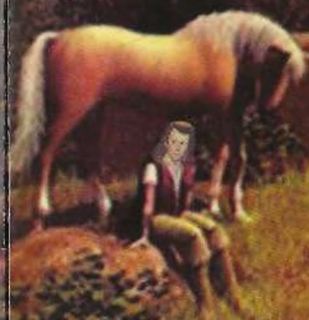


В.А.Шемшук

ОМОЛОЖЕНИЕ

Превращение стариков в юношей



Серия «В поисках сокровенного»

В. А. Шемшук

ОМОЛОЖЕНИЕ
Превращение стариков в
юношей

Издательство «Шемшук и К»
Москва
2016

ББК 87.7 Ш -

Автор Шемшук В.А.

Омоложение. Превращение стариков в юношей.
Издательство "Шемшук и К". 384 стр., бумага газетная, кегль 12,5. Гарнитура Times New Roman CYR. Формат 60 x 90. доля 1/16. Тираж 3000. Заказ 2415.

Книга предназначена для всех желающих омолодиться и оставаться всегда молодым.

Редактор - Таран Н.В.
Компьютерный дизайн, вёрстка
и графика - Иконников А.В.
Художник - Армишева Н.В.

ISBN 978-5-91898-039-2

ББК 87.7

ББК 87.7 Ш -



Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

www.oaompk.ru, www.oaompk.pf тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

© Издательство «Шемшук и К»

© Шемшук Владимир Алексеевич

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора.....8

Часть I. Старение и омоложение ЧЕЛОВЕКА

Глава I. Физиология старения организма

- § 1. Теории старения и меры его упреждающие10
- § 2. Новые теории старения.....18
- § 3. Победа иллюзий над здравым смыслом.....27
- § 4. Поиск пути.....31
- § 5. Зашлаковывание организма - причина болезней
и старости человека.....35
- § 6. Почему возникает прогерия?.....38

Глава II. История и физиология омоложения

- § 1. Почему мы оказались добычей микроорганизмов?..42
- § 2. Очищение от грибов-паразитов народными
средствами.....52
- § 3. Способы омоложения от древности до наших дней...58
- § 4. Способ омоложения у русских староверов.....67
- § 5. Физиологические аспекты омоложения.....69
- § 6. Эликсир вечной молодости № 4.....73
- § 7. Омоложение через генеральную чистку организма..74
- § 8. Омоложение через чистку лимфатической
системы.....79
- § 9. Теоретические основы физиологии омоложения....83
- § 10. Универсальный способ омоложения человека.....87

Глава III. Математика в питании человека

- § 1. Формула питания.....89
- § 2. Понятие чудесных рядов и гармонии в питании.....90

§ 3. Гармоноедение.....	93
§ 4. Химический состав клеток.....	96
§ 5. Химический состав молока животных и человека..	100
§ 6. Питание и эволюция человека. Принципы составления эликсиров для других конов.....	102

Глава IV. Практика омоложения и культура молодильного питания

§ 1. Что же есть такого в сыроедении?.....	106
§ 2. Физиология варёноедения.....	108
§ 3. Изменение состава крови при варёноедении.....	111
§ 4. Неприятные последствия вареноедения.....	117
§ 5. Физиология сыроедения.....	118
§ 6. Опускание людей с помощью варёноедения.....	121
§ 7. Симптомы лейкоцитоза.....	125
§ 8. Симптомы детоксикации и способы их облегчения..	128
§ 9. Как избавляться от последствий приёма варёной пищи.....	129
§ 10. Как наладить процесс сброса шлаков из лимфы в полость кишечника.....	130
§ 11. Обучение организма новому типу питания.....	132
§ 12. Сырые майонезы, крема и хлеба.....	134

Глава V. Философия омоложения человека

§ 1. Парадигма русской волшебной культуры.....	136
§ 2. Религия, несущая человеку бессмертие и молодость.....	139
§ 3. Как формировались и кем поддерживались иллюзии Человечества.....	145
§ 4. О роли движений при омоложении.....	150
§ 5. Очистительный комплекс, без которого не- возможно омоложение.....	151
§ 6. Омоложение с помощью живой воды.....	158
§ 7. Что ещё нужно человеку, кроме пищевой энергии?...	160
§ 8. Роль кишечника в сохранении вечной молодости....	163

Часть II. Необходимые сведения об эликсирах вечной молодости, превращающих стариков в юношей

Глава I. Сведения о жирах (маслах)

§ 1. Жиры и масла.....	166
§ 2. Словарь определений и понятий.....	169
§ 3. Список пищевых жирных кислот.....	171
§ 4. Полиненасыщенные жирные кислоты.....	173
§ 5. Роль насыщенных жиров для организма.....	181
§ 6. Другие жиры и масла.....	182
§ 7. Что такое транс-жиры?.....	184
§ 8. О холестерине и ненасыщенных жирных кислота... ..	188
§ 9. Химический состав жиров и масел.....	191
§ 10. Теория и практика эликсирных масел.....	196

Глава II. Характеристика масел, входящих в эликсиры вечной молодости

§ 1. Амарантовое масло.....	198
§ 2. Бразильского ореха масло.....	206
§ 3. Бурачника масло.....	213
§ 4. Женьшеня масло.....	216
§ 5. Кедрового ореха масло.....	221
§ 6. Конопляное масло.....	223
§ 7. Льняное масло.....	225
§ 8. Пырея масло.....	228
§ 9. Рыжиковое масло.....	230
§ 10. Тыквенных семечек масло.....	234

Глава III. Характеристика масел и других средств народной медицины, используемых для очистки кишечника

§ 1. Касторовое масло.....	237
§ 2. Анисовое масло.....	239

§ 3. Сабур - масло алоэ.....	243
§ 4. Другие средства очищение кишечника в народной медицины.....	245

Глава IV. Масла из орехов и из косточек, используемых в качестве дополнений к эликсирам молодости

