

«ЗДОРОВЬЕ ПО ДРУЗЬЯКУ Н.Г.»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ КНИГИ

**«КАК ПРОДЛИТЬ
БЫСТРОТЕЧНУЮ ЖИЗНЬ»**

**АЛЕКСАНДР КОГАН.
PowerPoint-ПРЕЗЕНТАЦИЯ. 08.2010.**

ВВЕДЕНИЕ.

**Это книга о здоровье.
Побудительный мотив для написания - новые факты, добытые в районах долгожительства.**

Книга посвящена решению:

- 1. общей задачи — поиску факторов, способствующих долголетию ,**
- 2. вытекающих из нее частных задач — описанию механизмов развития самых распространенных болезней,**

**ЭТА КНИГА
НЕ ДЛЯ САМОЛЕЧЕНИЯ.
ЛЕЧИТЬСЯ НУЖНО
ТОЛЬКО У ВРАЧА.**



Рецензенты:

- доктор мед. наук, профессор кафедры пропедевтики внутренних болезней Одесского государственного медицинского университета (ОГМУ)
Ю. Я. Дзюба (11-я глава).
- доктор мед. наук, доцент кафедры семейной медицины и общей практики ОГМУ А. А. Свирский;
- начальник Одесского областного бюро судмедэкспертизы, доцент, зав. кафедрой судебной медицины, основ права и судебно-медицинской иммунологии ОГМУ
Г. Ф. Кривда;
- канд. мед. наук, доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней ОГМУ
Г. Ф. Латышева (10-я глава).

ПРЕДИСЛОВИЕ К ИЗДАНИЮ 2001 г. (ВЫБОРОЧНО)

Многие творческие коллективы обращаются к поиску путей увеличения продолжительности жизни.

Автор — академик Одесской региональной академии наук — внес существенный вклад в решение этой проблемы.

Известно, что в одних регионах много долгожителей, а в других, например, в Одессе, наоборот, наблюдается наибольшая частота многих заболеваний. Жизнь одесситов — самая короткая в нашей стране.

Автор касается обеих ситуаций и находит оригинальное решение. Он предлагает не только новую идею о главной причине долгожительства, но и реальные пути воплощения ее в жизни. Речь идет о более длительной, активной и качественно полноценной жизни.

Прочитав эту книгу, читатели узнают, что в любом регионе можно быть и здоровым, и долгожителем.

В. Дегтяренко, президент Одесской региональной академии наук, доктор биологических наук.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ИЗДАНИЮ 2009 г. (ВЫБОРОЧНО).

«КИСЛЫЙ ПРИВКУС ЗДОРОВЬЯ»

Врач-натуропат Д. Джарвис посвятил целую книгу, своего рода гимн, целебным свойствам яблочного уксуса. Однако объяснить сущность лечебного воздействия уксуса на организм он не сумел.

Это сделал Николай Григорьевич Друзьяк.
Авторская концепция: настоящая «собака нашего здоровья» зарыта в кислой среде нашего организма. Автор также указывает, какой должна быть оптимальная кислотность крови. И здесь он вступает в довольно опасный конфликт с официальной академической медициной - согласно всем академическим канонам рН артериальной крови является константой и колеблется в очень узких пределах – от 7.37 до 7.43.

Вот на эту-то догму и покушается автор книги. Но покушается не с голыми руками, а во всеоружии весьма серьёзной аргументации.

С чем только не связывали многие учёные секрет долгожительства! А вот Друзьяк с фактами в руках показал, что причиной всему природная вода с низким содержанием в ней солей кальция. И объяснил почему.

А какие же заболевания лечатся с помощью его метода? Практически все. Не верится? Что-ж, выразимся конкретнее: с его помощью в организме создаётся благоприятный фон для профилактики и лечения самой разнообразной патологии.

Этот «общий знаменатель» составляет, на наш взгляд, одно из самых впечатляющих мест в книге, где торжество теоретической концепции автора практически не вызывает сомнений.

Подозреваем, во всяком случае, что Нобелевская премия Друзьяку сегодня не грозит, - слишком серьёзны силы, задействованные в мире на этом участке медицинского и научного фронта, чтобы так запросто отдать лавры неизвестному автору из Одессы.

**Владимир Леви, доктор медицинских наук,
Москва.**

Игорь Рейф, Франкфурт-на-Майне.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1.
ГЛАВНАЯ
ПРИЧИНА
ДОЛГОЖИТЕЛЬ-
СТВА

ГЛАВА 2.
ПРАВИЛЬНО ЛИ
МЫ ДЫШИМ?

ГЛАВА 3.
О НЕКОТОРЫХ
СПОСОБАХ
ПОДКИСЛЕНИЯ
КРОВИ

ГЛАВА 4.
НОВАЯ ПИТЬЕ-
ВАЯ ВОДА

ГЛАВА 5.
ВОДОРОДНЫЕ
СВЯЗИ
И ВЯЗКОСТЬ
КРОВИ

ГЛАВА 6.
ТАЛАЯ ВОДА.
КАКАЯ В НЕЙ
ТАЙНА?

ГЛАВА 7.
НЕИЗВЕСТНОЕ
МОЛОКО

ГЛАВА 8.
РАЦИОНАЛЬ-
НОЕ ПИТАНИЕ

ГЛАВА 9.
О РАЗДЕЛЬНОМ
ПИТАНИИ

ГЛАВА 10.
АТЕРОСКЛЕ-
РОЗА МОЖЕТ
НЕ БЫТЬ

ГЛАВА 11.
ПОЧЕМУ ДАВЛЕНИЕ
КРОВИ БЫВАЕТ
ВЫСОКИМ?

ГЛАВА 12.
ВРАЩАТЬ ЛИ
ГОЛОВОЙ ПРИ
ОСТЕОХОНДРОЗЕ?

ГЛАВА 13.
ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ
БОЛЕЗНЬ

ГЛАВА 14.
ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ

ГЛАВА 15.
ЯЗВЕНН. БОЛЕЗНЬ
ЖЕЛУДКА И ДВЕ-
НАДЦАТИПЕРСТНОЙ
КИШКИ

ГЛАВА 16. ПОЧЕЧНОКАМЕН- НАЯ БОЛЕЗНЬ	ГЛАВА 20. СОН	ГЛАВА 23. ПОГОДА, МАГНИТНЫЕ БУРИ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ
ГЛАВА 17. ЗУБНОЙ ФЕНОМЕН	ГЛАВА 21. КАЛЬЦИЙ И КОСТНАЯ ТКАНЬ	ГЛАВА 24. ЗАЩИЩАЕТ ЛИ НАС ОЗОНОВЫЙ СЛОЙ?
ГЛАВА 18. ПРЕДУПРЕЖДЕ- НИЕ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	ГЛАВА 22. РАДИАЦИЯ И ЗАЩИТА ОТ НЕЕ	ГЛАВА 25. ПОЧЕМУ У ОДЕССИТОВ САМАЯ КОРОТКАЯ ЖИЗНЬ?
ГЛАВА 19. ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА		ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ГЛАВА 1. ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ

Секреты долголетия Махмуда Эйвазова (1808-1960: 152 года):

- по его мнению - закаленное тело, здоровые нервы, хороший характер, правильное питание, хороший климат, ежедневный труд.

Мнение ученых о причине долголетия :

- перечисляется всё, что лежит на поверхности.
- проблема не решена.

Чем и как питаются долгожители?

- разнообразно, умеренно.

Долгожители о своей воде :

- на Кавказе они говорят, что вода их бодрит;
- в Якутии, что секрет долголетия – в их воде.
- в чём суть секрета их воды долгожители не знают.

Вода в районах долголетия

- мои исследования показали: главный фактор долголетия - местная природная вода.
- везде один общий признак: вода очень мягкая, содержание ионов кальция 8-20 mg/L.

- следствием этого является низкий уровень кальция в крови долгожителей: 5 mg/dL.
- отсюда вытекает: долгожительство не феномен, а свойство людей жить долго, возможно, до 120-150 лет.
- один из факторов, укорачивающих жизнь – кальций, чрезмерное поступление его в организм с водой и продуктами питания.
- воды большинства рек планеты – гидрокарбонатные; причина: углекислый газ атмосферы растворяется в воде, образуя слабую угольную кислоту; последняя, встречаясь с породами известняка, вступает в реакцию, образуя гидрокарбонат кальция:
$$\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} + \text{CaCO}_3 = \text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$$
- присутствие $\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$ придаёт воде приятный вкус, но чем его больше, тем хуже для здоровья .

Сколько кальция нам необходимо?

- кальций постоянно участвует в процессах внутриклеточного обмена.
- количество его в крови должно быть строго определённым.

- вошло в традицию, что кальций несёт нам только здоровье – но почти каждая глава в книге посвящена механизму связи повышенного уровня кальция в крови с развитием той или иной болезни .
- главной нашей заботой в дальнейшем должно быть не бесперебойное снабжение организма кальцием, а наоборот, всемерное ограничение его поступления в организм.

Как геологическое развитие регионов сказывается на здоровье проживающих в этих регионах людей

- наше здоровье, оказывается, зависит от химического состава той породы, на которой формируется местная природная вода:
 - если это донные известняковые отложения древних морей, то они сверх всякой меры насыщают местную воду солями кальция, что негативно сказывается на здоровье людей;
 - если горные склоны состоят из магматических пород, то до людей доходит идеальная питьевая вода с низким содержанием солей кальция, которая и обеспечивает этим людям долголетие .

ГЛАВА 2. ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ДЫШИМ?

Дж. Гляссе («Жить до 180») – К. Бутейко

- Гляссе: программа долголетия должна включать продолжительное и глубокое дыхание.
- Бутейко: глубокое дыхание вымывает углекислый газ из крови, что приводит к болезням.

В какой мере нам нужен кислород?

- анаэробный путь извлечения энергии – высвобождение запасенной в глюкозе энергии без участия кислорода – возник, когда кислорода в атмосфере Земли совсем не было.
- с появлением кислорода живые организмы не замедлили им воспользоваться - теперь в процессе метаболизма стало возможным извлекать из углеводов в 18 раз больше биологически полезной энергии.
- дыхание приспособлено к забору кислорода из газовой смеси атмосферы, но нам не всегда удается обеспечить свой организм в полной мере кислородом.

Для чего нужен организму углекислый газ?

- что происходило с углекислым газом в атмосфере, когда растения начали активно использовать его как основной источник углерода? его концентрация, достигавшая некогда нескольких процентов, постепенно снижалась до современного ничтожного уровня — 0,03%.
- природа оставила в значительных концентрациях в организме своих живых творений этот газ: подходящая к легким венозная кровь практически всех млекопитающих содержит примерно 550 см³/л CO₂, когда кровь покидает легкие, она содержит около 500 см³/л CO₂ – потеря составляет около 10%.
- остается выяснить: зачем необходим организму остающийся в нем углекислый газ?

Как мы дышим?

- накопление в крови углекислого газа и недостаток кислорода являются факторами, возбуждающими дыхательный центр, причем первый фактор почти в 20 раз активнее второго.

Угольная кислота и реакция крови

- организм состоит из множества клеток;
- клетка — это отдельный микромир с четкими границами (наружная мембрана - регулирование обмена веществ между клеткой и внешней средой, имеет положительный заряд);
- внутри клетка также с помощью мембран поделена на отсеки (компарменты), в каждом из них поддерживается не только кислая среда, но и с различной величиной pH, иногда ниже 4 единиц;
- для создания повышенных концентраций ионов водорода в отсеках, в каждой мембране имеются механизмы активного переноса ионов водорода из внеклеточной среды в эти отсеки - протонные помпы;
- для перекачивания ионов водорода нужны сами ионы, т.е. нужна подкисленная межклеточная среда - такую среду может создать только подкисленная кровь.

ВЫВОД: кровь обязательно должна содержать в себе достаточную концентрацию ионов водорода.

Зачем нам нужны ионы водорода?

- рассмотрим соотношения H^+ / OH^- (ионы водорода / гидроксил-ионы) при рН крови = 8.0; 7.4; 6.8; 6.0.

8.0 (алкалоз, почти безжизненное состояние) – 1: 100

7.4 (на 0.6 ниже 8.0; «норма») – 1: 6

6.8 (на 0.6 ниже 7.4; **оздоровление**) – 5:2

6.0 (ацидоз, закисление ; **оздоровление**) – 100:1

ТО ЕСТЬ:

8.0 – протонные помпы почти не работают

7.4 – протонные помпы работают неэффективно

6.8 – протонные помпы работают эффективно

6.0 – протонные помпы работают с перегрузкой

ВЫВОД:

ЛУЧШАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ИОНОВ

ВОДОРОДА В КРОВИ НАХОДИТСЯ В РАЙОНЕ

рН КРОВИ = 6.8.

ОПТИМАЛЬНАЯ ВЕЛИЧИНА рН КРОВИ

БУДЕТ НАЙДЕНА ИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ СООБРАЖЕНИЙ.

Причина глубокого дыхания

- чтобы получить необходимую для организма энергию, нужно обеспечить сжигание запасенного в нем топлива (белки, углеводы, жиры) – т.е. доставить в организм достаточное для этого количество кислорода.
- человек практически всю жизнь испытывает кислородное голодание (гипоксия).
- причины гипоксии можно разделить на 2 группы, внешние и внутренние:
 - самая известная из внешних - понижение парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе (подъем в горы; на низменных местах резкое падение барометрического давления воздуха);
 - внутренняя - кровь достаточно насыщена кислородом, но отдельные органы или организм в целом испытывают кислородное голодание (атеросклероз).

Эффект Вериги-Бора

- при снижении парциального давления углекислого газа в альвеолярном воздухе и крови, сродство кислорода к гемоглобину повышается, что затрудняет переход кислорода из капилляров в ткани.
 - нас не должна волновать проблема насыщения крови кислородом, мы всегда имеем полное насыщение крови кислородом, если только не живем высоко в горах; очень часто наша кровь возвращается в легкие, не истратив даже 50% запасенного в ней кислорода.
 - почему мы испытываем кислородное голодание при нормальном насыщении крови кислородом?
 - ссылка на эффект Вериги-Бора неточна, сродство гемоглобина с кислородом зависит не просто от концентрации углекислого газа в крови, а от концентрации ионов водорода в ней;
- поэтому следует считать, что только недостаточное подкисление крови может быть причиной гипоксии всего организма при полном насыщении гемоглобина кислородом.

АТФ — универсальное клеточное горючее

- По теории образования **АТФ** (П. Митчелл, Нобелевский лауреат) при окислении жиров и углеводов ферментами дыхательной цепи через мембрану переносятся электрические заряды, а затем созданный мембраной электрохимический градиент протонов используется другим ферментом — **АТФ-синтетазой**, которая присоединяет к **АДФ (аденозиндифосфат)** неорганический фосфат: $\text{АДФ} + \text{P}_n \leftrightarrow \text{АТФ} + \text{H}_2\text{O}$ – что сопровождается затратой энергии, которая и запасается в **АТФ (аденозинтрифосфат)**.
- накопление энергии в АТФ достигается благодаря сопряжению реакции фосфорилирования с реакциями окисления.
- мембранный потенциал - это связующее звено окисления и фосфорилирования.
- своеобразная гипоксия клеток может возникать и при резком разобщении процессов окисления и фосфорилирования в дыхательной цепи - из-за недостатка ионов водорода; потребление клетками кислорода при этом может возрасти, но увеличение доли энергии, рассеиваемой в виде тепла, приводит к энергетическому обесцениванию клеточного дыхания.

