бы хотели развернуть объективную дискуссию о мясе, рассмотреть аргументы как сторонников вегетарианства, так и их оппонентов.

Мы будем очень рады, если вы примете участие в дискуссии и напишете свое мнение. Будьте здоровы и счастливы!

Рами Блект

РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР — САМЫЙ СЛАДКИЙ ЯД

Множество широко распространенных заболеваний связаны в значительной степени с потреблением «чистого» рафинированного сахара.

Почему сахар токсичен для тела?

В 1957 году доктор Вильям Мартин дал следующее определение токсичной пищи: «Это вещество, которое не переваривается или накапливается в теле, что приводит или может привести к развитию заболеваний».

Мартин определил рафинированный сахар как токсин, так как он лишен своей жизненной силы, витаминов и минералов. Все, что остается в таком сахаре — рафинированные углеводы. Тело не может переработать этот оставшийся рафинированный крахмал и углеводы.

Природа поставляет в каждое растение в достаточном количестве витамины и минералы, чтобы потом при использовании растения в пищу организм мог их переработать. Однако все полезные вещества теряются при промышленной обработке растений.

Таким образом, при поедании рафинированного сахара идет формирование токсичных метаболитов, таких как пируватная кислота и «неправильные» сахара, содержащие пять атомов углевода. Пируватная кислота накапливается в мозге и нервной системе, а «неправильные» сахара в красных кровяных клетках.

Эти клетки не могут получать достаточно кислорода для нормального функционирования организма. Со временем часть таких клеток погибает. Это влияет в целом на физиологию различных частей организма и ведет к развитию дегенеративных заболеваний.

Природные минералы, которые содержатся в сахарной свекле или в тростниковом сахаре, отсутствуют в рафинированном сахаре, произведенном из них.

Сахар сушит и выщелачивает тело, выводя из него ценные витамины и минералы. Эти вещества расходуются из-за сахара, который извлекает эти вещества для собственного переваривания, дальнейшей детоксикации организма от продуктов переваривания сахара и вывода их из организма.

Сахар, потребляемый каждый день, дает постоянную повышенную кислотность, и все больше минералов требуется поставлять из отдаленных участков тела в систему пищеварения для восстановления баланса.

В результате много кальция выводится из костей и зубов, что ведет к их разрушению, и в целом, — к ослаблению организма.

Повышенное количество сахара в итоге влияет на каждый орган в теле. Вначале он откладывается в печени в форме гликогена. Если сахар потребляется каждый день, то печень начнет расширяться.

Когда она достигнет своего максимального объема, избыток гликогена из печени попадет вновь в кровь в форме жирных кислот. Они разносятся по всем частям тела и откладываются в наименее активных его участках: в области живота, седалища, груди и бедер.

Когда эти относительно безопасные места полностью заполнены, жирные кислоты идут в более активные органы, такие как сердце и почки. Они начинают замедлять свою работу, их ткани деградируют и превращаются в жир. Все тело начинает страдать от сниженной работоспособности сердца и почек, что ведет к повышенному кровяному давлению. Кровеносная и лимфатическая системы работают хуже. Иммунная выносливость организма падает по отношению к бактериям, жаре, холоду и т.д.

Из многочисленных экспериментов доказано, что только прием воды дает возможность жить какое-то время. Прием воды и сахара ведет к гораздо ранней смерти. **Сахар — главный фактор разрушения зубов, вызывает избыток веса, часто приводит к диабету, раку и сердечным заболеваниям.**

Фредрик Бантинг, один из тех, кто открыл инсулин, побывав в Панаме в 1929 году, обнаружил любопытные результаты, наблюдая за работниками на сахарных плантациях. У тех, кто ел рафинированный сахар, диабет был широко распространен. У тех, кто ел необработанный сахарный тростник, этого не наблюдалось.

В 1958 году журнал Time опубликовал результаты исследований ученых Гарварда. В течение 10 лет они проводили эксперименты с мышами, пытаясь найти способ питания, чтобы при приеме сахара не было разрушения зубов. Через 10 лет после многочисленных опытов они поняли, что этого добиться просто невозможно.