§ 1. Добавки масел к эликсирам.....	249
§ 2. Абрикосовое масло.....	251
§ 3. Аргановое масло.....	254
§ 4. Виноградных косточек масло.....	256
§ 5. Вишни косточек масло.....	260
§ 6. Грецкого ореха масло.....	261
§ 7. Кешью ореха масло.....	264
§ 8. Кокосового ореха масло.....	268
§ 9. Кола ореха масло.....	270
§ 10. Кукуи ореха масло.....	273
§ 11. Макадамия (Австралийский орех).....	275
§ 12. Маньчжурского ореха масло.....	279
§ 13. Манго масло.....	280
§ 14. Миндальное масло.....	283
§ 15. Оливковое масло.....	286
§ 16. Пекана ореха масло.....	288
§ 17. Персиковых косточек масло.....	292
§ 18. Сливовое масло (из косточек).....	294
§ 19. Фисташковое масло.....	295
§ 20. Масло из ореха фундука.....	297
§ 21. Масло ши (каритэ).....	300
§ 22. Порча пищевых масел (жиров).....	302

Глава V. Характеристика других масел

§ 1. Авокадо масло.....	305
§ 2. Арахисовое масло.....	309
§ 3. Арбузное масло (из семян).....	314
§ 4. Горчицы масло.....	315

§ 5. Дынных семечек масло.....	318
§ 6. Зверобоя масло (мацерат).....	319
§ 7. Масло из бобов какао.....	321
§ 8. Кукурузное масло.....	323
§ 9. Кунжутное масло.....	325
§ 10. Маковое масло.....	328
§ 11. Облепиховое масло.....	330
§ 12. Пальмовое (бабассу) масло.....	336
§ 13. Подсолнечное масло.....	338
§ 14. Рапсовое масло.....	342
§ 15. Расторопши масло.....	344
§ 16. Репейное масло (масло из корня лопуха).....	348
§ 17. Рисовое масло.....	351
§ 18. Соевое масло.....	352
§ 19. Хлопковое масло.....	357
§ 20. Редкие масла.....	359

Глава VI. Задачи долгожителей

§ 1. Примеры долгожительства среди моносъроедов.....	362
§ 2. Сколько лет в действительности может прожить человек?.....	366
§ 3. Техника безопасности для долгожителей.....	371
§ 4. Наши друзья и соратники.....	373
§ 5. Путь в общину гармоноедов.....	375
Библиография.....	378
Список работ автора серии «В поисках сокровенного».....	380

Предисловіе автора

Сейчас всё чаще стала появляться информация о том, что люди начинают молодеть. Например, жительница Израиля Роза Арден в 72 года, после перенесённой операции на щитовидную железу, начала молодеть. У неё выросли выпавшие зубы, исчезла седина, восстановились все женские функции. К сегодняшнему дню достигла тридцатилетнего биологического возраста. Она вышла замуж и ведёт активный образ жизни. Сейчас ей 104 года и процесс омоложения не прекращается.

Японки Сэй Сёнагон, в 70 лет сделали операцию на печень. В результате щадящей диеты у неё к 75 годам исчезла седина, восстановились все женские функции и выросли зубы. Она вышла замуж за 40-летнего мужчину и через 9 месяцев родила здорового ребёнка. Процесс омоложения у неё не прекращается и она на сегодняшний день выглядит моложе своих внуков.


В обоих случаях мы имеем дело с операцией и с переходом на щадящее питание. Надо полагать, что во втором случае помимо щадящей сырой диеты сработала стимуляция печени, поскольку операция на печени - это стресс для органа, который может длиться не один год. А в печени, как известно, вырабатывается гепарин, обладающий репаративной (восстановительной) функцией, который восстанавливает повреждённые участки ДНК клеток организма, за счёт чего клетки становятся юными.

Так что же это за условия, которые приводят к омоложению человека? С одной стороны творчество, но что-то ведь есть ещё! Эта книга как раз и посвящена поиску таких условий.



Часть I
Старение и
омоложение
Человека





Глава I

Физиология старения организма

§ 1. Теории старения и меры его упреждающие

Начиная с XIX века, когда на смену русской метафизике пришла новая парадигма, названная непонятным в то время словом "наука", которая в отличие от метафизики, созидающей сущее, только лишь объясняла происходящее и не пыталась его преобразовывать. Именно в это время появилась наука геронтология, не имеющая отношения к парадигме метафизике, но имеющее отношение к науке о старости. Тем не менее, новая наука всё-таки кое-какое отношение к метафизике сохранила, поскольку основная идея этой науки такова: если понять, почему человек стареет, то можно подобрать комплекс мер, предотвращающих старение. Хотя в русской метафизике, к которой относилась Яга бессмертия, на бессмертие человека была вполне определённая точка зрения и все русские люди знали, что нужно организовывать временное пространство по ве-

¹Геронтология - наука о продлении жизни человека

жам, тогда бессмертие становится неизбежным, но наука о старении, появившаяся из ниоткуда, была далека от этих идей.

И ещё одна причина полезности ознакомления с теориями старения прошлых веков заключается в том, что сегодня современная наука о старости перестала рассматривать многие теории прошлого, потому что они изложены человеческим языком. Всё более увлекающаяся новой терминологией, геронтология перестала быть понятной простому человеку, и её птичий язык становится понятным лишь узкому кругу специалистов, оторванных от общества и реальности.

Познакомимся с некоторыми наиболее интересными гипотезами старения, которые после смены культуры питания, существовавшей на Руси, на "новую, римскую культуру мясоедения и варёноедения", стали появляться в XIX веке как из рога изобилия, обнаруживая широкий спектр причин старения. Это ознакомление не нужно считать бесполезным занятием, поскольку размышления на этот счёт позволяют осознанно разобраться в вопросах физиологии старения и соответственно понять физиологию омоложения. Хотя, как уже указывалось, теорий старения за последние двести лет появилось не одна сотня и рост их количества не предвещает остановки, поэтому рассмотрим лишь группы наиболее интересных теорий, классифицированных в своё время пионерами российской геронтологии академиками А.В. Нагорным. и В.Н. Подгорным (1953).

В Петербурге в 1889 г. крупнейший русский клиницист С.П. Боткин провёл массовое обследование престарелых людей. Анализ результатов, полученных при обследовании свыше 2000 пожилых людей и стариков, явился значительным вкладом в развитие зарождающейся геронтологии и гериатрии. Впервые было обосновано разграничение старости на физиологическую и патологическую. Мысли С.П. Боткина о непосред-

ственной зависимости развития различных форм старости от условий внешней среды были новыми для того времени и чрезвычайно важными для правильного понимания причин старения. Взгляд на старость как на естественный процесс, не связанный обязательно с наличием заболеваний, давал возможность более оптимистически рассматривать перспективы борьбы с преждевременным увяданием человеческого организма.