Причина глубокого дыхания.

- причиной глубокого дыхания следует считать постоянное кислородное голодание всего организма — в результате дыхательный центр выдает команду на интенсификацию дыхательных движений.
- **круг замыкается: кислородное голодание – гипервентиляция лёгких – вымывание углекислоты – защелачивание крови – уменьшение высвобождения кислорода из гемоглобина - углубление дыхания.**

Причина повышенной щелочности крови

- имеющегося в крови углекислого газа хватает для оптимального подкисления крови – но этому препятствует очень большая емкость буферной системы крови.
- **понижив емкость буферной системы крови, можно сдвинуть реакцию крови в кислую сторону.**

Буферная система крови

- **буферные системы (или растворы): рН не изменяется при прибавлении небольшого количества кислоты или щелочи.**

- компоненты крови – угольная кислота H_2CO_3 и её соль, гидрокарбонат кальция $\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$ – диссоциируют с образованием одноименных ионов:

$$\text{H}_2\text{CO}_3 \leftrightarrow \text{H}^+ + \text{HCO}_3^-; \quad \text{Ca}(\text{HCO}_3)_2 \leftrightarrow \text{Ca}^{2+} + 2\text{HCO}_3^-$$
- $\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$ это сильный электролит, он подавляет диссоциацию H_2CO_3 , поэтому в крови мало ионов H^+ – т.е. кровь имеет щелочную реакцию.
- для подкисления крови нужно или повысить содержание H_2CO_3 (задержка дыхания, слабое воздействие), или уменьшить содержание $\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$, т.е. кальция (более эффективно, легко доступно).

Оптимальная реакция крови

- в медицине установилось понятие кислотно-щелочного равновесия крови, откуда логически вытекает, что pH крови должно быть нейтральным.
- принятые нормальными показатели pH крови равны: артериальной 7.4, венозной 7.35 – но это не нейтральная кровь, а щелочная.

Когда в крови наступает равновесное состояние между свободной угольной кислотой H_2CO_3 и гидрокарбонатами $\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$, соотношение между CO_2 и HCO_3^- будет равно 1:2 (при pH крови 7,4 это соотношение равно 1:20).

Это соотношение – 1:2 – будет соответствовать pH крови, равной 6,9.

Такую величину и следует считать оптимальной реакцией крови,

она способствует здоровью и долголетию.

Подкисление крови

- подкисливать кровь можно практически любой органической кислотой, кроме щавелевой.

Почему мясные и молочные продукты способствуют глубокому дыханию?

- мясо и рыба, или просто белковые продукты, ощелачивают кровь, но отказываться от них нельзя, нужно нейтрализовать это влияние.
- долгожители Якутии, Абхазии мясоеды, там нейтрализующие факторы: мягкая природная вода, отсутствие молочных продуктов, как результат кислая кровь.
- в Индии закусывают мясные блюда ломтиками лимона

Почему нам вредны щелочные воды?

- рН питьевой воды может быть равным и 6, и 8 единицам - никого из нас никогда эти цифры не интересовали, но они показывают, что первая вода кислая, а вторая щелочная; и большинство из нас выберет щелочную воду, как более приятную на вкус; однако правильный ли будет этот выбор с точки зрения не вкуса, а здоровья — нам еще предстоит разобраться.
- люди, которые используют в качестве питьевой воды минеральные воды, как правило, имеют избыточный вес и непременно страдают одышкой, и теперь ясно, почему: они ощелачивают свою кровь минеральными водами и этим ухудшают снабжение организма кислородом; полные они тоже потому, что кровь у них щелочная.
- любая щелочная вода характерна высоким содержанием HCO_3^- , этот анион гасит ионы водорода у нас в крови и тем самым ощелачивает кровь.
- Хорошая питьевая вода должна содержать не более 60 мг/л HCO_3^- .

Легко ли человеку живется в горах?

- местным жителям, с кислой кровью, легко, несмотря на пониженное парциальное давление кислорода в воздухе; приедем равнинным жителям, со щелочной кровью, плохо.

Как трудно сделать правильный выбор

- Я предлагаю подкисливать кровь для здоровья.
- В. А. Иванченко в книге «Секреты нашей бодрости» (1988) утверждает обратное, но исходит из неверных посылок.
- Поль Брэгг считал, что кровь должна иметь щелочную реакцию, а у большинства людей она кислая, однако он ошибался.
- Майя Гогулан в книге «Попрощайтесь с болезнями» (1997) говорит о необходимости подщелачивания крови, хотя пропагандирует систему проф. Ниши, основанную на подкислении крови.

Так правильно ли мы дышим?

- да, организм без всякого волевого усилия с нашей стороны всегда осуществляет дыхание в оптимальном для него режиме;
- если при выбранном им режиме мы испытываем кислородное голодание, то в этом повинны только мы, формируя неблагоприятные для него параметры внутренней среды, изменить которые он не в состоянии;
такие изменения для своего организма нам нужно сделать самим.

ГЛАВА 3. О НЕКОТОРЫХ СПОСОБАХ ПОДКИСЛЕНИЯ КРОВИ

Уриноотерапия

- древнейший способ оздоровления.
- эффективна только при использовании урины здоровых людей (кислая реакция урины).
- в основе лечебного действия лежит подкисление крови больного.

Низкотемпературные воздействия на организм

- при холодовом воздействии резко, в 4 — 5 раз повышается потребление кислорода, в организме интенсифицируются окислительные процессы.
- в кровь в большом количестве поступают углекислый газ и молочная кислота.
- в результате происходит подкисление крови, что обуславливает оздоровительный эффект.

Бег

- Через 4 — 5 минут бега (дистанция около 1,5 км) энергия поставляется почти поровну анаэробным и аэробным процессами окисления глюкозы.

- конечный продукт анаэробного процесса - молочная кислота, её концентрация в крови резко возрастает в первые мгновения бега: при мышечном покое 5 - 20 mg/dL, при беге до 50 - 100, иногда до 200 mg/dL; это может понизить pH крови до 6.0.
- затем при переходе к аэробному окислению углеводы дают 13 - 42 % энергии, а жирные кислоты 58 - 87 %. Поэтому при беге так интенсивно расходуются жировые запасы. И только медленный бег способствует оздоровлению.
- Оздоровление при беге – результат закисления крови.

Голодание

- режим голодания потому является лечебным или оздоровительным, что меняет реакцию крови со щелочной на кислую (все прямо противоположно тому, что проповедовал Брэгг и в этом его ошибка).
- долгая и здоровая жизнь самого Брэгга - наглядный пример правильности выводов, сделанных ранее: Брэгг всю жизнь провел в режиме подкисления крови - голоданием, дистиллированной водой, лимонными соками, овощной и фруктовой диетами, а также и отказом от молочных продуктов.

Чайный гриб (японский, индийский, морской)

- состоит из колонии двух совместно живущих микроорганизмов: дрожжевых грибов и уксуснокислых бактерий.
- питательной средой для чайного гриба является сахар; дрожжевые грибки в процессе брожения переводят сахар в этиловый спирт и углекислый газ, а уксуснокислые бактерии окисляют спирт в уксусную кислоту - в итоге получается кисло-сладкая слегка газированная жидкость, содержащая от 0,05 до 0,5 % уксусной кислоты.
- не проще ли воспользоваться уксусом?

Подкисление молочной кислотой

- она имеется во всех кисломолочных продуктах; их кислотность обусловлена только наличием в них молочной кислоты (от 1 до 1,5 %).
- молочная кислота скоро сгорает, кровь возвращается к исходному щелочному состоянию, и этому помогает выпитое молоко, которое уже щелочное, так как в нем содержится много кальция.
- никогда не следует подкисливаться молочной кислотой, содержащейся в кисломолочных продуктах.

Подкисление уксусной кислотой

- Джарвис предложил использовать для лечебных и профилактических целей яблочный уксус.
- уксус — это водный раствор уксусной кислоты.
- в магазинном столовом уксусе содержится около 9 % уксусной кислоты; в яблочном уксусе тоже содержится уксусная кислота, только в меньшем количестве — около 6%.
- не имеет значения каким уксусом вы пользуетесь.

Подкисление муравьиной кислотой

- содержится в хвое, жгучей крапиве, в едких выделениях красных муравьев; по силе немного превосходит молочную кислоту, но в 4 раза уступает лимонной.
- подкисление крови с её помощью ничем не отличается от подкисления любой другой органической кислотой

Подкисление аскорбиновой кислотой

- при рассмотрении структурной формулы аскорбиновой кислоты видно, что в организме используются только два иона водорода, а все остальное выбрасывается, доставляя почкам немало проблем - именно по этой причине нежелателен прием витамина С в большом количестве.

- в полтора раза слабее угольной и молочной кислот, в пять раз слабее уксусной и в десять раз слабее лимонной; её действие не является узко специфическим, она, как и все остальные кислоты, всего лишь подкисливает кровь.

Подкисление лимонной кислотой

- в лимонах содержится и аскорбиновая кислота, но ее там примерно в 100 раз меньше, чем лимонной; принято считать лимоны прежде всего источником витамина С, а содержащейся в них в гораздо большем количестве лимонной кислоте не придают особого значения.
- именно подкисление крови лимонной кислотой является главным фактором оздоровления при использовании лимонов.
- лимонная кислота является важным промежуточным продуктом в обмене веществ в организме человека.
- самая важная система реакций, обеспечивающих организм энергией, носит название «цикла лимонной кислоты».

- **лично я для подкисления крови пользуюсь чистой лимонной кислотой, которая продается в пакетах.**
- **в течение дня выпиваю одну чайную ложку кислоты с тремя-четырьмя чайными ложками сахара или меда на литр воды.**
- **при неважном самочувствии выпиваю 0.5 чайной ложки на чашку воды с мёдом через трубочку.**

ГЛАВА 4. НОВАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА

- питьевая вода в принципе может быть идеально чистой, не содержащей никаких минеральных веществ.
- в эту идеально чистую воду можно специально ввести какие-то корректирующие минеральные вещества:

магний - входит в состав многих ферментов, обеспечивающих синтез белков; участвует в углеводном и фосфорном обмене, оказывая влияние на многие жизненные процессы; обладает успокаивающим, сосудорасширяющим и мочегонным действием; стимулирует перистальтику кишечника; повышает желчеотделение; оказывает противовоспалительное, рассасывающее и антиспастическое действие; есть данные о его холестеринснижающем влиянии.

калий - регулятор сердечной деятельности.

- при использовании для минерализации дистиллированной воды сульфатов магния и калия, получится вода, которая по принятой в курортологии классификации, может быть отнесена к сульфатным водам.

ПАТЕНТ

«СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ»

Имя изобретателя:

Друзьяк Н.Г., Дегтяренко В.И., Головенченко И.Е.,
Друзьяк Е.Н., Засядьвовк Г.Н.

Имя патентообладателя:

Друзьяк Николай Григорьевич

Дата начала действия патента: 25.06.1992

Использование: при получении питьевой воды из опресненной, в частности из дистиллята.

Сущность изобретения: в дистиллят поочередно вводят 24 40 мг/л сульфата магния (в пересчете на ион Mg^{++}) и 115 195 мг/л сульфата калия (в пересчете на ион K^+), а затем перемешивают в течение суток.

- **характерная особенность новой воды – pH=6.5, она всегда немного кислая;**
- **при употреблении такой воды нормализуются обменные процессы в организме; в результате значительно, почти вдвое, снижаются потребности в пище.**
- **в интересах здоровья эту воду следует пить в достаточных для организма количествах - от 1,5 до 2 л в сутки, в жаркое время значительно больше.**

Лечебные свойства новой воды:

- **в течение одного - трех месяцев вымываются камни из почек и желчного пузыря.**
- **нормализуется реакция желудочного сока и работа всего кишечника.**
- **излечивается ишемическая болезнь сердца, остеохондроз и подагра.**
- **нормализуется артериальное давление крови.**
- **вымываются отложения солей в суставах.**
- **излечивается варикозное расширение вен и геморрой.**

ГЛАВА 5. ВОДОРОДНЫЕ СВЯЗИ И ВЯЗКОСТЬ КРОВИ

- молекула воды имеет изогнутый вид, угол между атомами водорода равен $104,5^\circ$.
- электроны молекулы воды распределены неравномерно: вблизи атома кислорода наблюдается избыток электронов, этот атом несет на себе небольшой отрицательный заряд, а вблизи атомов водорода недостает электронов, они несут на себе небольшие положительные заряды - в результате молекула воды всегда заряжена полярно.
- разноименно заряженные части различных молекул воды могут притягиваться друг к другу, возникают так называемые водородные связи.
- эти связи играют чрезвычайно важную роль в существовании всего живого, они имеются в крови, в белках, в нуклеиновых кислотах и во многих других биополимерах - например, упорядоченность строения белков не может быть достигнута без участия водородных связей.

- **питьевая вода с пониженным поверхностным натяжением (что равнозначно - с ослабленными водородными связями), легко усваивается нашим организмом.**
- **маломинерализованные воды легче усваиваются организмом - они имеют немного меньшее поверхностное натяжение.**
- **можно подкислить воду одной из органических кислот и получить пониженное поверхностное натяжение такой воды - точно таким же способом можно понизить и вязкость крови.**
- **в щелочной воде находится очень мало ионов водорода, и много гидроксид-ионов - последние с помощью водородных связей образуют длинные цепочки, значительно увеличивая вязкость воды или крови.**
- **при повышении концентрации ионов водорода в крови (подкисление) на элементах крови появляются положительные заряды, эритроциты не только не слипаются (щелочная реакция крови), но между ними появляется электрораспор - они отталкиваются друг от друга.**

ГЛАВА 6. ТАЛАЯ ВОДА. КАКАЯ В НЕЙ ТАЙНА?

- метод очистки водопроводной воды в домашнем холодильнике, предложенный инженером А. Лабза (г. Москва): замораживается не вся масса взятой воды, а только её часть (30 — 50 %).
- моя проверка днестровской воды дала такие результаты: в исходной воде 65 mg/L кальция, в талой 16 mg/L (снижение на 75%).
- оздоровительные свойства талой воды заключены не в её «талости», а в изменении химического состава на благоприятный для организма.

Следующая стадия — методика Залепухиных, книга «Ключ к живой воде».

- Залепухины выяснили, что если не спешить пить холодную талую воду, а прокипятить ее, то она станет еще лучше усваиваться организмом.
- секрет заключается в разрыве водородных связей при кипячении.
- так как мы пьем чай после кипячения воды, то пользуемся методом Залепухиных, не подозревая об этом.

ГЛАВА 7. НЕИЗВЕСТНОЕ МОЛОКО

Академик И. П. Павлов : молоко — это изумительная пища, приготовленная самой природой.

И. И. Мечников: долголетию способствуют кислomолочные продукты, ослабляя или совсем заглушая гнилостные процессы в кишечнике.