В результате избытка в потреблении рафинированного сахара повреждается парасимпатическая нервная система, а также органы, которыми она управляет, такие как мозг.

В и т а м и н ы группы В играют важную роль в разделении глутаминовой кислоты на антагонистично-комплементарные структуры, которые отвечают за функции «процесса» и «контроля» в мозге. Витамин В, помимо



поступления в организм извне, вырабатывается также симбиотическими бактериями.

Избыточное количество сахара, принимаемого каждый день, уменьшает количество симбиотических бактерий в кишечнике, и, соответственно, количество витамина В тоже снижается. Таким образом, много сахара приводит к возникновению постоянной сонливости и снижению способности запоминать данные или вести счет.

Рафинированный сахар и продукты питания

Одно время сахар рекламировали как вещество, которое может дать много энергии. Позже, когда стало понятно, что избыток калорий из сахара ни к чему хорошему не приводит, стали рекламировать сахар как химически чистый продукт. Как будто слова «химически чистый» автоматически означают «полезный для здоровья».

Также часто в рекламе продукции или на упаковках вместо рафинированного сахара пишут — углеводы.

В химии сахара в качестве химических соединений классифицируются как углеводы, т.е. соединения, состоящие из углерода и водорода. Однако, **когда слово углеводы используют при маркировке продуктов питания, без расшифровки того, о каких именно соединениях идет речь, это часто вводит в заблуждение.**

То есть люди зачастую не знают, что именно входит в состав этих углеводов в данном продукте. Какой вид сахара?

Есть много видов сахаров.

Глюкоза — сахар, который находится во фруктах и овощах. Глюкоза — важнейшее вещество, участвующее в обмене веществ у всех растений и животных. В организме человека глюкоза также играет очень важную роль. А также **фруктоза** — сахар, находящийся во фруктах, **лактоза** — молочный сахар, **декстроза** — сахар, получаемый синтетически из крахмала, **солодовый сахар**.

Сахароза — рафинированный сахар (о котором и идет речь в статье), промышленно производимый сахар из свеклы или сахарного тростника.

Если глюкоза — важнейший элемент для обмена веществ в нашем теле, то сахароза — нечто новое и неестественное для тела.

Очень часто в рекламе вы можете слышать всякие умные и правдивые вещи о свойствах глюкозы, тогда как продукт содержит сахарозу. При этом в рекламе будет просто написано — содержит углеводы.

Надо помнить, что если на напитках типа кока-колы написано содержание углеводов, то речь идет в большей степени именно о сахарозе, а не о глюкозе.

С конца 1960-х годов многие американцы начали возвращаться к натуральной (иными словами — природной, неискусственной) пище. Действительно, натуральные продукты позволяют значительно улучшить состояние здоровья. Однако, при этом, стало модным называть многие продукты натуральными, хотя не все они таковыми являются на самом деле.

Часто в рекламе звучит — сделано из натуральных продуктов. Акцент следует сделать на слове «из». Действительно, рафинированный сахар делается из натуральных продуктов — свеклы и сахарного тростника. Однако, сам этот сахар совсем не натуральный, он — искусственно промышленный продукт.

Для большей уверенности в том, что в продукте нет рафинированного сахара, на упаковке должно быть написано — без сахара (или — без добавления сахара). При этом конечно, надо помнить, что нам нужны сахара, содержащиеся во фруктах и овощах.

С точки зрения поддержания функционирования нашего организма, нам совсем не нужна сахароза. Она «нужна» нам так же, как никотин. Например, сладкие смеси из злаков на завтрак, кока-кола, содержащая много сахара, в конечном итоге приводят к проблемам в желудке.

Употребляя в пищу рафинированный сахар и белую муку вместо цельной муки и природных сахаров из овощей и фруктов, мы изменяем баланс обмена веществ в организме. Одна ложка сахара в кофе после сэндвича достаточна, чтобы превратить ваш желудок в бродительный аппарат. Одна банка газированного напитка с гамбургером превращает ваш желудок в винокурный завод.