Подлинным родоначальником современной биологии старения в России и во всем мире все же следует считать И.И. Мечникова, так как ему принадлежит заслуга введения экспериментального изучения старения. Его опыты по выяснению влияния на организм ряда ядовитых веществ, образующихся в организме животных и человека, были фактически первой попыткой получить экспериментальную модель старости. Он был первым разработчиком теории самоотравления организма.

Вслед за С. П. Боткиным И.И. Мечников проводит четкое разграничение физиологического и преждевременного старения. При этом он подчеркивает, что, по существу, мы не знаем особенностей физиологического старения, ибо подавляющее большинство людей перенесло в своей жизни те или иные заболевания, отрицательно воздействовавшие на организм, в результате чего человек стареет преждевременно.

И.И. Мечников (1902), высказал предположение о разрушении организма вследствие хронической интоксикации продуктами жизнедеятельности гнилостных микробов, развивающихся в толстом кишечнике. Он использовал специальный штамм болгарской палочки, сбразивающей молоко, чья деятельность подавляла жизнедеятельность гнилостных микробов в толстом кишечнике.

По Мечникову, организм состоит из "благородной" паренхимы (т.е. основной ткани органов), и "неблагородной" соединительной ткани, которая по мнению

Мечникова, имеет всего лишь одну - опорно-эластическую функцию. Он считал, что в процессе старения в первую очередь продуктами гниения из толстого кишечника поражается паренхима (ткани органов). Ослабленная интоксикацией толстого кишечника, паренхима все меньше противостоит разрастанию вытесняющей ее соединительной ткани. При этом со временем происходит склеротирование разросшейся соединительной ткани в результате поступления в кровь из толстого кишечника продуктов жизнедеятельности микробов: индола, скатола, фенола и особенно р-крезола. Поэтому наступает старческий склероз всего организма и как следствие этого - смерть. И действительно, добавление в пищу животным вышеуказанных ядов вызывает у них признаки преждевременной старости.

При сильных степенях физического и умственного переутомления также наблюдается самоотравление организма. Продукты мышечного обмена, введенные в кровь испытуемым, дают картину инфекционного отравления.

Л. Лежандр и другие, пытаясь разрешить проблему сна, обнаружил, что при длительной бессоннице происходит значительное изменение пирамидальных клеток в лобной доли. Но если животному дать выспаться, то изменения исчезают.

Не менее интересными взглядами на процесс старения являются коллоидно-химические теории, ярким представителем которых является Л. Ружичка (1922-1924). Он обратил внимание, что с годами в организме человека и животных происходит уплотнение клеточной протоплазмы, в которой появляются плохо растворимые и совсем не растворимые в воде органические соединения, выпавшие в осадок. С годами органические остатки забивают протоплазму, что мешает жизнедеятельности клетки и ведёт к уменьшению электрической разницы потенциала между ядром и протоплазмой, что замедляет процесс

обмена между ядром и протоплазмой, между протоплазмой и межклеточным пространством. Итогом всего этого становится замедление всех клеточных процессов, их полная остановка, и смерть клетки.

К этой же группе теорий относится точка зрения советского академика А.А. Богомольца (1940). Его взгляд на значение соединительной ткани для молодости человека противоположен взглядам И.И. Мечникова. Он считал, что старение организма начинается именно с соединительной ткани. Она совсем не является лишь эластическим скелетом организма, а прежде всего, в понимании А.А. Богомольца, выполняет в организме трофические (питательные) функции. Она является, по Богомольцу, основой организма, ибо через нее и при ее активном участии поступают из крови к клеткам организма необходимые для жизнедеятельности вещества. Одной из основных причин, приводящих к старению организма животного и человека, является старение коллагена, составляющего более 30% всех белков организма. Коллаген - основной субстрат неклеточных структур соединительной ткани. Старение молекулы коллагена, по Богомольцу, может служить моделью процессов старения. А.А. Богомолец пришел к заключению, что старение фактически начинается в ретикуло-эндотелиальной системе. Богомолец изготовил специальную антиретикуло-эндотелиальную цитотоксическую сыворотку, усиливающую выработку защитных антител и повышающую устойчивость организма к различным заболеваниям.

Согласно **нейрогенной теории**, главенствующую роль в процессах старения играет состояние нервной системы человека. В 1924 г. в Ленинграде произошло сильное наводнение. Нева вышла из берегов и затопила город. Затопленными оказались и лаборатории известного советского физиолога и академика И.П. Павлова, где стояли клетки с животными. Сотрудники ла-

боратории на лодках подплывали к клеткам и с трудом вытаскивали оттуда перепуганных собак. Вокруг бушевал ураганный ветер, волны с ревом налетали на клетки и порой заливали их. Такие сильные раздражители не могли пройти бесследно для животных. В дальнейшем собаки быстро начали стареть.

Эти наблюдения привели И.П. Павлова к мысли о том, что в данном случае перенапряжение вызвало срыв нормальной нервной деятельности, наступил невроз, приведший к преждевременному старению.

Нейрогенная теория старости разработана ученицей академика И.П. Павлова профессором М.К. Петровой, которая изучала экспериментальные неврозы у собак. Применяя сильные и сложные раздражители, создающие условия перенапряжения тормозного процесса или столкновение основных процессов нервной деятельности - возбуждения и торможения, она получала у собак неврозы, продолжавшиеся неделями, месяцами и даже годами.

М.К. Петрова заметила, что у больных собак не только менялось поведение, но происходили и другие изменения. Собаки худели, хотя корм и уход за ними были хорошими. У животных развивалась экзема, шерсть выпадала, разрушались и выпадали зубы, появлялись опухоли, как доброкачественные, так и злокачественные, наблюдалась мышечная слабость и дряхлость. Собаки определенно старели. Контрольные же собаки, у которых также вырабатывали условные рефлексы, но с соблюдением режима дня с полноценным отдыхом, не перегружая кору головного мозга непосильными задачами, подолгу оставались здоровыми, жизнерадостными и выглядели хорошо.

Исследования Павлова и его ученицы показали, каким путем можно вызвать преждевременное старение, и доказали, что кора головного мозга играет в этом процессе большую роль.

Теории изнашивания организма разрабатывали европейские учёные Гертвиг и Мопа, которые считали, что организм не более чем механизм, который со временем изнашивается. Эта группа теорий не получила развития в современной геронтологии.