Н. Уокер («Лечение сырыми овощными соками»):

- для детей лучшим молоком после материнского является сырое свежее козье молоко.
- принято считать, что коровье молоко - наша наиболее здоровая пища.
- иногда полуправда бывает хуже самой наглой лжи: от колыбели и до гробовой доски для человека коровье молоко является самым предательским продуктом и причиняет потребителям его простудные заболевания, грипповые заболевания, бронхиальные болезни, астму, сонную лихорадку, воспаление легких, чахотку и воспаления слизистых оболочек носа.
- Г. Шелтон («Ортография»): большинство заявлений о лечебных свойствах молочной диеты фальшивы.

П. Куреннов («Русский народный лечебник»): доктор-натуралист МакФеррин, автор 84 книг о здоровье, разносит молоко в пух и прах.

М. Гогулан («Попрощайтесь с болезнями»):

- особенно полезными для человека продуктами являются кисломолочные - творог, кефир... мацони, йогурт и другие кисломолочные продукты вкусны, богаты витамином группы В и являются хорошими поставщиками кальция, столь необходимого для жизнедеятельности организма человека.

Комментарий Друзьяка Н. Г.: При таких советах мы никогда не распрощаемся с болезнями.

Состав молока

- **в мире животных каждый вид пьет только свое молоко и очень непродолжительное время.**
- **только человек разумный решил пить молоко в течение всей своей жизни, выдаивая для этого корову, козу или иное животное.**
- **о козьем молоке: лишь в нем имеется хлорид кальция и лишь в нем много фосфата кальция; в итоге это молоко активно способствует и тромбообразованию, и отложению солей кальция в суставах.**

Почему неприемлемы молочные продукты?

- кальций играет роль строительного материала для построения скелета, и так как теленок растет относительно быстро (он увеличивает вес вдвое в течение 47 дней, ребенок - в течение 180 дней), то и получает с коровьим молоком повышенное количество кальция - 1200 mg/L, а в женском молоке только 270 mg/L кальция.
- в продуктах из этого молока тоже содержится много кальция: творог – 1400 mg/kg, сыр – 1200 mg/kg.
- по составу белков молоко всех животных можно разделить на две группы - казеиновое и альбуминовое.
- казеин - это сложный белок, составляющий, например, основную массу творога; казеин труднее и всего на 75% усваивается организмом - коровье молоко не является легко усваиваемым продуктом; в основном кальций в молоке связан с казеином, этим и объясняется трудноусваиваемость молочного белка; к казеиновой группе относится молоко коровы, овцы, козы и оленя.
- альбумин — более простой белок, содержащийся, например, в яичном белке, в семенах растений; альбумин очень легко усваивается организмом (яичный белок считается эталоном животного белка, он полностью усваивается организмом); альбуминовое молоко – женское, у лошади, у всех однокопытных.

- для ребенка состав коровьего молока не сбалансирован ни по кальцию, ни по белку, но если состав белка не столь существенно отражается на здоровье ребенка, то повышенное содержание кальция делает его уязвимым ко всем болезням.

Роль кальциевых солей фосфорной к-ты в организме

- 99% кальция, имеющегося в организме, сосредоточено в костях; но кости это не только кальций, но и обязательно фосфор, что почему-то всегда упускается из вида.
- в процессе образования костей обмен кальция и фосфора идет параллельно и в сыворотке крови соотношение между кальцием и фосфором должно быть 1:1,5 - это наилучшая пропорция для их совместного усвоения.
- фосфорная кислота может давать с кальцием три типа солей: дигидрофосфат кальция, гидрофосфат кальция и фосфат кальция;
- дигидрофосфат кальция имеет кислую реакцию, в нем соотношение кальция и фосфора равно 1:2; в женском молоке имеется только эта соль, поэтому такое молоко обеспечивает нормальное соотношение кальция и фосфора, при котором наиболее успешно развивается костная ткань растущего организма.

- **в целом женское молоко имеет кислую реакцию: это ли не самая главная подсказка природы нам, разумным существам, что наша пища должна иметь кислую реакцию?**
- **поступающий в избытке в организм с молоком и молочными продуктами кальций в любой форме химических связей при выделении в почках легко образует кроме фосфатных еще и карбонатные, и оксалатные соли кальция, из которых и формируются камни в почках – молоко и камни в почках находятся в прямой зависимости.**
- **если пользоваться только немолочными продуктами, в которых вполне достаточно кальция для физиологических потребностей нашего организма (корова жуёт только траву и вполне обеспечивает себя кальцием), и уделить немного внимания тем продуктам, где чуть больше фосфора - а это яйца (470mg/100g), бобовые (в фасоли - 500, в горохе - 370), мясо и рыба (120 - 140), то и результат не замедлит сказаться - будут и кости целы, и здоровья прибавится, так как организм не будет переполнен избыточным кальцием.**
- **здесь я могу вполне уверенно заявить, что при таком выборе продуктов питания не ломаются кости при всевозможных падениях даже у 80-летних.**

Полезны ли кисломолочные продукты?

О кисломолочных продуктах написано очень много хороших слов, но в то же время и ничего определенного; в чем причина популярности кисломолочных продуктов?

- из кобыльего молока делают кумыс – это шипучий кисло-сладкий напиток; микрофлора кумысового брожения - молочнокислая палочка и молочные дрожжи; молочнокислые бактерии расщепляют молочный сахар на молочную кислоту, а дрожжи из того же молочного сахара образуют спирт и углекислый газ, который делает этот напиток шипучим;

так что же в кумысе является лечебным фактором? по-видимому, только молочная кислота, она и частично углекислый газ подкисливают кровь, что и способствует выздоровлению - кислая реакция не только обеспечивает нормальное снабжение всех клеток организма кислородом, но и создает неблагоприятную среду для туберкулезных бактерий (оптимальная среда для них при pH=7,0 и немного выше).

- из коровьего молока делают кефир и целый ряд других кисломолочных продуктов, которые пользуются устойчивым спросом;
- о кисломолочных продуктах говорят как о диетических продуктах, полезных при некоторых заболеваниях.

- в этих продуктах в результате брожения молочного сахара вырабатывается молочная кислота; своей кислотностью все кисломолочные продукты обязаны только молочной кислоте - она понижает рН молока до 4,8.
- именно подкисление крови молочной кислотой и является тем благоприятным действием, которым обладают кисломолочные продукты - этим и объясняется хорошее самочувствие в момент употребления кисломолочных продуктов.
- но молочная кислота в этих продуктах идет с тем огромным количеством кальция, который имеется в коровьем молоке; эффект подкисления по мере окисления молочной кислоты быстро проходит, а в организме остается большое количество кальция, уровень которого в крови повышается.
- поэтому стоит развеять миф о необыкновенных свойствах кисломолочных продуктов

Полезны ли сыры?

- сыр, приготовленный из коровьего, козьего или овечьего молока, неблагоприятен для нашего здоровья по причине повышенного содержания в нем кальция - до 1200 mg/100g.

Молоко и радиация

- после чернобыльской аварии многие районы загрязнены радиоактивным стронцием-90, который химически подобен кальцию, он всегда сопутствует кальцию; те продукты, которые содержат в себе много кальция, будут содержать и стронций-90.
- **все молочные продукты, произведенные в радиоактивных зонах, являются основными поставщиками стронция-90 в организм человека.**

Не пейте дети молока — будете здоровы!

- «Вы знаете, что треть шизофреников мира заработали свою болезнь, злоупотребляя молочными продуктами?» - профессор биологического ф-та МГУ Андрей Каминский (Одесский вестник, 16.11.95, статья Натальи Нечаевой «Пейте меньше молока - будете здоровы»).

Что будет если молока не будет?

Армия. К концу 1 года службы солдаты сыты и упитанны так, как никогда; что же происходит с этими тысячами ребят? им стало достаточно той пищи, которую они получали в солдатской столовой, потому, что у них качественно улучшился обмен веществ в организме, а последнее стало возможным только по одной причине - солдат не кормили молочными продуктами.

Финляндия - в недалеком прошлом была первой страной в мире по производству и потреблению молока на душу населения, и первой же по частоте сердечно-сосудистых заболеваний - сегодня Финляндия резко сократила потребление молока и сократилось число этих заболеваний.

США - активная антимолочная пропаганда в течение 20 лет (1965 — 1985) привела к снижению потребления молока на 40%, резко упали сердечнососудистые и другие заболевания: после опубликования этих результатов потребление молока уже в последующие два года сократилось еще на 20%.

Я не надеюсь, что читатели тут же откажутся от всего молочного; не сразу это произошло и в моей семье, но уже более десяти лет мы даже не замечаем, что на нашем столе нет ничего молочного.

Причины приверженности к молочным продуктам

- бедность – эти продукты самые доступные
- традиция – это еда многих поколений
- неосведомлённость во вредности этих продуктов – трудно разобраться в хоре противоречивых мнений

**ПРОЩЕ ВСЕГО – ПРОВЕСТИ ЭКСПЕРИМЕНТ НА СЕБЕ:
ОТКАЗАТЬСЯ НА ПАРУ МЕСЯЦЕВ ОТ МОЛОЧНЫХ
ПРОДУКТОВ И СДЕЛАТЬ ВЫБОР.**

ГЛАВА 8. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Сколько белка нам необходимо?

- Фойт (немецкий физиолог, начало XX в) – суточная потребность: 118 г белков, 500 г углеводов и 56 г жиров.
- К.С. Петровский, академик - ежедневно необходимо 100 г белков, 310 г углеводов и 87 г жиров.
- ВОЗ (1974) - в сутки 0,55 г белка на 1 кг веса человека для средневозрастного населения (при весе 75 кг – 42г); для людей старше 60 лет немного больше, а для детей - до 1,5 г на 1 кг веса.
- белки животного происхождения более соответствуют структуре человеческого тела и поэтому лучше усваиваются.
- человеческий организм не может синтезировать 8 аминокислот и должен получать их с пищей - эти аминокислоты названы незаменимыми;
- по наличию аминокислот все белки подразделяются на полноценные (имеются все незаменимые аминокислоты), и неполноценные (отсутствует какая-то аминокислота, или ее слишком мало, или не соблюдена нужная пропорция аминокислот).
- **неполноценными являются почти все растительные белки, за исключением бобовых.**
- **усвояемость белка мяса - 70-75%, рыбы - 70-80%.**

- **самый ценный белок содержится в курином яйце, он усваивается почти на 100%; всего в одном яйце содержится 12,8% белка - из двух яиц, весом примерно 100г, можно получить 12,8 г этого ценного питательного вещества.**
- **относительно много в яйцах холестерина, что отпугивает многих людей от этого продукта, но холестерин, поступающий с пищей, практически не оказывает никакого влияния на общий уровень холестерина в крови (глава 18).**
- **полноценный пищевой белок поставляет куриное мясо: в нем нет недостатка в незаменимых аминокислотах, довольно много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот - в несколько раз больше, чем в говядине и баранине.**
- **оценивая, сколько необходимо на день белковой пищи, видно, что нам не мешает одно яйцо (а то и два) и 100г или немного больше чего-то мясного или рыбного - и это нам необходимо на каждый день, а не через день.**
- **следует больше внимания обратить на бобовые, особенно на фасоль, в которой содержится много белков, и калия, и магния, и фосфора, и все это нам необходимо постоянно.**

Чем опасна мясная пища?

- при разложении белков (дезаминировании) образуется токсичный для организма, особенно для мозга, аммиак; в норме его концентрация в организме не превышает 1 – 2 mg/L, а при 50 mg/L может наступить летальный исход; высокая токсичность аммиака объясняется легкостью его проникновения через мембраны в клетки, где он присоединяет к себе ионы водорода, понижая их концентрацию в отдельных отсеках клеток, что сказывается на жизнедеятельности клеток.
- если в крови большинства животных и человека находится достаточное количество ионов водорода, аммиак переходит в ион аммония; ион аммония или выводится почками с мочой из организма, или соединяется с кислотами, образуя аммонийные соли, которые тоже выводятся из организма.
- поэтому подкисленная кровь хорошо противостоит аммиаку.
- при щелочной реакции крови аммиак практически не выводится почками, а постепенно накапливается в организме.
- при избыточном поступлении белка он подвергается окислительному расщеплению, то есть становится не строительным, а энергетическим материалом.

Белковая пища в нормальных количествах необходима. Её влияние следует нейтрализовать подкислением.

Растительные белки

Орехи - источник полноценных белков; содержат 17 - 20% белка, 12 - 16% углеводов и 60 - 65% жиров, в которых находится много моно- и полиненасыщенных жирных кислот; белок орехов хорошо сбалансирован по незаменимым аминокислотам, особенно много в нем лизина.

- взрослому человеку желательно включать в ежедневный рацион до 100 г орехов, этим на 1/4 части удовлетворяются потребности в белке и полностью потребности в растительном масле.

Пшеница содержит в среднем до 15% белка, это немало для растительного продукта, но... у Джарвиса: «Нужно избегать употребления некоторых продуктов. Например, птица не хочет клевать пшеницу. Если добавить пшеницу в корм, то птица будет выбрасывать ее оттуда и поедать остаток».

**Правильно ли мы поступаем,
выбирая себе белый хлеб?**

- **оказывается, из 15% пшеничного белка только 4% сбалансированы по незаменимым аминокислотам, остальные будут использованы организмом как топливо, как энергетический материал; но при окислении белка образуется аммиак, и как мы уже знаем, на нейтрализацию и удаление аммиака организм расходует ионы водорода, в результате чего реакция крови сдвигается в щелочную сторону.**

Рожь - в ржаном хлебе значительно меньше белков, чем в пшеничном, но белок в таком хлебе более сбалансирован (в ржаной муке остаются все части зерна).

Кроме риса все зерновые культуры характеризуются большой несбалансированностью белков.

НЕГАТИВНОЕ ДЕЙСТВИЕ НЕПОЛНОЦЕННЫХ БЕЛКОВ ВСЕХ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР НЕОБХОДИМО НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ПОДКИСЛЕНИЕМ КРОВИ (ЛИМОН, ВИНО)

Бобовые - фасоль, горох, соя имеют полноценные белки по аминокислотному составу.

Вегетарианство

- по данным зарубежной литературы вегетарианский тип питания способствует снижению числа распространенных болезней современного человека: атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии, диабета, онкологических и многих других заболеваний.
- с позиции данной книги это легко объяснимо - заболеваний не бывает только при кислой реакции крови, а чистое вегетарианство способствует подкислению крови, и в этом я вижу его позитивную сторону.
- но оно имеет и негативную сторону - недостаточное обеспечение организма белками.
- в итоге мы видим, что вегетарианство не заслуживает особого внимания и без него мы можем обойтись.

Углеводы и избыточный вес

- в нашей полноте прежде всего повинны углеводы - даже среди приверженцев вегетарианского типа питания (это преимущественно углеводное питание), очень много людей с избыточным весом; поэтому для тех, кто хочет похудеть, количество углеводов, в отличие от белков, в рационе питания без вреда для здоровья может быть существенно снижено.

Почему мы полнеем?