Как переваривается сахар?

Сахара не перевариваются во рту (как зерно) или в желудке (как мясо). Когда их есть отдельно, они быстро идут из желудка в тонкий кишечник. Когда сахара принимаются с другой пищей (например, с хлебом и мясом, как в сэндвиче), они задерживаются в желудке на какое-то время.

В то время как желудок работает над переработкой протеинов животного происхождения (из мяса) и переработкой очищенного крахмала (из хлеба), сахар гарантирует быструю кислотную ферментацию в желудке, что совсем ни к чему.

Когда мы потребляем комплексные сахара, кушая фрукты или мед, они разбиваются при переваривании на простые моносахариды — важные вещества для нашего здоровья.

Когда мы потребляем рафинированный сахар вместе с другой пищей, богатой крахмалом, в желудке запускается процесс ферментации, и в результате образуются двуокись углерода, уксусная кислота, спирт и вода. Кроме воды все остальные продукты такого процесса вредны.

Когда мы едим отдельно пищу, богатую протеинами, она в желудке разбивается на аминокислоты, которые очень необходимы в обмене веществ. Но если мы едим протеины с сахаром, в желудке образуются птомаины и лейкомаины, вредные субстанции, которые не нужны для обмена веществ.

Сахар и психическое здоровье

Сегодня пионеры ортомолекулярной психиатрии д-р А. Ноффер, д-р Алан Котт, д-р А. Черкин, д-р Л. Паулинг утверждают, что ментальные заболевания — миф, и что эмоциональные беспокойства могут быть первым симптомом того, что организм просто не способен выдержать стресс от «сахарной» зависимости.

Д-р А. Хоффер при рекомендации мегавитаминовой терапии В3 при лечении шизофрении замечает, что «пациентам также необходимо следовать хорошей программе питания с ограничением сахарозы и пищи, богатой сахарозой».

Клинические исследования гиперактивных и психотических детей так же, как и детей с травмами мозга и трудностями в обучении, показали:

1. Повышенный уровень заболевания диабетом в истории семьи.
2. Высокий процент нехватки глюкозы в крови.
3. Функциональная гликемия у самих детей, которая показывает, что их организм не способен справиться с поступлением сахара в организм.
4. Зависимость от высокого процента содержания сахара в их пище.

У пациентов с диагнозом «шизофрения» часто наблюдается диета, включающая в себя много сладостей, пирогов, кофе, напитков с кофеином, пища, приготовленная с сахаром. Эта пища стимулирует надпочечники и должна быть либо убрана из их рациона, либо сильно ограничена.

В 1940-е годы д-р Джон Тинтера обнаружил в 200 случаях клинических исследований, что у больных, находившихся на лечении гипoadренокортисизма (нехватка в выработке адекватного адрено-кортичного гормона или дисбаланс в выработке этого гормона) были часто те же жалобы, что и у больных, которые не могли справиться с переработкой сахара в организме: усталость, депрессия, нервное возбуждение, непреодолимое желание сладостей, неспособность перерабатывать алкоголь, трудности с концентрацией, аллергии, низкое кровяное давление.

Тест на толерантность к глюкозе может помочь понять врачу и его клиентам, что, например, больным детям нужно просто изменить диету, снизить количество потребляемого сахара в продуктах. Это может сэкономить кучу времени и средств, которые люди тратят на походы с детьми к психотерапевтам, пытаясь разобраться в причинах отклонения в поведении детей.

Сколько людей при визитах к врачам-аллергологам рассказывают о новых видах аллергий. Доходит и до экзотических случаев — аллергия на лошадиный гребень или хвост лобстера. А ведь можно попытаться избавиться от аллергий — просто сократить (или убрать полностью) использование сахара в диете.