Теории растраты жизненной материи исходят из того, что всякий организм в момент своего возникновения получает по наследству некоторый запас в форме особой материи (теория Отто Бючли, 1882), который в процессе жизни растрачивается. Наиболее яркий приверженец данной теории М. Бергер называл эту энергию "энтелехией". По его мнению, с течением времени характер и количество "энтелехии" изменяется, энергия жизни исчерпывается, а зародыш старения через биоморфоз в тканях приводит организм к смерти. Сторонники этой теории старения полагают, что каждый организм получает в наследство определенное количество "жизненного фермента", который со временем истрачивается, что приближает организм к смерти. Подобных взглядов придерживался Жак Леб (1903), который предположил, что с возрастом из крови исчезают вещества, стимулирующие рост организма, и появляются вещества, задерживающие рост. Чуть раньше такую же теорию развивал русский физиолог И. Тарханов (1891), который считал, что эта особая материя спрятана в оплодотворённом яйце. Сегодня таким элементом считается стволовая клетка, у которой, по предположению Хейфлика, ограничено число делений. Как будет показано далее, эти взгляды не соответствуют действительности.

Биофизические теории. Х. Цвардемакер (1927) развил теорию постепенного накопления в организме радиоактивных веществ и их эманаций (излучений), поглощаемых с вдыхаемым воздухом и с пищей, что ухудшает обновление протоплазмы. М. Сцилард объясняет процесс старения, как накопление неблагоприятных соматических мутаций.

Теории неполноценности соматических клеток. К ним относится гипотеза Н. Крашенникова, который считал, что зародышевые клетки забирают у соматических нечто, лишаящее их способности к вечному возрождению.

Теории дисгармонии Всякий организм есть целостная система. Потеря целостности и распадение организма на части - есть причина старения. Такой теории придерживался Р.Гертвиг (1914). Он исходил из явления замедления скорости роста организма с возрастом. Подобного взгляда придерживался Э.С. Бауэр (1927). "Прекращение в организме деления клеток ведёт к смерти организма, - пишет он. - Если бы клетки могли расти и размножаться, организм человека был бы бессмертным".

Теории дифференцировки и специализации пытаются разрешить проблему старения, исходя из разделения функций между отдельными частями организма и связанной с этим дифференциацией и специализацией клеток и тканей. Такой взгляд развил в 1898 году Поль Сабатье. Всякая специализация удаляет протоплазму от её первоначального потенциально бессмертного состояния. По Майкоту (1913), недифференцированные клетки делятся быстро, а дифференцированные теряют такую способность. Поэтому у нас не растут утраченные конечности, как у ящериц и других низших животных.

Теории нарушения регуляции. Теорию мозговой смерти впервые развил боннский учёный Рибберт (1908). По его мнению, мозг умирает первым и это становится причиной смерти человека. И действительно, ещё И.И. Мечников установил, что у подёнок и колорадок нервные клетки с возрастом подвержены пигментной атрофии. Однако это утверждение не раскрывает причину атрофии нервных клеток и мозга.

Сам А.В. Нагорный выдвинул теорию о затухании с возрастом процесса самообновления белков, что ведёт к понижению полноценного функционирования

организма. По А. В. Нагорному, в процессе самообновления появляются структуры белков с низким уровнем обменных процессов, которые, не участвуя в обмене веществ, способствуют постепенному снижению образования энергии. Важным в его теории является выделение особенностей старения различных тканей с разным, по его словам, "почерком старения".

Как показывает краткий обзор теорий старения, в предположениях по поводу причин и механизмов старения недостатка нет. Но, ни одна из теорий не может полностью вскрыть всех механизмов развития старения, поскольку старение не связано с какой-то одной причиной, а является результатом действия многих причин.

§ 2. Новые теории старения

За последние 30 лет в развитии геронтологи отметились новые теории старения, расширилась понятийная база, введено вследствие новых открытий множество новых понятий.

Признаки старения у всех млекопитающих и человека одинаковы: изменение гормонального фона, стирание и разрушение зубов, поседение волос и их выпадение, потеря клетками воды и, как следствие этого, уменьшение тургора кожи, понижение всех функций организма, накопление межклеточного коллагена, и др. И хотя признаки старости всегда были одни и те же, взгляд на их происхождение всё время дополнялся и расширялся.

Старение связано с изменениями, происходящими на всех уровнях организации живой материи - молекулярном, субклеточном, клеточном, системном, целостного организма. Закономерные возрастные изменения организма называются гомеорезом. Определение гомеореза позволяет прогнозировать темп старения - естественный, ускоренный или замедленный.

Сегодня сформировалось две точки зрения на причины развития старения.

1. Старение - генетически запрограммированный процесс, результат закономерной реализации программы, заложенной в генетическом аппарате. Действие факторов окружающей и внутренней среды незначительно влияет на темп старения.

2. Старение - результат разрушения организма вследствие повреждающего действия внешних факторов, проявляющихся в ходе самой жизни, действие которых повторяется и накапливается в течение всей жизни.

Последняя точка зрения более соответствует реальности, хотя сегодня мало кто из геронтологов её придерживаются и развивают в основном первую точку зрения, которую мы здесь будем критиковать.

Сегодня придумали специальный термин "апоптоз" - "программированная клеточная гибель", появившийся благодаря неверной интерпретации опытов Хейфлика, который обнаружил своеобразный предел для деления клеток, названный "пределом Хейфлика". Мы уже критиковали его выводы, поскольку в условиях его культиваторов фибробласты эмбриона человека способны делиться только ограниченное число раз (50 ± 10), после чего их способность к делению исчерпывалась.

Известный советский геронтолог В.В. Фролькис писал, что даже при старении, как наиболее универсальном явлении природы, наблюдаются парадоксы: каждый легко обнаружит разницу между молодым и старым, но никто не может дать исчерпывающую научную характеристику сущности старения и механизмов его развития.

А. Комфорт еще более 30 лет назад подчеркивал, что ни одна из выдвинутых гипотез не в состоянии объяснить старение.

Чтобы разобраться в современных теориях старения, созданных в результате изучения процессов на мо-

лекулярном уровне, напомним кратко о "тайнах живой клетки".

Для биолога клетка - то же, что атом для физика. Каждая частица ее оказывается неисчерпаемой, ставящей перед нами свои "сто тысяч почему". В живой клетке постоянно протекает процесс обновления ее химического состава, в специальных "цехах сборки" синтезируются белки.