- энергетические запасы в организме откладываются в виде гликогена и жиров; последние более предпочтительны для создания запасов энергии, калорийность у них в два раза выше, чем у углеводов.
- гликоген – это животный крахмал, и он ничем не отличается от растительного крахмала; запасы гликогена рассчитаны на обеспечение организма энергией между очередными приемами пищи в течение суток, а жировые запасы - на обеспечение энергией во время более длительных непоступлений пищи, до нескольких суток.
- растения нам подсказывают, что для успешной мобилизации глюкозы из крахмала необходима прежде всего кислая среда; по-видимому, точно так же для мобилизации глюкозы из гликогена необходима кислая среда в месте гидролиза последнего.
- при достаточном подкислении крови человек не испытывает чувства голода только потому, что он получает необходимую ему глюкозу из имеющихся у него запасов гликогена - поэтому подкисление является главным условием для профилактики ожирения.

Как легко и просто можно похудеть?

Вода для похудения

- в этих разделах приведена методика естественного снижения веса голоданием (4-5 кг за неделю при сохранении нормального режима жизни).

Жиры в качестве продуктов питания

- сочетание жиров и углеводов обеспечивает одновременное окисление в организме жирных кислот и глюкозы - при углеводном питании и преимущественном поступлении в кровь глюкозы окисление жирных кислот почти полностью прекращается и они уходят в жировые депо; кроме того, повышенный уровень глюкозы в крови тоже переводится организмом в жировые накопления.
- поэтому мы не должны исключать жиры из нашего повседневного рациона и по калорийности их должно быть не меньше, чем углеводов.

Пчёлы

- весенние рабочие пчёлы живут 6 недель, осенние 6 месяцев, матка – до 5 лет.
- это объясняется только питанием – все личинки вначале получают молочко, но с 4 дня рабочие - мёд с пергой, а матка всё время молочко.
- в этой молочной кислоте - ключ долголетия матки.

- состав маточного молочка: 12,3% белков, 12,5% углеводов и 6,5% жиров; по-видимому, таким должен быть оптимальный состав нашей пищи, и она должна иметь кислую реакцию.
- никто из противников мясной пищи не говорит по сути, в чем же заключаются ее негативные стороны - а они только в том, что белковая пища может ощелачивать кровь; пчелы давно нашли такому действию белковой пищи противоядие и стали ее подкисливать.

Есть ли недостатки у меда?

- в нем 75 — 80% углеводов, 13 — 20% воды, а также в небольшом количестве органические кислоты и минеральные вещества; углеводы меда - это примерно равное количество глюкозы и фруктозы, фруктозы до 40% , поэтому мёд слаще сахара.
- на языке химиков мед это гидролизованная сахароза; если мы не будем подкисливать воду, в которой растворяем сахар, организм израсходует свою кислоту для гидролиза сахара, в результате чего кислотность крови у нас понизится - и только этим неблагоприятен для здоровья белый сахар.
- еще Авиценна (Ибн-Сина) считал, что каждому человеку старше сорока пяти лет надо регулярно употреблять мед с грецкими орехами - не просто мед, а обязательно с орехами (полноценные белки) .

Незаменимые жирные кислоты

- все встречающиеся в природе жирные кислоты делятся на три группы: насыщенные (с одной связью между атомами углерода), ненасыщенные (с одной двойной связью) и полиненасыщенные (с двумя и более двойными связями).
- организм человека может синтезировать только две ненасыщенные кислоты, обе имеют по одной двойной связи - олеиновую и пальмитолеиновую; жирные кислоты с несколькими двойными связями организм должен получать с продуктами питания: это линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты.
- **потребность в линоленовой кислоте оценивается как $1/8$ - $1/10$ потребности в линолевой кислоте, такое соотношение выдерживается только в соевом масле - поэтому соевое масло и следует считать наилучшим из растительных масел.**
- из имеющихся у нас (Украина) растительных масел лучше всего конопляное и кукурузное.
- кстати сказать, очень часто рекламируемое у нас оливковое масло намного уступает даже подсолнечному по всем ненасыщенным жирным кислотам.

- на здоровье людей оказывает влияние не качество говяжьего, свиного или рыбьего белка, а количество и качество сопутствующего этим белкам жира.
- по данным о частоте смерти в результате коронарной недостаточности за 20 лет в разных районах Нидерландов установлено, что смертность на 50% ниже там, где в состав рациона ежедневно входило не менее 30 г морской рыбы.

Эффективность питания

- в этой главе были даны общие характеристики белков, жиров и углеводов, а окончательный выбор продуктов питания остается за каждым из нас.
- питаться можно практически всеми продуктами, надо только обращать внимание на то, как они влияют на реакцию крови - от этого в первую очередь зависит наше здоровье.
- я не могу не сказать о своем опыте: достаточно было мне и моим близким отказаться от молочных продуктов и полностью перейти на новую бескальциевую воду (4 глава), как тут же все обратили внимание на то, что меньше стали потреблять еды; а когда начали еще и дополнительно пользоваться лимонной кислотой, потребность в пище еще больше снизилась - сегодня мы обходимся вдвое, а то и втрое меньшим количеством продуктов.

Витамины

- **витамины оказывают влияние на функционирование ферментов, но так как не менее важное влияние на эффективность работы ферментов имеет реакция крови, то при кислой реакции крови организм может обходиться минимально допустимым количеством витаминов, а при щелочной он вынужден стимулировать работу ферментов дополнительными порциями витаминов.**
- поэтому, если мы будем подкисливать кровь, то нам вполне достаточно будет витаминов, которые мы получаем с продуктами питания - мы можем снять с себя всякую заботу о витаминах.

Минеральные вещества

- **если мы не живем на территории какой-то геохимической провинции, где полностью отсутствует какой-то из химических элементов, то нам незачем беспокоиться о снабжении нашего организма минеральными веществами - они в достаточном количестве будут поступать с продуктами питания.**
- **калия нам постоянно может не хватать, если мы будем пренебрегать некоторыми продуктами, богатыми калием (изюм, курага); следует уделить внимание витамину А, для этого достаточно съесть 1 - 2 морковки в неделю.**

- хочу обратить внимание читателей также и на возможную недостаточность йода в нашем организме.
- йод необходим для нормального функционирования щитовидной железы.
- при низком уровне энергии и выносливости человека нужно обратить внимание на потребление йода.
- Джарвис: «вторая функция йода – оказывать седативное (успокаивающее) влияние на организм и нервную систему; поддерживающая доза йода незначительна (1 капля в питье или еду) и рекомендуется для применения в определенные дни недели; при весе 65 кг дозу увеличивают до двух капель».
- можно принимать йод по способу полит заключенных (Колымы): одну или две капли аптечного раствора йода капнуть на ломтик хлеба, образуются расплывчатые синие пятна - йод окрашивает крахмал хлеба в синий цвет; это соединение обладает характером кислоты, и в таком виде йод более эффективно усваивается организмом; хлеб с синими пятнами съедают, запивая водой - это так называемый синий йод, достаточно делать это раз в месяц.

Жить по законам природы

- французский философ Поль Гольдбах более 200 лет назад писал в книге «Система природы»: «Человек несчастен лишь потому, что он не знает природы».
- Л. Пастер: «...изучая природу, так трудно угадывать истину... и при этом разве предвзятые идеи не всегда тут как тут, готовые наложить повязку нам на глаза».
- А. Я. Данилевский, основоположник биохимии в России, еще в конце прошлого века (XIX в.) пришел к выводу, что одной из причин человеческой раздражительности и плохого настроения может являться систематическое употребление мясной пищи - нам уже легко понять, почему это происходит: белковая пища приводит к ощелачиванию крови.

Как трудно находить истину в вопросах питания

- из книги «Резервы нашего организма», написанной учеными-медиками: «В Красноярском крае проживают потомки самого древнего населения Крайнего Севера – нганасаны; Питаются они в основном мясом оленя и рыбой, но на здоровье не жалуются...Секрет нганасанов заключается в том, что фермент, переваривающий жиры, - липаза - у них обладает гораздо большей активностью, чем у нас с вами».

- как логически можно связать воедино то, что ожидаемое негативное действие белковой пищи на здоровье нганасанов может быть нейтрализовано высокой активностью липазы, перерабатывающей жиры? и такое объяснение нам дают не какие-нибудь народные целители, а ученые-медики.
- суть благополучного состояния нганасанов, питающихся мясом и рыбой, заключается в том, что они живут на территории, где природная вода содержит очень мало кальция; не питаются они и молочными продуктами, но питаются еще и жирами - по причине больших энергозатрат, употребляемые ими жиры не откладываются в жировых депо, а окисляются.
- кислая реакция крови нейтрализует аммиак у нганасанов, поэтому у них и нет проблем со здоровьем.

Жить по законам природы вовсе не означает какой пищей - белковой или углеводной, сырой или вареной - мы должны питаться, а, по-видимому, совсем иное и более ясное обстоятельство: в достаточной ли мере мы обеспечиваем свой организм строительными и энергетическими материалами, и обеспечиваем ли мы при этом оптимальную реакцию крови в организме.

Сыроедение

- «Салат из одуванчиков» (ж-л ФиС, 1991, №№ 5...8, цитируется книга 1931г. - видимо, с тех пор ничего не изменилось): «Растительная сырая пища - нормальная, естественная, живая, предоставленная нам природой еда, в ней присутствуют в неизменном виде все необходимые для здоровой жизни витамины и минеральные соли, она содержит больше оснований (щелочей), чем кислот, а щелочи очень ценны для здоровья, поскольку помогают организму бороться с инфекциями».
- и во времена Брэгга, и в 1931 году, когда издавалась эта книга о сырой пище, никто всерьез не занимался изучением реакции среды, никто не измерял рН той же сырой растительной пищи, все рассуждения о растительном и животном мире велись образно и эмоционально.
- Б. П. Плешков, доктор биологических наук, книга «Биохимия сельскохозяйственных растений» (1980 г), реакция соков: капуста белокочанная рН=6.2, капуста цветная – 6.5, лук репчатый – 5.9, огурцы – 6.9, шпинат – 6.9, яблоки – 2.5 ... 4.2, груши – 4.0 ... 5.0, персики – 3.8 ... 4.5, вишня – 3.2 ... 3.8, слива -3.3 ... 4.0, малина – 3.1 ... 3.3, смородина – 3.0 ... 3.3.
- такая кислая реакция обусловлена наличием в овощах и фруктах органических кислот.

- в этой кислой реакции сырых овощей и фруктов заключён положительный эффект сыроедения, при варке кислоты разрушаются .
- но варёные овощи вкуснее сырых и легче усваиваются – подкисляя еду можно забыть о чистом сыроедении, в остальном мы наполовину сыроеды.
- из фруктов я бы отдал предпочтение яблокам, из сырых овощей – капусте, моркови, свекле.
- еще в 14-ом веке в Салернском кодексе здоровья говорилось: «Если ты вишен поешь, то получишь немалые блага, будет хорошая кровь у тебя от мякоти ягод» - сегодня можно не ждать короткого сезона вишен для получения немалых благ, их можно получать постоянно, подкисляя еду

Как стать теплокровным

- Брэгг: «Я заметил, что голодание так очищает организм, ... что терморегуляторная система начинает работать с идеальной эффективностью: я могу покинуть свой дом в Калифорнии в январе, при +16°C днем и около +8°C ночью, и отправиться на самолете ... в Торонто, где температура(-14) - (-20)°C. Я выдерживаю неблагоприятную погоду порой лучше, чем уроженцы этих мест, давно привыкшие к такому климату».

- подобный опыт имею и я; хотя я живу в относительно теплой Одессе, мне, до перехода на бескальциевую воду, подкисление и полное исключение молочных продуктов, в 40 лет было холодно уже в октябре (днем около $+10^{\circ}\text{C}$), приходилось одевать теплые вещи; теперь мне за 60, и мне никогда не бывает холодно, то же самое и с моими близкими, которые придерживаются того же образа жизни; особенно улучшилось тепло-снабжение ног - они постоянно испытывают избыток тепла.

Пиво, вино, водка

- пиво резко ощелачивает кровь, и, являясь энергонасыщенным продуктом, способствует избыточному накоплению жиров; кроме того, пиво способствует раковым заболеваниям (25 глава).
- вино подкисливает кровь, а при подкисленной крови снижается частота сердечно-сосудистых заболеваний (10 глава); кроме подкисления, оно уменьшает вязкость крови - в итоге вино улучшает снабжение организма кислородом, что равноценно укреплению здоровья; но вино бывает разное, что может принести и вред здоровью; лучше всего использовать светлые сухие вина в небольшом количестве.

- водка - этиловый спирт, прежде всего, способствует лучшему всасыванию пищи (за счет снижения водородных связей в воде), снижает вязкость крови, а также подкисливает кровь; но подкисливать кровь лучше, конечно, не этиловым спиртом.
- в 25-ой главе говорится о причине алкоголизма; здесь следует сказать, что для здоровья благоприятны лишь небольшие количества водки - от 30 до 50 мл в сутки.

ГЛАВА 9. О РАЗДЕЛЬНОМ ПИТАНИИ

- основоположник этого направления Г. Шелтон, пропагандист Н. Семёнова.
- идея: белки и углеводы не могут перевариваться совместно, их приём должен быть разделён во времени: «Щелочные реактивы, пришедшие с хлебом, обязательно встретятся с кислым секретом, выделившимся на мясо. Процесс переваривания резко затормозится из-за нейтрализации кислот щелочами».
- Шелтон ошибался во многом при трактовке пищеварения: что слюна обычно представляет собой щелочную жидкость – но в любом учебнике по физиологии человека написано, что слюна имеет кислую реакцию: околоушная железа выделяет секрет с $pH=5.8$, подчелюстная железа $pH=6.4$; что пищеварение начинается во рту, где идёт усвоение крахмала и др.
- вся наша пища (белки, жиры, углеводы), переваривается в двенадцатиперстной кишке с помощью панкреатического сока, вырабатываемого поджелудочной железой .
- идея раздельного питания опирается не на определенные законы физиологии человека, а, наоборот, построена на ошибочных представлениях об этой физиологии.

ГЛАВА 10. АТЕРОСКЛЕРОЗА МОЖЕТ НЕ БЫТЬ

Холестериновая теория развития атеросклероза

- существует несколько теорий и гипотез развития этой болезни. Наиболее известная из них - холестериновая теория.
- каждая клетка в организме человека содержит холестерин, он входит в состав клеточных мембран, обеспечивая их избирательную проницаемость, из холестерина синтезируются желчные кислоты, половые гормоны и кортикостероиды, из него при облучении ультрафиолетом образуется витамин Д; это вещество из группы стеаринов.
- концепция холестериновой теории: главным фактором в развитии атеросклероза является повышенное содержание холестерина в крови - но почему с годами повышается уровень холестерина в крови, каков биологический смысл накопления холестерина в крови, как можно его понизить, на эти вопросы теория не ответила .
- такой ответ на все эти вопросы дали сторонники холестериновой теории; цитирую: «Эти вопросы неотступно преследовали нас, пока наконец мы не пришли к неожиданному и удивительно простому объяснению в виде теории холестериноза. В чем ее суть? Холестериноз — это постепенное накопление холестерина в организме, частное проявление которого – атеросклероз.