По материалам статьи, опубликованной в журнале Nexus Magazine, Volume 7, Number 1 (December 1999 — January 2000). Статья Вильяма Даффи по его книге «Sugar Blues».

Специально для журнала «Благодарение с любовью» на русский язык статью перевел с некоторыми сокращениями Анатолий Тубин.

❖ От редакции

Рафинированный сахар можно успешно заменять медом, черным, нерафинированным сахаром, сладкими фруктами. Только и тут нужно быть аккуратным — все это нужно покупать в надежных источниках — мед сейчас тоже часто делают на основе рафинированного сахара, а обычный сахар окрашивают и продают под видом натурального, такова реальность — мы живем в век, когда главная цель многих производителей — это извлечение прибыли, удешевление производства — и плевать им на наше здоровье.

Конечно, при желании всегда можно найти выход. Например, купите обычный чистый йогурт или молоко, поместите это в блендер, добавьте по вкусу мед, ягоды, банан или другие фрукты — включите его на несколько секунд и вы получите коктейль необычайного вкуса, который наполнит вас энергией и здоровьем.

Но современный человек, оправдываясь отсутствием времени, предпочитает купить в магазине йогурт, наполненный различными химическими добавками и рафинированным сахаром, лишенным Праны (жизненной силы) и отравляющим тело.

❖ Хлеб всему голова, но какой хлеб и какой голове?

В народе говорят, что хлеб — всему голова. И это действительно так: для нашего организма хлеб является одним из полезных и нужных продуктов. Но какой хлеб? В зародыше и оболочке зерна сконцентрированы витамины и минеральные вещества. Мука и обработанные крупы не содержат оболочки и зародыша — того, что необходимо нашему организму.

В зерне, лишенном наружных оболочек, содержится, в основном, крахмал, который в горячем виде не растворяется, а набухает, образуя клейстер. Этим клейстером забиваются микроворсинки кишечника, и тогда перестает работать щеточная кайма, нарушаются процессы всасывания и пищеварения, человека поражают частые простудные заболевания, высыпания на лице, коже, запоры.

Недаром статистика говорит, что люди, предпочитающие изделия из белой муки, в 4-5 раз чаще страдают нарушениями обменных процессов и практически все — запорами.



Вызывают дисфункцию желудочно-кишечного тракта дрожжи, применяемые для выпечки хлеба. Попадая в организм, они способствуют развитию дисбактериоза. **Прием белого хлеба, как отдельно, так и в сочетании с белковой пищей (мясом, сыром, яйцами и т.д.), способствует зашлаковыванию организма.**

Хлеб, выпеченный из муки грубого помола и бездрожжевой, — необходимый для организма продукт. Не ешьте, а еще лучше даже не покупайте белый хлеб! Но уж если вы употребляете в пищу мягкий белый хлеб, который испечен с использованием дрожжей, то пусть лучше он полежит 1–2 дня, тогда дрожжи станут неактивными, безвредными и, следовательно, организму будет нанесен несколько меньший вред. **Знайте, что различные торты, печенья, булочки еще вреднее, потому что в них также добавляют другие отравляющие организм компоненты (рафинированный белый сахар, консерванты, красители и другие химические ингредиенты).**

В России, в отличие от многих других стран, довольно легко вы можете найти в продаже хлеб, который принесет вам и вашим детям здоровье — бездрожжевой, из муки грубого помола, без добавления химической гадости и т.д.

Еще одно пожелание — старайтесь есть хлеб в дневные часы, ближе к полудню, когда солнце в зени-

те и пищеварение работает в полную силу. В это время зернобобовые продукты будут легко переварены и усвоены. С позиции восточной психологии и медицины хлеб нам необходим еще и для четкой работы интеллекта. Но если мы едим хлеб после 17-00 или особенно после захода солнца, то он не усваивается и, наоборот, — забирает грубую и тонкую энергию, а сознание человека притупляется.