В последние годы установлено, что в нормальных клетках существует весьма эффективный механизм "залечивания" генетических дефектов, возникающих под влиянием различных неблагоприятных факторов среды, таких, как облучение, вирусная инфекция и т.д., получивших название "репарация".

К старости этот механизм начинает сдавать. В наследственной молекуле накапливаются разрывы одной или обеих ее нитей, которые уже не восстанавливаются. Но, поскольку "природа не терпит пустоты", фрагменты разорванной ДНК все же соединяются друг с другом, при этом образуются сшивки между разными нитями ДНК. Подобные сшивки особенно резко нарушают считывание генетического кода. И с возрастом число таких сшивок в наследственной молекуле, а следовательно, и число ошибочных молекул РНК и белка, синтезируемых клеткой, неуклонно повышается. В этом современная геронтология видит одну из важнейших причин старения.

Раскрытие роли нуклеиновых кислот в синтезе белков привело к возникновению большой группы гипотез, связывающих старение с изменением обмена на одном из этапов образования белков.

В наиболее общем виде эти представления сводятся к так называемой "теории ошибок", т. е. к предположению, что в процессе старения в ДНК клетки происходят нарушения чередования нуклеинов - признака, весьма устойчивого и характерного для определенного

вида. Так как ДНК является основной матрицей в процессе биосинтеза белка, в организме появляются необычные для него белковые вещества, присутствие которых связано с ходом процесса старения. Итак, согласно этим теориям, старость - результат большого числа мелких случайных изменений в строении ДНК хромосом. Каждое из них практически незаметно, но, накапливаясь за долгие годы жизни, они, в конце концов, вызывают сложные необратимые нарушения обмена веществ, приводящие к старости и смерти.

Гипоталамус считают биологическими часами всего организма. При старении "надежность" гипоталамуса как высшего центра регуляции всех вегетативных функций уменьшается. Это способствует развитию артериальной гипертензии, коронарной недостаточности, диабета. Общий адаптационный синдром, то есть приспособительные реакции при стрессе, также определяется гипоталамо-гипофизарной областью. В старости этот синдром менее выражен, и в результате нарастает общее повреждающее действие стресса. С возрастом ослабляется общий контроль нервной системы над деятельностью органов и тканей.

При старении происходят и существенные изменения в гормональной регуляции. Концентрация различных гормонов в крови в старости изменяется неодинаково: содержание одних падает, других - растет, третьих - не изменяется. Все эндокринные железы находятся под контролем гипоталамо-гипофизарной области, сдвиги в различных звеньях этой сложной системы с возрастом ведут к развитию климакса у женщин и мужчин, к заболеваниям щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы, развивается инсулиновая недостаточность и как результат - диабет.

Согласно воззрению В.В. Фролькиса, старение организма связано прежде всего с нарушениями механизма саморегуляции и процессов переработки и пере-

дачи информации на разных уровнях жизнедеятельности. Особое значение в механизмах старения на клеточном уровне имеет нарушение передачи информации в системе нейрогуморальной регуляции.

В настоящее время, по мнению В.В. Фролькиса, важнейшие проявления старения организма являются результатом возрастных изменений мозга.

Что такое адаптация? Под физиологической адаптацией понимаются свойства организма, обеспечивающие ему благоприятное существование в специфической среде, в частности, богатой раздражителями, вызывающими стресс.

Живой организм при всяких "толчках" (стрессах) как бы возвращает себя к оптимальному, необходимому для его жизнедеятельности состоянию. Организм всегда находится в динамическом равновесии с окружающей средой, и саморегуляция является одним из основных принципов всякой живой системы.

В свете этого воззрения старение оказывается далеко не "всеразрушающим" процессом. Разные системы, разные органы изменяются при старении с неодинаковой скоростью, но в нашем организме имеются две неразрывно связанные друг с другом системы регуляции всех органов нашего тела: эндокринная и главная, ведущая - центральная нервная система.

Теория старения "гипоталамических часов". ДДовольно широкую известность получили гипотезы, связывающие старение с первичными изменениями в гипоталамусе. Гипоталамус - отдел промежуточного мозга, генератор биологических ритмов организма, играющий ведущую роль в регуляции деятельности желез внутренней секреции, которая осуществляется через центральную эндокринную железу - гипофиз. Согласно гипотезе "гипоталамических часов" (Дильман В.М., 1968, 1976), старость рассматривается как нарушение внутренней среды организма, связанное с нарастанием активности

гипоталамуса. В итоге в пожилом возрасте резко увеличивается секреция гипоталамических гормонов (либеринов) и ряда гормонов гипофиза (гонадотропинов, соматотропина), а также инсулина. Но наряду со стимуляцией одних структур гипоталамуса, другие при старении снижают свою активность, что приводит к "разрегуливанию" многих сторон обмена и функции организма.

Особо заслуживает внимания современная "термодинамическая теория старения" (Гладышев Г.П., Курнакова Н.В., 1998), которая позволяет сформулировать принципы создания диет и ряда лекарственных препаратов, замедляющих процесс старения, способствующих профилактике и лечению ряда патологий, в том числе "болезней пожилого возраста". Омолаживание разных тканей при изменении природы и типа пищи, медицинских и косметических средств наблюдается через различное время. Так, существенное омолаживание жировых компонентов тканей (липидных структур) может проявиться уже спустя 1 - 2 месяца после начала изменения природы используемых в пище жиров. Заметное омолаживание коллагеновой ткани должно наблюдаться только через несколько месяцев после введения в диету белков, содержащих повышенное количество коллагена молодых животных. Многие сравнительно низкомолекулярные вещества (гормоны, другие метаболиты, лекарства, косметические средства) могут проявлять омолаживающий эффект сравнительно быстро. Если изменить режим питания, увеличивая в диете количество непредельных жирных кислот, то липосодержащие надмолекулярные структуры (ткани) могут омолаживаться. Вытеснение высокоплавких жирных кислот и жиров низкоплавкими омолаживает ткани. Все это происходит в соответствии с законами термодинамики (Гладышев Г.П., 1999). Есть основание полагать, что омолаживание липидных, белковых и других структур биомассы должно способствовать омолаживанию

хроматина и ДНК. Возможно вмешательство в структуру генов с помощью таких соединений, концентрации которых высоки в тканях молодых организмов и эмбрионов (Гладышев Г. П., Курнакова Н. В., 1998).