- Холестериноз развивается постепенно, вначале отдельные клетки, а затем клеточные ассоциации и далее целые органы утрачивают связь с окружающей средой; этот процесс в конце концов ... при естественном ходе событий приводит к легкой, свободной от мук смерти. Изумительный по своей гармонии и простоте, выработавшийся тысячелетиями эволюции процесс умирания, постепенного и безболезненного ухода из жизни!» (Академик АМН СССР Ю. Лопухин, 1990 г.).
- **итак, пусть все идёт, как оно и идёт - главное в жизни, оказывается, состоит в том, чтобы безболезненно умереть;**
создание теории холестериноза - это, на мой взгляд, признание полной несостоятельности ее авторов в борьбе с атеросклерозом.

Гомеостаз

- **гомеостаз - это относительное динамическое постоянство внутренней среды организма.**
- **когда внешняя среда изменяется в значительной степени и надолго, организм переходит на новый уровень гомеостаза - при этом всегда изменяется химический состав внутренней среды и, прежде всего, крови.**

- у жителей средних широт содержание сахара в крови колеблется от 80 до 100 mg/dL крови, когда этот показатель падает до 60-70 развивается гипогликемия и дальнейшее снижение приводит к гипогликемической коме - но на Крайнем Севере содержание сахара в крови у коренных жителей всегда находится на нижней границе нормы, даже может снижаться до 45-50, и при этом не наблюдается гипогликемической комы.
- **отсюда вытекают вопросы - с какой меркой нам следует подходить к оценке здоровья человека, что считать нормой и что патологией?**

Очевидно только одно: нельзя принимать за норму показатели среднего практически здорового человека.

И вновь о холестериневой теории

- **теория не дает нам действенного инструмента для профилактики и лечения атеросклероза, так как она не может объяснить причину повышенного уровня холестерина у большинства людей и поэтому не может воздействовать на нее.**

Развитие атеросклероза по М. Брауну и Д. Голдстейну

- холестерин нерастворим в воде, а кровь - это не что иное, как вода, поэтому необходим какой-то механизм транспортировки холестерина по кровяному руслу; это осуществляют особые белково-липидные частицы, называемые липопротеидами; мы будем рассматривать в общем виде только липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) и высокой плотности (ЛПВП); их роль прямо противоположна: ЛПНП доставляют холестерин во все клетки организма и именно они ответственны за развитие атеросклероза, а ЛПВП извлекают избыточный холестерин из клеток и доставляют его на переработку в печень - чем больше в крови ЛПВП, тем меньше вероятность развития атеросклероза.
- М. Браун и Д. Голдстейн (американские ученые, лауреаты Нобелевской премии) связывают ускоренное развитие атеросклероза с тем уровнем ЛПНП, который в конце концов складывается у большинства людей среднего возраста.
- так же, как и в холестериновой теории, остается без ответа главный вопрос - почему уровень холестерина с возрастом повышается?

Перекисная гипотеза развития атеросклероза

- по этой теории главным фактором, провоцирующим болезнь, являются свободные радикалы: им могут противостоять только антиоксиданты - если их достаточно в организме, то развитие болезни может быть не только предупреждено, но возможен и регресс; при недостатке антиоксидантов наблюдается беспрепятственное развитие атеросклероза.
- механизм развития атеросклероза по этой гипотезе мало изучен.
- перекисная гипотеза называет три основных радикала: гидроксид HO , пергидроксид HO_2 и супероксид O_2 ; опасен для организма лишь O_2
- основной биоантиоксидант – токоферол, содержится в основном в растительном масле; известно также, что антиоксидантными свойствами обладают полифенолы (витамин Р), мочева и аскорбиновая кислоты.
- в организме имеется ферментативная антиоксидантная система, вырабатывающая фермент супероксиддисмутазу, но эффективность этой системы почему-то всегда недостаточна .

Причина атеросклероза

- рассматривая реакцию дисмутации супероксида, которая протекает с участием фермента, можно заметить то, чего просто нельзя не заметить, - в этой реакции принимают участие ионы водорода; то есть действие фермента супероксиддисмутазы в этой реакции заключается в выдаче необходимого количества ионов водорода - таким образом, инструментом антиоксидантной защиты организма являются ионы водорода; кстати, и вещества-ловушки (токоферол и полифенолы - витамины Е и Р) обезвреживают свободные радикалы тоже с помощью ионов водорода, превращая таким образом радикалы в стабильные молекулы.
- **если эффективность антиоксидантной защиты зависит только от количества поставляемых ею в кровь ионов водорода, то мы по новому можем посмотреть на всю проблему атеросклероза.**

причина атеросклероза – недостаток ионов водорода

- **каким образом мы создадим необходимое количество ионов водорода в крови не имеет принципиального значения :**

не прибегая к пищевым биоантиоксидантам, а просто подкисливая кровь одной из органических кислот, мы сделаем антиоксидантной саму кровь.

- в моей практике был случай полного выздоровления 50-летней женщины (Ганюшкиной Раисы Борисовны) от ишемической болезни сердца, со стажем около 20 лет – переход на бескальциевую воду, отказ от молочных продуктов и подкисление способствовали полному выздоровлению в течение четырех месяцев; и никаких лекарств.

Армстронг и Уокер о лечении сердечно-сосудистых заболеваний

- Армстронг («Живая вода»): «Больной И., возраст средний... заболевание сердца (клапаны), часто терял сознание на улице ... я рекомендовал ему пить свою мочу, объяснил как растирать тело мочой, вначале растирал своей собственной; через 12 недель осмотр показал, что он совершенно здоров».

лечебное действие мочи заключается в подкислении крови, при этом отложения солей кальция вымываются (2 глава).

- Н. Уокер – употреблять сок шпината.
щавелевая кислота связывается с кальцием, снижая его содержание в крови - но она же образует труднорастворимые оксалатные камни в почках.
лучше подкисливать кровь, используя любую органическую кислоту.

ГЛАВА 11. ПОЧЕМУ ДАВЛЕНИЕ КРОВИ БЫВАЕТ ВЫСОКИМ?

- гипертония - этиология (причина) этой болезни и до сего времени считается не вполне выясненной.
- профессор Юшар (1889 г) - атеросклероз почек связан с артериальным давлением; однако отмечал, что часто при патологоанатомических исследованиях не обнаруживалась почечная патология у лиц с повышенным артериальным давлением крови при жизни.
- Г. Ф. Ланг (советский ученый), предположил (1922 г) существование особой нозологической Ц-формы артериальной гипертонии, названной им гипертонической болезнью; в 1948 году этот же ученый (академик АМН СССР) предложил оригинальную концепцию, согласно которой гипертоническая болезнь является следствием нарушения функции высших корковых центров (невроза), ведущего к расстройству деятельности гипоталамических структур, ответственных за регуляцию артериального давления крови.
- на основе этой концепции созданы гипотензивные средства (понижающие артериальное давление), действующие на разных уровнях системы регуляции кровообращения.

Всем хороши эти средства, но, как правило, они оказывают временное облегчение и не ликвидируют причину болезни.

- **Джарвис: Народная медицина рекомендует:**
- **увеличить ежедневное потребление кислоты в органической форме, например, в виде яблок, винограда, клюквы или их соков; если вы используете яблочный уксус, то выпивайте его по 2 чайных ложки на стакан воды.**
- **проанализировать содержание белков и углеводов в ежедневном рационе: если белка больше, правильнее сбалансируйте рацион по содержанию этих двух компонентов; вместо пшеничной пищи используйте кукурузу.**
- **обычная поваренная соль притягивает и удерживает жидкость в организме, поэтому нужно исключить соленые продукты».**

Я полагаю, и это подтверждено на практике, что причиной гипертонической болезни в большинстве случаев является недостаточное подкисление крови.

Организм, располагает только одной возможностью для интенсификации кислородного питания своих органов - повышением кровотока, что можно реализовать двумя путями: повышением давления крови и расширением просвета сосудов; но при щелочной реакции крови организму не удастся расширить сосуды и остается единственная возможность - повышение артериального давления крови.

- к гипертонии предрасположены все люди, работающие на компьютере: мозг тратит большую энергию на расшифровку зрительного сигнала и в результате ощелачивается кровь; но при подкислении крови не будет никаких проблем со здоровьем.
- в заключение приведу апробированную мною не раз методику быстрого лечения гипертонической болезни: желательно пользоваться питьевой водой с низким содержанием кальция; обязательно нужно отказаться от всех молочных продуктов; и главное условие - ежедневное подкисление крови лимонной или какой-нибудь другой органической кислотой; в течение суток нужно выпивать не менее 1 л воды с растворенной в ней лимонной кислотой (3 - 5 г, половина или полная чайная ложка), по вкусу (чтобы раствор был лишь немного кислым) добавить несколько (3 — 5) чайных ложек меда или сахара; эту воду комнатной температуры выпить в течение дня по потребности, в любое время (до, после, во время еды), желательно с помощью трубки, чтобы защитить зубы; начинать с меньшего количества кислоты, увеличивая по своему усмотрению. **проводить такое лечение необходимо только по совету врача и под его наблюдением.**
 - при таком режиме можно избавиться от гипертонии в течение 1,5 - 2-х месяцев; мне приходилось в течение месяца приводить к норме давление крови у знакомых женщин, имевших возраст за 70 лет и стаж болезни не один десяток лет.

ГЛАВА 12. ВРАЩАТЬ ЛИ ГОЛОВОЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ?

- такая дискуссия развернулась в 2 журналах, освещающих темы здоровья.
- причина остеохондроза до сих пор установлена, известно лишь следствие - дегенерация, дистрофия межпозвоночных дисков.
- питание диски получают не из крови - через них не циркулирует кровь, а диффузным способом из окружающих тканей.
- студенистость дискам придает находящаяся в них вода, которую легко удерживают ионы натрия, их в крови всегда достаточно; но в щелочной крови имеются в избытке и ионы кальция они тоже проходят в диски, хотя и не так активно; ионы кальция изгоняют воду и остаются в дисках;
- их накопление приводит к отложению кальциевых солей и к последующей дегидратации дисков, они уплотняются и становятся жесткими;
- центральное ядро, ответственное за перераспределение вертикального давления, высыхает, тела позвонков сближаются и начинают оказывать своими костными выступами давление на нервные корешки.
- раздражение корешков и порождает ту самую боль, которая сопровождает почти каждый синдром остеохондроза, а их насчитывается около 60.

- зная причину этой болезни, надо понизить уровень кальция в крови, тогда его избыток в дисках постепенно выйдет в кровь, диски наполнятся водой и снова станут толстыми, и упругими.
- межпозвоночные диски - живая ткань, способная к восстановлению своих свойств при соответствующих благоприятных условиях.
- так что у каждого из нас еще не все потеряно и остеохондроз можно не только предотвратить, но и излечить, если он имеется.

Несколько слов о себе. Мне было 46 лет, когда я впервые почувствовал, что стал обладателем шейного остеохондроза, доставляли неприятности отложения солей в локтевом суставе правой руки, боль была даже при рукопожатии. Врач сказал, что все это возрастное и поэтому особенно беспокоиться не стоит.

Я отказался от всех молочных продуктов, стал пить только новую питьевую воду; через три месяца этого режима перестал чувствовать и остеохондроз, и отложения солей в руке. Но самое интересное было впереди: в течение года мой рост увеличился на два сантиметра - это, как вы догадались, произошло в результате набухания межпозвоночных дисков, из них ушел избыточный кальций, а на его место вернулись вода и натрий. Я стал необыкновенно гибким и легким в движениях, и все это без каких-либо усилий с моей стороны.

ГЛАВА 13. ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

- **сегодня принято считать, что всевозможные нарушения в обмене веществ способствуют накоплению в желчи холестерина, из которого и образуются желчные камни.**
- **да, эти камни могут состоять из чистого холестерина или холестерина с пигментом, но могут быть и камни, которые состоят только из карбоната кальция.**
- **центрами кристаллизации всех холестериновых камней являются соли кальция.**
- **поэтому, очевидно, что первой профилактической мерой по предупреждению этой болезни должно быть снижение уровня кальция в крови, а второй - поддержание должного уровня подкисления крови.**

ГЛАВА 14. ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- поджелудочная железа — это железа внутренней и внешней секреции, но мы почему-то чаще всего ее деятельность связываем с выработкой инсулина, хотя ее функции намного шире и разнообразнее.
- **главная ее функция - выработка панкреатического (поджелудочного) сока; этот сок содержит ферменты, расщепляющие белки, жиры и углеводы, то есть способствует переработыванию всей нашей пищи.**
- все заболевания поджелудочной железы можно разделить на воспалительные (панкреатиты), опухоли, травматические и генетические; мы остановимся только на панкреатитах и лишь частично на опухолях.

Сахарный диабет

- **абсолютный или относительный недостаток инсулина является причиной сахарного диабета.**
- **причина этого, по моему мнению, не в том, что клетки, секретирующие инсулин, истощаются в результате интенсивной работы, вызванной переработкой повышенных доз сахара - причина в самой гибели этих клеток.**

- в организме человека нет ни одного органа, подобного этой железе, который мог бы сам себя переварить, а поджелудочная железа может это сделать.
- в панкреатическом соке имеется много протеолитических ферментов, осуществляющих переваривание белков пищи; поджелудочная железа обычно содержит большие запасы ферментов (около 3 г).
- при закупорках протоков (панкреатит) ферменты начинают переваривать железу, инсулино-производящие клетки гибнут.

Рак поджелудочной железы

- многие авторы приходят к выводу, что рак поджелудочной железы возникает на основе длительного хронического панкреатита.
- кроме того, одной из самых распространенных причин возникновения рака любого органа считается недостаточное кислородное питание клеток этого органа; поджелудочная железа наряду с обызвествлением имеет тенденцию и к склерозу кровеносных сосудов, поэтому ее ткани могут испытывать длительное кислородное голодание.

- но мы уже знаем, что и атеросклероз, и хронический панкреатит развиваются при повышенном уровне кальция в крови, а поэтому вправе считать, что и рак поджелудочной железы провоцируется высоким уровнем кальция в крови.
- очень высокая частота заболеваемости раком поджелудочной железы в Израиле, где, как известно, и самые высокопродуктивные коровы, и очень много вкусных и разнообразных молочных продуктов.

Профилактика сахарного диабета

- таким образом, одним из условий профилактики сахарного диабета является подкисление крови, подкисливать кровь одной из органических кислот.
- но при подкислении крови таким больным следует опасаться гипогликемии, а поэтому переходить на этот метод следует только по согласованию с лечащим врачом и под его наблюдением.
- нам необходимо предупредить развитие и панкреатитов, и сахарного диабета - и это необходимо тем, кто еще не болен этими болезнями.

Но, не болея, разве мы прилагаем какие-либо усилия для сохранения здоровья?

ГЛАВА 15. ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

- в чем причина этого заболевания и как его, прежде всего, следует предупредить? в соответствии с современными воззрениями принято считать, что в патогенезе язвенной болезни важнейшую и определяющую роль играют нарушения в основных регулирующих системах - нервной и эндокринной.
- каков механизм связи таких нарушений с этой болезнью и в чем причина этих нарушений, и как их устранить — этого или никто не знает, или же мне не удалось найти соответствующие источники.
- наилучшие показатели по ее излечению давало применение синтетического гормона соматостатина. организме вырабатывается поджелудочной железой и в его функции входит подавление секреции других гормонов этой железы, таких как гастрин, секретин и холецистокинин; в настоящее время чаще применяется даларгин.
- вылечившиеся даларгином язвенные больные не застрахованы от повторения этой болезни - в течение года после лечения прослеживается повторное обострение язв примерно у трети вылечившихся больных.