❖ Об избыточном потреблении соли

Веками выражение «соль земли» использовалось для обозначения чего-то хорошего и важного. Нет ничего более ошибочного. Ведь этот опасный продукт, который вы добавляете к себе в пищу каждый день, подрывает здоровье. Давайте рассмотрим факты:

1. **Соль — это не еда! Оправданий для ее использования в кулинарии не больше, чем для использования хлорида калия, хлорида кальция, бария или какого-либо другого реактора, взятого с аптечной полки.**
2. Соль не переваривается, не усваивается организмом. Она не имеет питательной ценности. Соль не содержит витаминов, органических и любых питательных веществ. Наоборот, она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желчному пузырю и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезвоживать ткани, приводя их к критическому состоянию.
3. **Соль может оказаться ядом для сердца. Она также увеличивает возбудимость нервной системы.**
4. Соль содействует вымыванию кальция из организма и воздействует на слизистую оболочку, покрывающую весь желудочно-кишечный тракт.

Если соль столь вредна для организма, почему же она так широко используется? Преимущественно потому, что солить пищу стало привычкой, укоренившейся в течение тысячелетий. Но эта привычка основана на серьезном недоразумении. Предрассудок заключается в том, что соль якобы нужна нашему организму. Однако многие народы, например, эскимосы, никогда не едят соль и не страдают от этого. У человека, избавленного от этой привычки, соль вызывает ощущение, подобное тому, какое вызывает сигарета у человека, который никогда не курил. Для некоторых видов животных соль является абсолютным ядом, особенно для домашней птицы. Также известно, что свиньи погибают от больших ее доз.

Как появилась привычка к потреблению соли

Биохимик Бунге считает, что в доисторические времена на земле существовал должный баланс солей

натрия и калия. Но продолжительные дожди за многие столетия вымыли из земной коры более растворимые соли натрия. В почвах и, соответственно, в растениях появился недостаток натрия и избыток калия.

В результате у животных и человека выработалось стремление ликвидировать дефицит натрия. Они нашли плохую, неэффективную и довольно опасную замену в виде неорганического хлорида натрия, или поваренную соль.

Поглощать эту соль для возмещения необходимого количества натрия все равно, что для возмещения кальция потреблять неорганические соли кальция. Оба вещества плохо усваиваются клетками. Поскольку все неорганические вещества вредны для органов пищеварения, можно понять, почему после потребления соли появляется внезапная и аномальная жажда. Желудок реагирует на чужеродное вещество, предпринимая быструю попытку вымыть его с током воды через почки. Можно представить себе, какое действие оказывает соль на нежные фильтры почек. Из всех органов нашего тела почки более других страдают от соли. Что произойдет, если мы получим соли больше, чем могут переработать почки? Излишек будет отложен в различных частях организма, особенно в ступнях и в нижней части голени, что ведет к опуханию ног.

Чтобы защитить ткани от этого яда, организм автоматически стремится растворить соль, накапливая воду в участках отложения солей. По мере того, как ткани концентрируют воду, они начинают разбухать. Ступни и лодыжки болезненно раздуваются.

Не менее вредна соль и для сердца. В определенных условиях даже небольшое количество соли оказывается для него смертельным.

Деятельность сердечной мышцы регулируется относительной концентрацией и соотношением естественных солей кальция и натрия в крови. Причем избыток натрия ведет к разбалансировке этой деятельности, увеличивая частоту сердцебиений и кровяное давление. Японцы, судя по медицинской статистике, больше всего в мире страдают от повышенного артериального давления, и они же самые большие потребители соли в мире.

Как влияет соль на артериальное давление

Что приводит к повышенному кровяному давлению? Медицине известно несколько причин: напряжение, перегрузки, стресс, токсичные вещества, сигареты, выхлопные газы, ненатуральные пищевые добавки, инсектициды, побочное действие лекарств, последствия индустриализации. Как защитить себя от всех воздействий? Конечно, лучше всего исключить из обихода все эти факторы. По крайней мере, от одной из причин повышенного давления, несомненно, избавиться можно. Речь идет о хлориде натрия — обычной поваренной соли, важнейшей причине повышения артериального давления.