Теория о роли эпифиза в механизмах старения. Смена дня и ночи, света и темноты особенно важна для живой природы. Ответственным за синхронизацию внутренних циркадных ритмов¹ с внешним ритмом смены дня и ночи, являются гипоталамус и эпифиз (Губин Г.Д. и соавт., 1998). Глубоким изучением эпифиза занимался В. Н. Анисимов и соавторы (1998). Эпифиз - эндокринная железа, находящаяся в тесной связи с гипоталамусом и периферическими эндокринными железами. Получая от сетчатки глаза информацию об освещенности в окружающей среде, эпифиз регулирует биологические ритмы организма. Свет угнетает продукцию и секрецию мелатонина. Поэтому его максимальный уровень в эпифизе и крови у млекопитающих, наблюдается в ночные часы и вызывает соответствующую перестройку метаболизма по ночному типу (пластические, строительные процессы), а минимальный - в утренние часы и днем. Наибольшая концентрация мелатонина создается внутри ядер клеток (Reiter R.J. и соавт., 1996). Суточная ритмичность самого мелатонина поистине уникальна. Он определяется в чрезвычайно низкой концентрации в светлый промежуток времени, а его концентрация в физиологических жидкостях в темную фазу суток возрастает в 2,5 - 10 раз (Ixtchl A. и соавт., 1995). При старении функция эпифиза снижается, что проявляется, прежде всего, в снижении уровня секреции мелатонина (Reiter R.J., 1995).

Изменение длительности светового дня существенно модифицирует функции организма, в частности, реп-

¹Циркадианные ритмы от лат. *circa* - кругом и лат. *dies* - день - циклические колебания интенсивности различных биологических процессов в организме, связанные со сменой дня и ночи.

родуктивную и иммунную, развитие возрастной патологии и, в конечном счете, может сказываться на продолжительности жизни (Анисимов В. Н., 1996; 1998).

Недавно проблема долголетия обогатилась новым направлением научных изысканий - ювенологией. Слово это восходит к Римской империи, ко временам правления императора Нерона. Именно он ввел ежегодные праздники - Ювеналии, посвященные богине молодости Ювенте. Празднования проходили в обстановке широкомасштабного, всеобщего, бурного веселья. На них собиралась не только вся римская молодежь, но и представители всех возрастов.

Советский физиолог М.М. Виленчик в своей книге "Биологические основы старения и долголетия" пишет: "На наших глазах рождается новая наука. Пожалуй, наиболее точное название ей - "ювенология". **Ювенология** означает учение о способах сохранения и возвращения молодости".

Энтузиаст ювенологии доктор медицинских наук Л.М. Сухаревский теоретически обосновал необходимость научных поисков в этом направлении. Он наметил реальные пути практической работы организованного им Общественного института ювенологии. Здесь биологи изучают механизмы старения, генетики - методы ликвидации наследственных болезней, психологи работают над возможностью повышения интеллектуального потенциала личности, кибернетики над моделированием условий сохранения молодости.

Где же скрывается источник "сохранения" молодости? Как нужно жить, чтобы всегда оставаться молодым?

- Предаваться ли страстям или спокойно взирать на "суету сует"?

- Активно вмешиваться в жизнь, или только наблюдать за ней?

Интересные данные на этот счет приводит в своей книге "Похвала старости" известный советский герон-

толог А. Рубакин. Он отмечает, что крупнейшие, известные ученые и писатели прошлого и нашего времени, такие как Ньютон, Эдисон, Гете, Л. Толстой, Мичурин, Циолковский умерли в возрасте от 78 до 87 лет, и творчеству они предавались до последних дней своей жизни. Поэтому одним из важных факторов сохранения долгой молодости, делает он вывод, - является творчество.

И действительно, известный философ Т. Гоббс написал свою "Историю революционных лет" в возрасте 80 лет. Леонардо да Винчи создал знаменитую "Джоконду" в 67 лет. Свою оперу "Фальстаф", полную юмора и блеска, композитор Верди написал в 80 лет. В таком же возрасте французский композитор Обер написал свой "Сон любви". Ученый и писатель Уильям Дюбуа, умерший в возрасте 96 лет, до самых последних дней своей жизни занимался творчеством и участвовал в политической деятельности.

Знаменитый русский физиолог академик И. П. Павлов умер в 87 лет от пневмонии. Он работал до последнего дня своей жизни. Голова его была ясна, а творческий гений его был даже выше, чем в молодости. После смерти И. П. Павлова комиссия из известных патологоанатомов не обнаружила в его мозге никаких видимых признаков старческой атрофии, равно как и патологических изменений во всём организме, кроме явления отека лёгких, развившегося на почве острого гриппозного заболевания.

Или вспомним, например, Вольтера. Им написаны романы, повести, драмы, пародии, сатиры, исторические и философские трактаты. Его внимания добивались толпы поклонников. Завистники плели хитроумные ловушки. Враги открыто поносили его книги... Но, казалось, все тревобления жизни проходили мимо великого философа. Главное - творчество, поиски истины, а враги, завистники - пустое... Он мало спит, пишет днем и ночью, словно говорит смерти: "Еще подожди, пожалуйста!"

Можно привести и такие примеры, где долгожительство являлось как бы семейной традицией, передаваясь

от одного поколения к другому. Например, семья Стасовых. Отец, русский архитектор В. П. Стасов, умер в 79 лет; старший сын, знаменитый русский критик, историк и общественный деятель, В. В. Стасов прожил 82 года. Младший сын, Д. В. Стасов, скончался в 90-летнем возрасте. Дочь, Н. В. Стасова, деятельница русского женского движения, прожила 73 года. Внучка, Е. Д. Стасова, занимала высокий государственный пост в Азербайджане, умерла в возрасте 93 лет.

Таким образом, ясно, что труд и творчество создают положительный эмоциональный настрой, что сохраняет человеку молодость.

Сегодня вопрос стоит так: следует не просто исследовать проблемы долголетия, а сделать так, чтобы уже сейчас, в наши дни, жизнь не омрачалась немощной старостью. В 1973 году была создана Международная ассоциация искусственного увеличения видовой продолжительности жизни людей. Эта ассоциация приняла обращение ко всем ученым мира, в котором говорится: "Сейчас наступил переломный момент в сознании людей и истории Человечества, открывающий перспективу радикального, на десятилетия, а в дальнейшем и сотни лет, увеличения продолжительности жизни людей. Сейчас, наконец, созрело понимание принципиальной возможности и реальности создания средств отдаления сроков наступления старости у тех, кто еще не достиг старческого периода жизни, и создания средств омоложения уже состарившихся людей".