- в желудке, и в двенадцатиперстной кишке очень агрессивная среда.
- организму надо как-то противостоять такому самоповреждению своих органов и он нашел своеобразную защиту – в желудке и в кишечнике взят на вооружение такой принцип защиты от агрессивной среды: быстрое возобновление легко изнашиваемой слизистой оболочки; деление клеток слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки происходит в триста раз быстрее всех других клеток организма.
- поэтому причиной язвы всегда является перевес разрушающего фактора над созидющим.
- что может быть причиной плохой регенерации клеток в слизистых оболочках и желудка, и двенадцатиперстной кишки? ответ на этот вопрос может быть однозначным - не хватает строительных и энергетических материалов: аминокислот, глюкозы и кислорода; но чаще всего язвы появляются вследствие недостаточной подачи кислорода.
- сужение кровеносных сосудов может произойти и в результате стрессовых ситуаций, когда подача крови на пищеварительные органы значительно сокращается - таким образом нервное возбуждение может перерасти в язвенную болезнь.

- это может произойти при значительном возрастании щелочности крови, когда гемоглобин с трудом высвобождает кислород и все клетки организма испытывают кислородное голодание; но при кислородном голодании клеток прекращается их деление - а это прямая предпосылка к образованию язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.
- что способствует повышению щелочности крови - мы уже знаем, этому же способствует также и постоянное беспокойство (18 глава).
- мы видим в каком количестве больные поглощают всевозможные щелочные воды, однако щелочь лишь нейтрализует соляную кислоту в желудке, давая временное облегчение; но эта же щелочь подщелачивает кровь в слизистой оболочке желудка, препятствуя делению клеток и рубцеванию язвы; и молоко не способствует выздоровлению таких больных, так как тоже ощелачивает кровь.
- в рацион питания таких больных не должны входить молочные продукты (кроме сливочного масла), только продукты, подкисливающие кровь; это можно делать и растворами органических кислот, но вводить их необходимо не по пищевому тракту, а через кожу (очень частые натирания кожи ног и рук); питьевая вода должна содержать в таких случаях как можно меньше кальция.

ГЛАВА 16. ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

- наличие камней в почках, в мочеточнике или в мочевом пузыре называется почечнокаменной болезнью, все камни называются по названиям тех кислот, которые принимали участие в их образовании.
- по мнению многих ученых определенную роль в образовании камней играет жёсткость питьевой воды.
- в итоге следует говорить о количестве потребляемого кальция: если в Японии в сутки приходится на одного человека 300 мг кальция, то у нас от 800 мг и выше.
- почему врачи не говорят больным, что им необходимо уменьшить потребление кальция? по-видимому, только потому, что этот элемент сегодня находится в большом почёте у медработников; он входит в состав очень многих лекарственных средств и поэтому кажется, что он только полезен, но никак не вреден.
- в итоге легко сделать вывод, что для профилактики этой болезни необходимо снизить потребление кальция, то есть пользоваться мягкой питьевой водой и не употреблять молочные продукты.

ГЛАВА 17. ЗУБНОЙ ФЕНОМЕН

- П. М. Куреннов пишет, что во время Первой мировой войны Южный фронт русской армии находился в части Румынии, сегодня Молдавия; многие офицеры и солдаты обратили внимание на необычайную сохранность зубов у местных жителей - у 90-летних старцев зубы были все до единого целы и белы, как снег; в беседах выяснилось, что они почти ничего, кроме мамалыги, не едят, а мамалыга, очевидно, разрушающего действия на зубы не оказывает.
- обследование зубов у долгожителей в Дагестане и в Абхазии (Аликашаев, 1961; Боровский, 1973; Галимова, 1982) тоже выявило, что у них часто зубы не подвергаются заболеванию до 70 и более лет.
- газета «Информация Букурештюлуй», Румыния: «Люди, живущие в районе хребта Ладакх на севере Индии, с рождения и до старости даже понятия не имеют о зубной боли; этот факт тем более удивителен, что воды местных источников не содержат фтора, который, как известно, укрепляет зубную эмаль; кроме того, жители ничем не чистят зубы».
- мне кажется, что все предположения относительно причины хорошей сохранности зубов у некоторых народов только тогда будут иметь под собой хоть какое-то обоснование, если они будут указывать при этом и на механизм связи того или иного фактора с состоянием зубов.

- в воде большинства поверхностных водоемов содержание фтора не превышает 0,5 - 0,7 мг/л, такая концентрация фтора никак не сказывается на сохранности зубов - он и не защищает зубы, и не способствует их ускоренному разрушению; но при незначительном повышении содержания фтора в воде (0,8 - 1,2 мг/л) он уже предотвращает развитие кариеса зубов, а превышение этой нормы способствует флюорозу; надо признать, что фторирование воды не оправдало надежд по профилактике кариеса зубов.
- почему у молдаван так хорошо сохранялись зубы? в Молдавии много вина, его пили даже вместо воды; вино всегда бывает немного кислым, эта кислота в вине предохраняла зубы молдаван от кариеса.
- в Абхазии вино тоже стоит на столе, там его не пьют вместо воды, но за обедом довольно часто все пьют вино, содержащее всевозможные органические кислоты, и, прежде всего, уксусную - в результате, как и в Молдавии, вино способствует сохранности зубов.
- сохранение зубов с помощью вина - достаточно убедительный пример того, как кислота может защищать зубы от инфекции, а кариес зубов, без всякого сомнения, является инфекционным заболеванием (18 глава).

- **упражнения йогов (асаны) не дают сколько-нибудь заметного физического оздоровления, они никак не могут помочь йогом в укреплении зубов, и зубы у йогов не потому такие крупные и красивые, что они натирают их измочаленной веточкой; причина совсем в ином: йогои основой своего здоровья называют не асаны, а самые обычные для Индии плоды – лимоны, считая их универсальным средством поддержания здоровья; по их мнению, каждый человек должен приучить себя к тому, чтобы съесть один лимон в день или выпивать сок одного лимона.**
- **из всего сказанного вытекает и самая простая, и самая надежная профилактика кариеса зубов - это прополаскивание рта после каждой еды слегка подкисленной лимонной или уксусной кислотой водой; подкисление должно быть очень незначительным, еле ощутимым на вкус.**
- **профилактику зубов можно совсем упростить, запивая завтрак, обед и ужин сухим кислым вином.**

ГЛАВА 18. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Как вирус атакует организм?

Как организм борется с вирусами?

- уделим небольшое внимание иммунной системе - мне кажется, медицина несколько преувеличивает роль иммунной системы в защите нашего здоровья; бесспорно, роль этой системы по поддержанию здоровья довольно велика: с помощью вакцин и иммунной системы побеждены такие опасные вирусные болезни как оспа и полиомиелит, бешенство и многие другие; но в то же время эта система практически бессильна против такой, казалось бы незначительной болезни, как грипп.
- по-видимому, природа не может полагаться только на столь уязвимую защиту, как иммунная система, когда организм сначала подвергается смертельной опасности и лишь в процессе борьбы с инфекцией эта система нарабатывает антитела; очевидно, эта система - это всего лишь вторая система обороны против вирусов, а в качестве первой природа избрала нечто более эффективное. И примером тому могут служить акулы, у которых очень слабая иммунная система, но в то же время их никак нельзя заразить вирусными болезнями (25 глава).

- **интерферон - чудесный белок, способный защитить клетки от вирусов, способный различать клеточный и вирусный наследственный материал и специфически подавлять продукцию микроскопических гангстеров, он обладает значительно большей активностью, чем известные всем антибиотики.**
- **охлаждения и нервные потрясения могут затормозить выработку интерферона в организме .**
- **Джарвис: «Первый показатель вашего здоровья - это моча.... реакция изменяется в сторону щелочности в период, когда болезнь находится еще в латентной стадии... Путем изменения реакции мочи оказалось возможным стимулировать выздоровление от простуды».**
- **о том же - предупреждении простудных заболеваний с помощью подкисления крови - говорил и дважды лауреат Нобелевской премии Л. Полинг.**
- **поэтому, чтобы нас не только не свалил в постель очередной грипп, но чтобы не случилось что-то посерьезнее со здоровьем, надо постоянно подкисливать кровь органическими кислотами.**

И только в этом залог нашего здоровья.

Противодействие СПИДу.

- самой предпочтительной, мне кажется, следует считать идею американских ученых из Алабамского университета, которые считают, что этот вирус пришел к нам из Западной экваториальной Африки, его носителями являются шимпанзе, но случаев болезни СПИДа у них в последнее время не было зарегистрировано; по-видимому, этот вирус для шимпанзе безвреден; но почему? по всей вероятности, только потому, что кровь у шимпанзе кислая (питание кислыми листьями, побегами, фруктами, термитами).
- как мы теперь знаем, кислотный потенциал, - это не только дар природы - мы сами в состоянии легко и просто поддерживать его на самом высоком уровне и тогда не исключено, что мы не только не будем болеть СПИДом, но что сам вирус СПИДа погибнет еще на стадии инфицирования.

Рассеянный склероз.

- что примечательно в этой болезни? она развивается только в странах с холодным климатом, то есть имеет обычный признак простудного вирусного заражения, когда в холодное время организм дополнительно ощелачивается, и выработка интерферона в клетках почти прекращается.

Меры профилактики и лечения очевидны – снижение уровня кальция в крови, её подкисление.

ГЛАВА 19. ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

Первое условие здоровья беременной женщины

- кислые продукты восполняют потери ионов водорода в крови, связанные с ростом нового организма.

Пигментные пятна

- пигментные пятна появляются вследствие высокой щелочности крови.

Второе условие здоровья

- при беременности женщины расходуют часть кальция на ребенка, и считается, что им необходимо увеличить потребление кальция с пищей: лучших продуктов, чем молочные, кажется, и не существует; но не следует спешить с этими продуктами - результат может быть прямо противоположным, они могут в такой мере ощелочить кровь, что использование кальция в организме может даже снизиться; однако, если в достаточной степени подкисливать кровь, организму вполне может хватить того кальция, который поступает с обычными продуктами

Третье условие здоровья

- это питание морковь должна быть почти постоянно в рационе беременной женщины. Можно по вкусу подбирать и фрукты, и соки, нельзя только обойтись без подкисления крови.

Физиологически незрелые дети

Проблема молока у молодой матери

Цвет волос ребенка

Реакция крови и пол ребенка

Женские болезни

ГЛАВА 20. СОН

- ответ на вопрос - зачем мы спим - может быть самым простым: для того, чтобы отдохнуть духовно и физически, во время сна клетки тела заполняются универсальным энергоносителем - замечательным АТФ.
- Тейлор еще в начале этого века доказал, что человек, занятый физическим трудом, сделает намного больше, если будет чаще отдыхать - то есть, такой человек даёт возможность своим мышцам не просто отдыхать, но возобновлять израсходованные ими запасы АТФ.
- для образования АТФ нужна глюкоза, кислород и кислая среда., но главное, что необходимо для образования АТФ в мозгу, это, конечно же, выключение мозга из активной деятельности, то есть сон.

Какой должна быть продолжительность сна?

- длительное обследование более чем миллиона американцев показало, что люди, которые спали меньше 4-х часов в сутки, умирали в среднем раньше, чем те, которые проводили во сне 7-8 часов; маленькие дети спят дольше, а старые люди - меньше, чем молодые.

Причины бессонницы

- если люди и почти все животные спят преимущественно ночью, то в их организмах должен быть заложен механизм связи между наступающей темнотой и склонностью ко сну; и такой механизм имеется: световой сигнал, идущий от глаз к коре головного мозга, поддерживает состояние бодрствования; когда же его действие прекращается, от коры головного мозга к шишковидной железе поступает нервный импульс, способствующий разложению имеющегося там гормона мелатонина, что и служит сигналом мозгу для засыпания.
- но многие, оказывается, не засыпают; как же в такой ситуации обойтись без транквилизаторов, которые в виде успокаивающих и снотворных средств только в ФРГ ежегодно принимают более 630 миллионов раз?
- да, в этой книге всё сводится к подкислению крови, и бессонница является следствием, прежде всего, щелочной реакции крови.

Механизм засыпания

- Ф. Блум, А. Лейзерсон и Л. Хофстедтер («Мозг, разум и поведение», 1988, «Мир») говорят о двух группах клеток мозга - это скопление норадреналин-содержащих нейронов в области голубого пятна мозга и скопление серотонинсодержащих нейронов в дорсальном ядре шва мозга .

- как происходит повышение активности серотин-содержащих нейронов, авторы не указывают, поэтому не дают никакого совета по преодолению бессонницы.
- наступление темноты приводит к разложению мелатонина на серотонин, а последний тормозит активность норадреналина в голубом пятне мозга и мы начинаем засыпать; но как в эту схему засыпания входит подкисление крови? самым непосредственным образом - диссоциация мелатонина успешно проходит только в кислой среде; кроме того, при кислой реакции крови у нас наиболее интенсивно идет синтез АТФ.

Почему одни люди бывают «жаворонками», а другие «совами»?

ответ теперь очевиден

Мнения других авторов по вопросу бессонницы

- «Мудрость народных целителей» (1994): бессонницу вызывают самые разнообразные причины, чаще страдают люди с неустойчивой нервной системой; рекомендуются испытанные народные средства: положить под подушку горсть хмеля или березовый веник (я никак не могу прокомментировать этот совет - Н. Д.).

- **В. Б. Каминский («Друг здоровья», 1993).** Главнейшие причины бессонницы: прилив крови к голове, расстройство нервов; для лечения предлагаются водные процедуры, температура воды 14 - 16°C (подкисление крови).
- **Уокер («Лечение сырыми овощными соками», переиздание 1991 г):** Бессонница. Вызывается нервным напряжением или высокой кислотностью в организме; воспользоваться морковным соком, а также соком грейпфрута.

Как же это следует понимать: причиной бессонницы названа высокая кислотность крови, а для лечения назначает очень кислый сок, содержащий в себе несколько органических кислот?

- **Джарвис – хороший сон и самочувствие связывает с подкислением крови яблочным уксусом, а плохое - с повышенной щелочностью крови.**

ГЛАВА 21. КАЛЬЦИЙ И КОСТНАЯ ТКАНЬ

Переломы и сращивание костей

- в этой книге постоянно говорится о поддержании низкого уровня кальция в крови, и возникает вопрос - а как же нам быть со скелетом, не подорвем ли мы его базу? известно, что 99% кальция сосредоточено в костях скелета, а около 1% - в составе всех остальных тканей и биологических жидкостей; так не случится ли такое, что нам не на что будет «навешивать» свою мышечную массу?
- такие опасения постоянно поддерживаются медиками, которые считают основной причиной переломов костей в пожилом возрасте низкое потребление и плохое усвоение именно кальция; и это не только в нашей стране - мне приходилось переписываться с американским институтом «Age» («Возраст», занимается изучением проблем долгожительства), я получал материалы, в которых говорилось, что причиной хрупкости и непрочности костей в пожилом возрасте является недостаток кальция в костной ткани; и поэтому пожилым людям опять-таки рекомендовалось побольше использовать молочные продукты.