До сих пор мы говорили о повышенном давлении у «нормального» человека. Но как быть с влиянием соли на тех наших граждан, которые страдают страшным недугом — избыточным весом? Это благодатное поле для исследований, так как известно, что ожирение часто сопровождается повышенным кровяным давлением. Существует ли связь между повышенным давлением у чрезмерно полных людей и потреблением соли?

Миф о солевой недостаточности

Является ли малосолевая диета неполноценной? Нуждаемся ли мы в соли, чтобы поддерживать себя в нормальном состоянии? Широко распространена точка зрения, согласно которой существует потребность в соли. Каждый слышал о том, что животные могут преодолевать многие мили, чтобы найти место,

где можно «полизать соль». Я тщательно исследовал такие места. Единственным общим их свойством было полное отсутствие хлорида натрия (поваренной соли). Более того, на этой почве вообще не было органических или неорганических соединений натрия. Но там имелось много других органических веществ, необходимым животным.

Почему коровам дают много соли?

Человек, который вложил свои деньги в молочную ферму, обычно старается извлечь из нее максимально возможную прибыль. Вот фермеры и заметили, что добавление соли в рацион коров заставляет тех пить больше воды. А чем больше воды они пьют, тем больше дают молока. Правда, в результате кварта молока (0,94 л) содержит весьма большое количество соли (0,5–1 г).

Зайдите в американскую школу и посмотрите на физическое развитие детей. Вы будете поражены тем, как много среди них толстяков. Они пьют много коммерческого молока, а кроме того, в их пище содержится большое количество соли. Зайдите в американский магазин и взгляните на консервированные продукты. Все они насыщены солью. Соль в молоке, соль в овощах и других продуктах.

Суммируйте все это и вы поймете, почему сердечно-сосудистые заболевания стали убийцей номер один в нашем обществе. Мы — нация солевых наркоманов! Сыр, консервированные овощи, хлеб — все наиболее популярные продукты перенасыщены солью. Детское питание тоже перегружено солью!

❖ От редакции

Эти вредные продукты, которые мы рассматривали выше, плохо сказываются на здоровье целых наций и поколений. Хотя их стали активно употреблять чуть больше 100 лет назад. Плюс к этим продуктам современная деградирующая культура постоянно изобретает новые гадости и «вкусные» отравы. Некоторые из них мы рассмотрим в следующем номере.

Эти продукты производятся в первую очередь в США. В стране, где вы редко встретите здорового человека. Обычно это люди с большим, деформированным телом или бодибилдеры с рельефным телом, которые употребляют различные белковые, химические добавки, а зачастую и гормональные препараты. Справедливости ради стоит отметить, что в Америке, да и вообще в мире, растет увлечение йогой, здоровым образом жизни и, как следствие, полезным телу и душе питанием. Нам сказали, что только в Лос-Анджелесе около 200 различных клубов йоги. Появляется все больше магазинов органической пищи, ресторанов здорового питания. Хотя около 20 лет назад об этом даже ничего не знали. Мы встречались с людьми, которые занимаются больше года. Все они хорошо выглядят: стройные, здоровые, относительно умиротворенные и т.д. Но по инерции Америка и другие западные страны активно экспортируют по всему миру джанк-фуд (пища — мусор, отбросы); в различных забегах быстрого питания продают чипсы, кока-колу, пиццы, гамбургеры, газированные напитки, бургеры и т.д. Там едва ли можно найти хоть один полезный элемент. Практически все захламляет и отравляет организм (а что еще можно ожидать от джанк-фуда?) и, как следствие, — человек тупеет, покрывается складками жира, в его жизни появляются страдания, болезни. Но никто эту гадость нам в рот насильно не сует, мы сами выбираем; какую пищу есть.

Чем можно заменить поваренную столовую соль?

Естественного натрия вполне достаточно в овощах, рыбе и других продуктах, даже если их никак не обрабатывают солью. Этот натуральный натрий вполне может удовлетворить нормальные потребности организма. Подтверждение этому факту можно найти в истории многих народов, которые никогда не использовали соль.