Это обращение нашло отклик в нашей стране, проблемами ювенологии у нас занялись многие научно-исследовательские организации.

§ 3. Победа иллюзий над здоровым смыслом

Современная наука не предполагает бессмертия у человека и тем более вечной молодости. В конце XIX

века европейский естествоиспытатель А. Вейсман заявил, что одноклеточные организмы бессмертны - они постоянно делятся или конъюгируют (сливаются), а затем снова делятся. Таким образом, никогда не умирают от старости, поскольку оба этих процесса приводят их к постоянному омоложению. Многие люди не поверили этому заявлению, но после наблюдения Л. Вудрефом в начале XX века в течение 26 лет за одной клеткой, которая делилась почти каждый час и так и не смогла умереть, вера в физическое бессмертие утвердилась.

Подобные опыты проделал А. Каррель с клетками человеческого организма и тоже подтвердил, что клетки постоянно делятся и через много лет не обнаруживают признаков старческой дегенерации, что окончательно убедило людей в возможности бессмертия человека.

В 70-х годах XX века Л. Хейфлик размножал, как и Каррель, клетки тканей человека в клеточном соке этих тканей, но получал он этот сок на центрифуге со скоростью 70 000 оборотов в минуту, в то время как Каррель использовал для этих целей центрифугу со скоростью 3000 оборотов в минуту. Хейфлик "доказал", что клетки человеческого организма делятся не более 50 раз, после чего наступает необратимая старческая дегенерация и гибель клеток. Каррела поспешили объявить шарлатаном (хотя он за свои опыты получил Нобелевскую премию) и торжественно провозгласили, что никакого бессмертия у человека быть не может, а раз не может его быть у человека, значит, его нет и в природе.

Денатурация белка, как известно, наступает при 70 градусах Цельсия. А при 120 градусах начинается денатурация и аминокислот, из которых состоят абсолютно все белки организма. Хотя точно неизвестно, какой был радиус центрифуги, на которой Хейфлик получал пита-

тельный сок, но даже если он был небольшим, то при скорости 70000 об/мин воздействие, которым подвергаются белки, соответствуют возрастанию температуры в 23 раза, что соответствует температуре 400-700 градусов Цельсия, при которой денатурируют не только протеины, но и аминокислоты. Поэтому Хейфлик прав, что если человека кормить денатурированными аминокислотами и варёными белками (а мы знаем, что от варёной пищи ещё никто не стал бессмертным), то можно добиться, чтобы клетки человеческого организма делились не более 50 раз - и в итоге выродились.

Ряд представителей современной геронтологии, хотя и не ставят перед собой цель достижения физического бессмертия человека, тем не менее, идут по тому же пути, что и средневековые алхимики, которые искали панацею от всех болезней, эликсир бессмертия и вечной молодости.

Правда, сейчас это называется другими словами: антиоксиданты, метаболиты, геропротекторы и пр. Но нет всеобщей панацеи от всех недугов, как и нет самого по себе эликсира молодости. Есть реальная внешняя среда, в которой существует человеческий организм. Наши предки прекрасно понимали, что жизнь - это совокупность жизненных циклов, представленных сменой сна и бодрствования, питания и голодания, работы и отдыха. Все они должны соответствовать внутренним ритмам организма, в то время как современные традиции по осуществлению этих циклов совершенно не соответствуют этим ритмам. Не случайно поэтому хаотическое действие внешней среды приводит к быстрому снижению жизненных амплитуд организма и к уменьшению его жизненной силы, что выражается в частых болезнях и старческих изменениях человека. Совпадение действия внешней среды с внутренними ритмами организма ведёт к раскачиванию жизненных "маятников" и предотвращает старение. Наши предки

знали, что нужно их не только раскачивать, но ещё и синхронизировать между собой и космосом. Великий и другие посты, как и дошедшие до нас религиозные мероприятия, связанные с теми или иными народными праздниками, говорят нам, что древние учитывали космические ритмы, прежде всего Солнца и Луны.

В условиях биоценозов человек обретает синхронизацию с окружающими растениями и животными. Происходит раскачивание всех его жизненных начал частотой биоценоза, что делает его неуязвимым для смерти и старения. Но удивительное существо человек! Он столько сил положил на то, чтобы доказать самому себе, что бессмертие для него невозможно, и не меньше сил истратил на то, чтобы убедить самого себя, что и в природе его не существует. Исследователи неизвестно почему стали считать, что даже у одноклеточных организмов при делении возникают наряду с молодыми особями и "трупы". Хотя последних никто так до сих пор не обнаружил, но в их наличии противники человеческого бессмертия не сомневаются. Один из убийственных аргументов, доказывающий смертность человека, которым любят козырять поклонники смерти, утверждает, что она генетически запрограммирована. Но очень просто можно доказать, что это не так. Мы знаем, что программа - это совокупность команд, и всякая команда "запускается" внешней средой. Свет включает у растений ночной или дневной обмен веществ; вид пищи вызывает генетические команды синтеза ферментов, переваривающих пищу у животных организмов; увеличение температуры среды, как уже указывалось выше, способствует синтезу гормонов, творящих метаморфозы с организмом и т.д. Всякая программа развития организма состоит из команд, инициированных внешней средой, в которой обитает организм, и она не в организме "записана", а существует в самой природе, где периодически возникают факторы, включающие команды в организме. В генетическом коде организма за коди-

рованы лишь команды, т.е. реакция на среду, и команду умирать никто из исследователей ещё не нашёл - и никогда такой не найдут, потому что её просто нет. Программа старения, если так можно выразиться, заключена во внешней среде: в наших привычках, в нашей деятельности, в нашем образе жизни.

Организм сам по себе не может быть бессмертным, бессмертной может быть лишь система организм-среда, в которой нет извращённых хаотических ритмов, наблюдаемых в жизни человека.