- только кальций стоит в центре внимания медиков при решении всех проблем, связанных с переломами и срачиванием костей; но кости состоят не только из кальция, для построения костной ткани необходим еще и фосфор, и этот элемент, так же как и кальций, имеется в молочных продуктах, а поэтому кажется, что лучшего продукта для поддержания прочности костного скелета не стоит даже искать.

Поэтому и при переломах костей, для более быстрого срачивания, и профилактически, для увеличения прочности тоже рекомендуется молоко. Но, оказывается, имеется еще и третья составляющая костей; и здесь я не делаю никакого открытия, это известно всем специалистам - прочность и меньшую хрупкость костям придает входящий в их состав коллаген, а для нормального синтеза коллагена необходима кислая реакция крови.

Поэтому, заботясь о прочности костей, в первую очередь необходимо исключить из употребления все молочные продукты, а во вторую очередь позаботиться о подкислении крови.

Коллагеновые болезни

- эти болезни характеризуются поражением соединительной ткани, в том числе и волокон, содержащих коллаген; к ним относятся системная красная волчанка, склеродермия, дерматомиозит, а также ревматизм и ревматоидный артрит, на двух последних мы кратко остановимся.
- подробно описывает процесс выздоровления от ревматоидного артрита американский журналист Норман Козине («Анатомия болезни глазами пациента», ж-л «ФИС», №№8 -12, 1990 и 1-2, 1991): «Упор делался на болеутоляющие - аспирин, бутадиен, кодеин, колхицин, снотворное, максимальные дозы: 26 таблеток аспирина и 12 таблеток бутадиена в день. Стоит ли удивляться, что у меня все тело покрылось крапивницей и был мучительный зуд. Все кости, особенно позвоночник и суставы, болели так, будто меня переехал грузовик. Я вспомнил, какую пользу оказывает аскорбиновая кислота в единоборстве с целым рядом болезней, и поделился своими размышлениями с доктором Хитцигом – он хорошо отнесся к проблеме аскорбиновой кислоты. Но также предостерег меня, при больших дозах появляется вероятность нарушения работы почек. В данный момент самым важным для меня были не почки. Мне казалось, что если сравнивать больные почки с полной неподвижностью, то стоит рискнуть.

Я надеялся начать с 10 граммов в день и довести ежедневную дозу до 25 граммов. Доктор Хитциг был ошеломлен, он сказал, что должен предупредить меня о возможности отрицательных последствий не только на почки, но и на вены на руках. Мы начали с 10 граммов аскорбиновой кислоты и вводили ее через внутривенную капельницу, постепенно увеличивали дозу и к концу недели достигли 25 граммов. Я полностью прекратил принимать все лекарства и снотворные. Я спал безмятежно как младенец. К концу восьмого дня я был в состоянии без боли пошевелить большими пальцами».

- Как видим, этому больному помогло обычное подкисление крови аскорбиновой кислотой.
- наличие подагры свидетельствует, прежде всего, о щелочной реакции крови.
- при такой реакции крови развивается и ревматизм.

Остеопороз.

- это заболевание характеризуется разрежением костной ткани на ограниченном участке какой-либо кости или во многих костях. По-видимому, остеопороз не следствие дефицита кальция в организме - чаще всего такие больные начинают в увеличенных количествах поглощать продукты, богатые кальцием, но удовлетворительного результата это не дает.

- к развитию остеопороза может приводить и недостаточное количество марганца в рационе питания, причем прием дополнительного кальция лишь усугубляет дефицит марганца, так как кальций затрудняет усвоение марганца в организме; например, в Японии уровень потребления кальция почти в три раза ниже, чем у нас, но этой болезни там почти нет; очень низкий уровень потребления кальция в Африке, где почти нет молочных продуктов и очень мягкая вода, но и такого уровня потребления кальция достаточно для нормального построения костного скелета.
- если кто-то еще продолжает беспокоиться о кальции, то я прошу такого читателя обратить внимание на обыкновенного теленка, который питается молоком в лучшем случае не более месяца, а затем на одной травке и на той же воде, которую пьем и мы, в течение трех лет вырастает в большую корову с большими зубами и с мощным костным скелетом.
мы растем намного дольше и скелет наш намного меньше коровьего, так неужели нам не хватит кальция в обычной пище, чтобы мы могли обойтись без молочных продуктов, чтобы нас не терзало вечное беспокойство - где же еще достать кальций?

ГЛАВА 22. РАДИАЦИЯ И ЗАЩИТА ОТ НЕЕ

Известно, что на четвертом реакторе Чернобыльской АЭС произошел не ядерный, а химический взрыв, в окружающую среду было выброшено много радиоактивных изотопов, суммарно эквивалентных взрыву 200 - 300 атомных бомб, подобных сброшенной на Хиросиму. Эти цифры могут повергнуть в ужас любого, кто знаком с последствиями взрыва лишь одной бомбы над Хиросимой.

Но между взрывами в Чернобыле и над Хиросимой имеется большая разница, люди не знают, что радиоактивные осадки - это всего лишь третьестепенный поражающий фактор: самое страшное - это мгновенное излучение.

Изотопы - в основном это были йод-131, стронций-90 и цезий-137; но прошло много времени и на загрязненных территориях остались только цезий-137 (период полураспада - 30 лет) и стронций-90 (28 лет).

Допустимая доза радиации - это такая доза, которая, будучи накоплена в организме за длительный период времени, несет очень малую вероятность последствий.

Международная комиссия по радиационной защите, действующая под эгидой ВОЗ, рекомендует норматив по радиационной безопасности для лиц, профессионально связанных с радиацией - 5 Бэр в год. Многолетний опыт показывает, что и 20 - 30 летний непрерывный стаж работы в сфере действия радиации при соблюдении указанного норматива не сопряжен даже с минимальным риском для здоровья.

В Индии в небольших поселениях Карата и Тамилкад проживают 70 тыс. человек на почве, богатой торием. Они получают облучение от 0,4 до 1,7 Бэр в год. Это облучение в 50 раз больше средней годовой естественной дозы. В Бразилии в небольшом курортном городке Гуарапари с населением 12 тыс. человек (куда каждое лето приезжает до 30 тыс. отдыхающих) эффективная доза облучения на улицах этого города достигает 0,8 - 1,5, а на пляжах до 17,5 Бэр в год.

Многолетние исследования не выявили никаких специфических отклонений в состоянии здоровья проживающих там людей. И это не трудно объяснить. Большинство тканей взрослого человека относительно малочувствительно к действию внешней радиации. Наиболее уязвимы красный костный мозг и другие элементы кроветворной системы, но и для них не опасен тот уровень внешней радиации, который имеется на загрязненных территориях нашей страны.

Насколько опасно внутреннее излучение, когда изотопы попадают внутрь организма? Не столь опасен цезий-137 при попадании внутрь организма, он, как и калий (это химически сходные элементы), равномерно распределяется по всему организму и не может на каких-то участках создать высокую радиационную опасность; кроме того, цезий-137 легко вымывается из организма - период его полувыведения из организма равен 65 суткам.

На загрязненных территориях имеется другой долгоживущий изотоп, представляющий большую опасность для человека - это стронций-90. По химическим свойствам стронций близок к кальцию и поэтому накапливается в тех же продуктах, в которых много кальция - преимущественно это молочные продукты.

Десятки тысяч людей на Крайнем Севере питаются в основном мясом северного оленя (карибу), в нём много радиоактивного полония-210, доза внутреннего облучения в этих случаях может в 35 раз превышать средний естественный уровень.

А живущие в Западной Австралии люди получают дозы облучения, в 75 раз превышающие средний уровень - там едят мясо овец и кенгуру, пасущихся в местах с повышенной концентрацией урана.

И во всех этих местах не замечено увеличения частоты заболеваний.

При повышенном радиационном облучении антиоксидантной системы организма становится явно недостаточно и здесь мы должны прийти ей на помощь.

А так как инструментом антиоксидантной системы являются ионы водорода, то и наша помощь этой системе должна заключаться только в дополнительном подкислении крови.

Вот и все.

ГЛАВА 23. ПОГОДА, МАГНИТНЫЕ БУРИ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- одна причина плохого самочувствия некоторых людей при изменении погоды нам уже ясна, это плохое снабжение организма кислородом при снижении парциального давления последнего; предпосылкой для такой сверхчувствительности к небольшому снижению парциального давления кислорода у таких людей является их низкий кислотный потенциал, а проще - повышенная щелочность крови; но стоит повысить кислотность крови — и после этого никакие сюрпризы погоды уже не смогут повлиять на состояние нашего здоровья.
- кроме того, люди, болеющие всевозможными ревматическими заболеваниями, например, ревматоидным артритом, чувствуют усиление болей в моменты ухудшения погоды; причина здесь частично та же - кислородное голодание организма при снижении парциального давления кислорода в атмосфере, в большей мере - это дополнительное ощелочение при похолодании (18 и 21 главы); боли связаны с разрушением коллагена, который нормально синтезируется только в кислой среде; и в этом случае в качестве профилактической меры может быть использовано подкисление крови (и
- наружно больных мест) органическими кислотами.

Влияние космических факторов на здоровье людей в настоящее время интенсивно исследуется во многих странах. Что такое влияние имеется - доказать не трудно, гораздо труднее оказалось понять какими путями оно осуществляется; а не выяснив механизм связи тех же магнитных бурь с плохим самочувствием человека, невозможно дать и надежные рекомендации по профилактике.

В периоды солнечных вспышек на Землю обрушивается прежде всего мощный поток электронов; магнитное поле Земли не дает возможности этим электронам равномерно бомбардировать всю поверхность Земли, и отводит их к полюсам планеты, а точнее к высоким широтам, преимущественно около 70° северной и южной широты.

Территории, расположенные выше Северного полярного круга ($66^\circ 33'$) принято называть Крайним Севером. Именно на Крайнем Севере в полной мере проявляется неблагоприятное действие солнечного ветра.

- Само по себе магнитное поле Земли никак не влияет на наше здоровье. И точно так же не оказывает влияния на здоровье и любое возмущение этого магнитного поля, которое мы называем магнитной бурей. На здоровье человека оказывают влияние те космические факторы, которые порождают магнитные бури, а это - потоки электронов, идущих от Солнца. Действие электронов на организм человека подобно действию радиации (предыдущая глава), поэтому и последствия его совпадают с последствиями радиации - это появление свободных радикалов в организме и защелачивание крови. И чем дольше длится этот поток, тем большее защелочение крови он производит тем больше свободных радикалов он порождает, и тем слабее становится антиоксидантная система организма.
- Организм не в состоянии приспособиться к постоянному облучению его электронами, то есть к постоянному защелачиванию крови; такое состояние постоянно будет способствовать разрушению здоровья.
- Но тогда каким же образом достаточно благополучно живут на Крайнем Севере местные жители? Мы уже знаем, что якуты специально откармливают лошадей, чтобы у них было побольше жира. Этот жир является высоконасыщенным энергетическим сырьем в суровые морозные зимы, и при переработке жира печень выдает в кровяное русло много кетоновых тел, которые в значительной мере подкисливают кровь.

ГЛАВА 24. ЗАЩИЩАЕТ ЛИ НАС ОЗОНОВЫЙ СЛОЙ?

В последнее время много говорится и пишется об озоновом слое земной атмосферы. Особо драматизируется появление озоновых дыр над Антарктидой.

Люди так же легко поверили в версию о том, что озоновые дыры - это дело рук человеческих, как и в такую же бездоказательную версию, что только озоновый слой защищает все живое от УФ излучения. Если бы в образовании озоновых дыр был повинен человек, то в первую очередь эти дыры должны были бы появиться в Северном полушарии, где проживает наибольшее количество людей и где расположено наибольшее число промышленных предприятий. Но вопреки здравому смыслу озоновые дыры, как правило, появляются над Антарктидой.

Рассмотрим защитную роль озона. Ситуация интересная: озон рождается УФ радиацией, и якобы защищает нас от нее. При рождении озона УФ лучи гасятся на молекулах кислорода, но никак не на молекулах озона. А каким же образом озон защищает нас от УФ лучей? Он действительно поглощает УФ излучение, но только на небольшом участке спектра - в диапазоне от 200 до 320 нм с максимумом на волне в 255 нм.

О том, что озоновый слой нисколько не защищает нас от УФ излучения, говорит и такой любопытный факт. Озон может защитить нас от УФ излучения только в том случае, если поглотит это излучение. Но, поглотив определенную порцию УФ излучения, молекула озона должна разрушиться с выделением тепла. И естественно, что озоновый слой при этом должен был бы разогреваться. Но такого разогрева не происходит. Более того, основная концентрация озона находится в зоне самой низкой температуры атмосферы - минус 50°С. Не говорит ли это нам о том, что озоновый слой просто бездействует и лишь сам сохраняется в самых благоприятных для него условиях низкой температуры?

Озоновые дыры можно было бы наблюдать и миллионы лет назад, если бы только было кому это делать. Поэтому и на озоновый слой следует смотреть не как на случайный щит, предохраняющий все живое на Земле от губительного УФ излучения Солнца, а как на уникальное природное явление, не имеющее никакого отношения к возникновению и сохранению жизни на нашей планете.

ГЛАВА 25. ПОЧЕМУ У ОДЕССИТОВ САМАЯ КОРОТКАЯ ЖИЗНЬ?

Причина раковых заболеваний

Международное Агентство по изучению рака связывает 85% злокачественных опухолей с экологической обстановкой и влиянием канцерогенов окружающей среды. Но некоторые ученые утверждают, что 35% всех случаев рака зависит от питания, а 30% - от курения.

Так в чем же заключаются особенности экологической обстановки в Одессе, если это они приводят к таким катастрофическим последствиям? Или же в Одессе как-то не так питаются, или же необычно много курят?

На время отвлечёмся от одесских проблем и хотя бы кратко познакомимся с мнением некоторых авторов о причине раковых заболеваний.

- Ян Гоулер («Вы можете победить рак»): «Надо лечить организм как единое целое - вот в чем состоит новый подход... Предоставить организму возможность играть главную роль, а не быть пассивным объектом терапии» - такой подход к лечению рака для многих звучит непривычно, но он полон грандиозных возможностей.

Такие условия создаются главным образом в результате подкисления крови больного человека. Хотя Гоулер не употребляет такого слова как «подкисление», но его рекомендации направлены именно на это. Судите сами - он советует таким больным выпивать в течение 12 часов по 1,4 - 1,6 л (7 - 8 стаканов) следующих соков: апельсинового, яблочного, виноградного и морковного. Первые два сока - это интенсивное подкисление крови органическими кислотами. Виноградный сок - это подкисление, а также и подпитка организма глюкозой.

Статистика показывает, что в возрастном интервале от 25 до 65 лет активность иммунной системы снижается в два-три раза, а частота рака увеличивается примерно в 50 раз. Речь идет о годах наибольшего избытка кальция в крови. А способствуют такому избытку кальция в первую очередь молочные продукты и питьевая вода с высоким содержанием кальция - об этом уже достаточно много говорилось в предыдущих главах.

Если подкисление крови помогает даже уже заболевшим раковой болезнью людям, то мы вправе предполагать, что подкисление крови должно быть самым эффективным профилактическим мероприятием против рака.