Американские индейцы до прихода европейцев совершенно ничего не знали о соли. Колумб и все великие исследователи Нового Света находили физическое состояние индейцев великолепным. Вырождение туземцев всегда начиналось после знакомства с солью, белым сахаром, алкоголем и другой противостественной пищей. Мы хотели бы ознакомить вас с основными видами соли.

Столовая соль (осветленная рафинированная соль) состоит на 99.9 % из хлорида натрия, т. к. в результате осветления (рафинирования) все микроэлементы удаляются. Этот процесс происходит при высокой температуре, с использованием химикатов.

После этих процессов столовая соль больше не сочетается с жидкостями в теле человека, она неизменно вызывает серьезные дисбалансы здоровья. У людей, которые употребляют осветленную рафинированную соль, развивается жажда соли, т.к. соль, которую они едят, не удовлетворяет их потребности в микроэлементах. Тогда они используют все больше и больше соли, в отчаянии пытаясь восполнить то, что им нужно.

Натуральная морская соль содержит 90-95 % хлорида натрия и до 2% других минералов: соли магния,

❖ Молоко полезно!

Как сообщает информационное агентство Newsru, британские ученые «вернули» молоку полезные свойства. **Ежедневное потребление двух стаканов молока помогает сохранять здоровой сердечно-сосудистую систему.** К такому выводу пришли британские ученые из уэльского университета Кардифф.

В течение последних нескольких десятилетий в научных кругах существовало мнение, что коровье молоко следует употреблять изредка и в небольших количествах. Однако последние исследования, которые проводились в Кардиффе под руководством профессора Петера Элвуда, реабилитировали молоко. Как оказалось, оно **предупреждает инсульты, заболевания сердца, а также ряд форм диабета.** Ученые установили, что **в молоке содержатся химические элементы, которые не допускают развития так называемого метаболического синдрома.** Последний

соли кальция, соли калия, соли марганца, соли фосфора, соли йода и т.п. Все вместе — свыше 100 минералов, состоящих из 80 химических элементов, — так как это существует в морской воде.

Эта соль использовалась с самого начала жизни — морскими растениями, животными и людьми. Внутри кристалла настоящей морской соли заключены редкие газы, которые начинают высвобождаться при контакте с дополнительной влагой. Вкус морской соли нежнее и ароматнее, чем у обычной поваренной пищевой соли.

Черная соль — это природная неочищенная соль, содержащая сероводород (что придает ей небольшой яичный привкус) и богатая йодом, калием, серой, железом и другими микроэлементами.

Её главным достоинством является свойство регулировать пищеварение и не так сильно, как обычная соль, задерживать в организме воду. Также черная соль применяется в качестве диуретического, слабительного средства, усиливает перистальтику кишечника и стимулирует аппетит.

Гималайская розовая соль обладает многочисленными целительными свойствами: улучшает циркуляцию крови, понижает кровяное давление, выводит тяжелые металлы из организма.

Выбирая меньшее из зол, лучше использовать в пищу натуральную морскую или каменную соль в ограниченных количествах (5 граммов соли в день, включая ту, которая уже содержится в продуктах) и попробовать отучить себя употреблять соль в больших количествах, так как чаще всего это лишь привычка.

Подготовила Елена Капустина

увеличивает в организме концентрацию холестерина, повышает давление и способствует отложению в клетках излишнего количества жира. **«Ежедневное употребление до полулитра молока ведет к значительному улучшению работы сердца»,** — отмечает профессор Элвуд.

В последние два десятилетия употребление молока резко снизилось в странах Европы из-за опасений, что оно содержит слишком много жира. Считалось, что химический состав этого жира способствует сужению кровеносных сосудов. Но сейчас эти предположения полностью опровергнуты, отмечает ИТАР-ТАСС.

Редакция приглашает к открытой дискуссии о пользе молока.