Несколько слов о вирусном происхождении рака. Советский вирусолог Л. А. Зильбер еще в 1946 году разработал вирусогенетическую теорию раковой болезни. Согласно этой теории геном вируса внедряется как фрагмент в геном клетки и становится как бы его составной частью, в результате чего нормальная клетка превращается в раковую и с этого момента опухолевая клетка уже не нуждается в вирусе.

Поэтому подкисление крови может быть эффективной защитой против онковирусов - они могут быть уничтожены интерфероном еще на стадии внедрения их в клетку, и против начавшегося уже вирусного ракового заболевания.

Акулы и рак

Каким-то противораковым секретом акулы обладают. В последнее время американские ученые пытаются вызвать раковые опухоли у акул, но им это не удается. Акулы оказались невосприимчивыми к раковым заболеваниям, неизвестно почему. Более того, возник второй вопрос: почему при достаточно слабой иммунной системе акулы практически вообще не болеют.

В крови акул содержится много мочевины, из-за чего осмотическая концентрация крови равна или несколько выше концентрации морской воды. Кроме мочевины, осмотически важным веществом в крови акул является также окись триметиламина. Мочевина - конечный продукт белкового обмена у млекопитающих и выводится с мочой. А у акул почки возвращают мочевины обратно в кровь. Содержание мочевины в крови акул в сто с лишним раз больше, чем у млекопитающих.

Поскольку концентрация растворенных веществ в крови акул немного выше, чем в морской воде, это дает небольшой осмотический приток чистой воды через жабры - акулы в отличие от нас пьют только чистую воду, в которой практически полностью отсутствуют ионы кальция, и в результате у них нет костной ткани, они имеют хрящевой скелет.

Кислая кровь у акул способствует выработке в достаточном количестве интерферона, который очень эффективен против всех вирусов.

Причины рака по Строгату

Раковым заболеваниям способствует увлечение белым хлебом – он содержит много несбалансированного белка, а поэтому такой белок пригоден только для энергетических потребностей организма, в результате чего в кровь поступает много аммиака и последняя ощелачивается. А ощелачивание крови и ведет к раковым заболеваниям. Цепочка простая и закономерная.

Лев Строгат «Рак» (американский профессор, врач-онколог; 1990): «...в возникновении раковых заболеваний ведущую роль играет потребление очищенной пшеницы, чем выше процент отсева отрубей, тем выше уровень заболеваний; самая высокая смертность от рака в "пшеничных" странах» - США, Канада, Европа .

Надо признать, что Строгат выявил реальную прямую зависимость частоты раковых заболеваний от уровня потребления и хлеба, и пива, но он не смог правильно объяснить такую зависимость.

Ржаной хлеб более полезен, чем белый - при меньшем содержании белков они более сбалансированы в сравнении с пшеничными, а поэтому наносят здоровью меньше вреда.

Зерновые культуры. В чем их недостаток?

Основными веществами, определяющими питательную ценность зерновых культур, являются белки и крахмал. Крахмала всегда содержится значительно больше, чем белков, но нас сейчас интересует состав белков в этих культурах. Больше всего белков обычно в зернах пшеницы. Рожь, овес и ячмень содержат значительно меньше белков. А наименьшее количество белков среди зерновых культур содержат кукуруза и рис.

Белки зерновых культур подразделяются на четыре фракции: это уже знакомые нам по молочным продуктам альбумины и глобулины, и еще проламины и глютелины.

В пшенице недостает лизина, метионина и триптофана, а в ячмене лизина и метионина. Нам уже известно, что если недостает хотя бы одной из восьми незаменимых аминокислот, то такой белок используется организмом только в качестве энергетического сырья, и в таком случае в кровь выделяется много аммиака и кровь ощелачивается.

Возможно, чисто случайно, но все «рисовые» районы имеют мягкую природную воду (то есть воду с низким содержанием кальция). А это Япония, Северная и южная Корея, Китай, Таиланд, Бирма и Индия. Вода с низким содержанием кальция способствует сдвигу реакции крови в кислую сторону, что и является определяющим фактором для здоровья. Именно по этой причине в «рисовых» районах и наблюдается меньшая частота раковых заболеваний по сравнению с "пшеничными" районами.

Нужно сказать несколько слов и в пользу риса. В нем меньше белка, чем в пшенице (6% против 15%), и он более сбалансирован по аминокислотам. Поэтому как продукт питания он более благоприятен для здоровья человека, чем пшеница.

Почему пиво способствует раковым заболеваниям? Пиво готовится на ячменном зерне и в нем есть проламины, а они растворяются только в растворах спирта - именно они способствуют значительному ощелачиванию крови.

Радиационное облучение раковых больных

При таких облучениях не учитывается одно важное обстоятельство - то, что при этом происходит значительное ощелачивание крови. А так как щелочная кровь замедляет процесс выздоровления, то обязательно необходимо учитывать этот фактор и принимать соответствующие меры по восстановлению кислотности крови после каждого сеанса облучения. Это может быть обычное подкисление лимонной кислотой. Кстати сказать, все прооперированные больные, и не только онкологические, нуждаются в повышенном подкислении крови, так как для регенерации клеток, необходимых для заживления ран, требуются ионы водорода.

Чем опасно курение?

Курение может провоцировать не только рак легких, но и другие довольно распространенные сегодня болезни. Главная причина такого негативного воздействия курения на наш организм не в том, что табачный дым несет в себе канцерогенные вещества (а они в нем, безусловно, имеются), а в том, что он в значительной мере ощелачивает кровь.

Что негативно влияет на здоровье одесситов?

У одесситов имеются еще два неблагоприятных для здоровья фактора.

Один из них, не очень значительный, но специфический, - это мелкая рыбка. Чаще всего эту рыбку засаливают, и одесситы имеют возможность почти круглогодично покупать ее. Соленая килька - любимая еда одесситов. Но удалить все кости из этой рыбки при ее употреблении почти невозможно. А иногда она такая маленькая, что удаляют только головки, а все остальное перемалывают на мясорубке и готовят рыбные котлеты. Теперь только представьте себе, сколько поедается мелких костей, которые в желудке легко растворяются имеющейся там соляной кислотой. Получается хорошо знакомый всем хлористый кальций, который легко усваивается организмом и таким образом уровень кальция в крови дополнительно повышается. Этим же - большим количеством кальция - неблагоприятна для здоровья и наваристая уха, иногда двойная, а то и тройная, хотя она и очень вкусная.

Всем известно также, что костные бульоны вкусны, но не всем известно, что они очень вредны для здоровья. Вредны своей насыщенностью кальцием.

Но есть у одесситов и особый природный фактор, которым они очень гордятся, но он негативно сказывается на их здоровье, дополняя все вышперечисленные негативные факторы и выводя Одессу в чисто лидеров по частоте онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний: это всеми нами любимое море. Чем же опасно море? Опасно не море, а длительное загорание под палящим солнцем - в результате длительного ультрафиолетового облучения провоцируется рак кожи, это заболевание стоит на втором месте по онкологическим заболеваниям у одесситов. Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке витамина Д в коже человека, но он способствует активному усвоению и удержанию в организме кальция, что приводит к ощелачиванию и к чрезмерной свертываемости крови, и способствует образованию тромбов. Поэтому нередко следствием интенсивного загара может быть инсульт или инфаркт.

Чем еще примечательны пшеничные районы?

Есть еще две причины такого неблагоприятного состояния здоровья у проживающего в этих районах населения. Все эти районы имеют природную воду с высоким содержанием кальция, такая вода ощелачивает кровь, что способствует развитию не только раковых, но и многих других заболеваний, Эти же районы характерны высоким уровнем потребления молочных продуктов, что также приводит к ощелачиванию крови.

Физиологическая причина алкоголизма

Я вижу также и прямую зависимость между щелочной реакцией крови и пристрастием к алкогольным напиткам у людей с такой реакцией крови. Попытаюсь пояснить это обстоятельство следующим образом. При окислении этилового спирта в организме (10 глава) происходит подкисление крови уксусной кислотой. Не исключено, что наше подсознание улавливает это благоприятное для организма состояние (подкисление крови) и связывает его с принятием алкоголя. И поэтому по мере сгорания уксусной кислоты в организме начинается постепенное нарастание щелочности крови и подсознание такого человека (пьющего, как мы говорим) снова возвращает его мысли к спиртному. И так до бесконечности.

Профилактика раковых заболеваний

В итоге следует сказать, что наиболее эффективной мерой по предупреждению раковых заболеваний может быть только подкисление крови.

Трагическая судьба Савелия Крамарова

Вот что пишет о нем его жена Мария Крамарова (Одесский вестник, 23 декабря 1995г): «На протяжении многих лет Савелий строго, даже фанатично, заботился о своем здоровье. Он тщательно, можно сказать, скрупулезно изучал все предписания и рекомендации диетологов и основы восточной медицины. В кухонных ящиках и на стенах были развешаны многочисленные рецепты здоровья. Он делал абсолютно все возможное, чтобы дожить до глубокой старости, не болея. И шутил: «Это первый эксперимент, как дожить до 140 лет здоровым».

Проснувшись утром, он пил чай из целебных трав. После этого помолится Богу и бежит к океану (он жил в Сан-Франциско в нескольких кварталах от океана). Большую часть года плавал. Пробежка, зарядка на свежем воздухе, после чего первый завтрак - свежие разнообразные фрукты. Затем гигиенические процедуры и второй завтрак - большой салат из свежих овощей.

Обед был простой и однообразный. В термос Савелий засыпал крупу (каждый день разную), заливал ее крутым кипятком, и через несколько часов обед был готов. В кашу добавлял очищенное оливковое масло, мед, иногда зерна семечек и изюм.

Ужин – опять сырые овощи, каша, соевое тофу. Все это покупалось в магазинах Здоровье, то есть было натуральным на 100%.

По пятницам Савелий ел рыбу, которую недолго варил на пару. В течение дня пил овощные соки.

Ни соли, ни сахара, ни хлеба и других мучных изделий, ни молочных продуктов, ни яиц, не говоря уже о мясе, Савелий категорически не употреблял. Он также отказывался от вареной пищи. Я часто варила овощные супы и готовила винегрет, но он и этого не ел. Правда, иногда он просил пожарить ему картошку, но без жира и без соли. Лишь изредка, на торжествах, он позволял себе съесть что-нибудь вкусненькое. Время от времени он очищал организм методом голодания.

Непонятно, что привело его к фатальному исходу. В январе у него обнаружили рак прямой кишки (в январе 1995 года, на 61-ом году жизни, - прим. Н. Д.). В начале февраля Савелия прооперировали и назначили усиленный курс химиотерапии. В тот же период у него начался острый тромбоз в ногах. Позже тромбы разошлись по всему организму, включая мозг.

Весь май, после двух инсультов, Савелий лежал в госпитале слепой, немой, парализованный. Только люди, близко знавшие его, понимали трагизм его положения (он умер в мае 1995 года)».

Попытаемся и мы оценить случившееся с Крамаровым с тех позиций, которые мы рассматривали и в этой главе, и в целом в этой книге.

Начнем с того, что, по-видимому, в числе книг, которыми руководствовался Савелий Крамаров, была и книга Поля Брэгга «Чудо голодания». Этот вывод позволяют нам сделать такие детали из системы питания Крамарова, как отказ от поваренной соли, от мяса, от хлеба и мучных изделий, от сахара и молочных продуктов, а также и его приверженность голоданию.

В действительности его рацион питания был тем плох, что значительную часть его составляли крупы.

Практически все зерновые культуры содержат несбалансированные белки, которые только способствуют ощелачиванию крови (посредством аммиака).

Кроме того, все каши готовились примитивно просто — крупы всего лишь заливались кипятком, а поэтому они с трудом переваривались в кишечнике. По всей вероятности, переваривание продолжалось еще и в прямой кишке, тогда как оно должно было заканчиваться в двенадцатиперстной кишке, и в итоге прямая кишка подвергалась интенсивному ощелачиванию.

Хочу обратить внимание и на чай из целебных трав, который по утрам пил Крамаров. Неизвестно какая трава использовалась, и на какой воде заваривался этот чай, но ясно одно, что он имел щелочную реакцию, так как настои из сухих трав всегда имеют такую реакцию.

Дополнительному ощелачиванию крови у Крамарова мог послужить и океан — большую часть года он плавал. Мы уже рассматривали в этой главе, как морские купания могут способствовать ощелачиванию крови — это не вода, а солнце. Крамаров жил не в Одессе, а намного южнее, и становится ясно, что при морских купаниях он подвергался более сильному ультрафиолетовому облучению, чем любитель таких же купаний на пляжах Одессы. А к чему это приводит — мы уже знаем.

И жиры Крамаров не употреблял, а они тоже могли подкислить кровь.

В итоге мы видим, что к фатальному исходу Крамарова могло привести только значительное ощелачивание его крови. О значительном сдвиге реакции крови в щелочную сторону у Крамарова говорит и начавшийся у него тромбоз. Повышенному тромбозу способствует щелочная реакция крови и высокая концентрация кальция в ней.

Как видим, в вопросах здоровья нельзя полагаться на необоснованные советы или просто на какие-то необычные диеты.

В конечном счете, наше здоровье зависит только от реакции нашей крови.

При кислой реакции крови (рН 6,9 или немного ниже) мы остаемся здоровыми, а при щелочной (рН 7,0 и выше) — болеем.

Точно так же и Савелий Крамаров мог бы длительное время оставаться здоровым, если бы он систематически подкисливал кровь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я полагаю, что если мне не удалось на протяжении всей этой неприлично толстой книги понятно и доходчиво изложить все те условия, при выполнении которых мы можем стать Homo longevus (Человеком долгоживущим), то вряд ли мне удалось бы что-то подобное сделать и на этих последних страницах. Поэтому мне остается лишь надеяться, что поставленную перед собой задачу я в какой-то мере все же выполнил.

Мне хотелось бы привести здесь несколько цитат и прогнозов, имеющих отношение к теме этой книги.

Вот чисто философский взгляд на причину быстротечности нашей жизни и ему уже около двух тысяч лет:

«Наша жизнь не коротка, но мы ее делаем такою».
Сенека.

Прогноз ученого:

«Мы непременно справимся со старением. И если нам не помешает собственная нерасторопность или какое-то всемирное бедствие, то это вполне может осуществиться еще при нашей жизни».
(1981 г.).

Доктор Алекс Комфорт – знаменитый американский геронтолог.

МНЕНИЕ УЧЁНОГО

С тех пор, как было установлено наличие кислотно-щелочного равновесия, учёные считали, что болезни есть результат окисления организма. Так, выдающийся биохимик В. Караваев считал, что в клетках преобладает кислая среда. Важно отметить, что сегодня в Москве есть тысячи последователей В. Караваева, среди которых много врачей, считающих, что избыток кальция не задерживается в организме и не образует камней в почках.

До сего времени мы знали, что на ухудшение здоровья влияет среда обитания (некачественная пища с нитратами, плохая вода, воздух), снижение активности иммунной системы и др.

Но как выяснилось, главную роль в возникновении заболеваний играет ощелачивание крови. Оно ведёт к разнообразным болезням.

Какие же из них излечиваются по методу акад. Н. Г. Друзьяка?

Фактически , все.

И. Крук, доктор медицинских наук, профессор.