Даосы пошли по пути аскезы, диеты, физических и дыхательных упражнений; алхимики - поиска эликсира бессмертия и вечной молодости, но эти пути без упорядочения внешней среды не дают желаемого результата. Яркое тому подтверждение - жизнь сверхдолгожителей, которые жили в естественных природных условиях и никакими известными системами не занимались. Просто сама среда им давала жизненные силы, даже вопреки их желанию. Если бы мы отказались от своих устремлений "причёсывать" всех на свой социальный манер и имели бы достаточно терпимости, чтобы прощать и не вмешиваться в чужую жизнь, то давно бы смогли вступить в контакт с носителями исчезнувшей культуры и узнать об очень многих интересных вещах, в том числе и способах достижения физического бессмертия.

§ 4. Поиск пути

Омоложение - это предтеча бессмертия. Нет постоянного омоложения у человека - нет и личного бессмертия.

В различных литературных источниках описано более 30 гипотез и практических способов достижения бессмертия индивида. Их авторы не только алхимики и фантасты, но и врачи и биологи. Например, оригинальный подход к этой проблеме предложил советский академик

А.А.Богомолец, который видел путь к бессмертию через конъюгацию (слияние) многоклеточных организмов. Сливаясь и затем делясь сразу на несколько клеток - одноклеточные организмы тем самым омолаживаются и поэтому никогда не умирают. По мнению Богомольца, переливание крови - это своеобразная конъюгация, только многоклеточных организмов, результатом которой должно быть - омоложение и бессмертие. Как известно, эти опыты не дали каких-либо признаков существенного омоложения. До Богомольца подобные опыты делал известный русский революционер и учёный А.А.Богданов. Хотя публично он не призывал к бессмертию, но по воспоминаниям современников, искал к нему путь. Как сообщает А.А.Горбовский, в средние века, когда ещё в Римской империи не было известно о группах крови, Папа Иннокентий VIII делал себе переливание крови юношей. Как известно, все погибли от этих экспериментов над собой. Но не все пути кончались столь печально. Известный алхимик Калиостро нашёл такое средство, которое убивало в организме все старые клетки, и если человек выживал, то начинался интенсивный процесс регенерации тканей организма и человек омолаживался. В своё время об этом много говорили в Европе, а сюжет широко использовали в искусстве. Наука о вечной молодости - это не только прерогатива алхимии. В наше время, как уже указывалось, советский геронтолог А.А. Виленчик предложил выделить самостоятельную науку об омоложении и назвать её ювенологией.

Любой путь к бессмертию никогда не даст положительных результатов, если последователи будут пытаться отгородиться от других идей. Только расширенный подход может привести к успеху. Мы будем искать то общее для всех путей, которое делает любой из них реальным.

Это общее есть в нашем православии, в его принципах, которые вошли в плоть и в кровь русского человека. Ведь неслучайно в Библии пишется, что сначала все люди

были бессмертными, и надо полагать, что это бессмертие достигалось принципами, которые сформировали современный характер русского человека, от которых его всячески хотят оторвать. Народу, забывшему свои истоки и оторвавшемуся от своих корней - грозит инволюция. Без корней, хоть дерево-растение, хоть древо эволюции, в итоге умирают, поскольку нарушается поток информации и поток питательных соков, питающих дерево. Нарушь связь времён и нарушается связь ствола и корней, и преграждается путь биоинформационного потока - от эпохи к эпохе по древу эволюции. Самое простое проявление этого нарушения наблюдается во вражде людей и вещей, когда у владельцев антиквариата начинают происходить неприятные вещи: нежелательные изменения в судьбе, здоровье, деятельности, и в отношениях с близкими людьми.

Русская волшебная культура возвращает человеку утраченные ценности и цели, и если человек воспринимает их сердцем, жизнь устремляет его к Совершенству, к состоянию вездесущности, могущества и бессмертия.

Совокупность всех живых организмов данной местности называется биоценозом. Биоценоз, т.е. вся совокупность живых организмов, живёт десятки и сотни тысяч и миллионов лет, если жизнь планеты не омрачается природными и космическими катаклизмами. Как и в организме человека и млекопитающих, в биоценозе все его составляющие (растения и животные) могут умирать и снова зарождаться. Но клетки нервной системы организма не умирают на протяжении всей жизни человека. В биоценозе нервной системой является сам человек, при условии, если он активно участвует в его жизни: сажает новые растения, занимается отбором, следит за популяцией животных и не даёт им сталкиваться между собой. И главное, он питается исключительно плодами местности, где живёт. Тогда такой человек, как и нервная система, будет жить столько же, сколько живёт сам биоценоз. Именно эта аналогия позволяет говорить о практически бесконечном существова-

нии бессмертных Кошей - славянских жрецов, сумевших создать свой собственный разумный биоценоз, который уже сам способен определять свою индивидуальную эволюцию и эволюцию всех сосуществующих в нём видов.

В Библии Мафусаил прожил 969 лет, Ной - 950 лет, из них 350 лет приходится на жизнь после потопа. Один из его сыновей Сим прожил только 600 лет, а Арфасат, сын Сима, 465 лет. Поздние люди жили ещё меньше. Моисей прожил всего 120 лет, Иосиф - 110 лет, а современный человек - чуть больше полувека. Налицо постепенное исчезновение долгожительств. Так чем же была обусловлена такая на наш взгляд фантастическая продолжительность жизни? Один из секретов долгой жизни допотопных людей как раз и заключается в том, что древние люди были вписаны в биоценоз и составляли с ним единое целое. Подключившись с помощью резонанса к частоте биоценоза, неиссякаемому источнику энергии, человек не болеет и не стареет.

В основе всего живого заложено "золотое сечение", поэтому все живые существа взаимно подпитывают друг друга частотой живых организмов. Как ни парадоксально, но когда происходит корреляция в строении и форме большого и малого, то происходит своеобразная взаимоподпитка - и форма не разрушается. Поэтому форма биоценоза должна соответствовать внутреннему строению живого организма. Это нужно обязательно учитывать при создании собственных биоценозов.

Частоты и ритмы, подчинённые "золотому соотношению", обладают замечательным свойством синергетики: самоподдерживать себя. Об этом хорошо знали древние, которые наряду с "золотым сечением" использовали и другие соотношения: сечение творчества, сечение просветления, божественное сечение и т.д. В последнее время интерес исследователей к этим проблемам усилился, и даже была предпринята попытка вывести общую формулу этих сечений, однако формула

была выведена неправильно. Правильная формула, которой пользовались древние жрецы, такая:

$$X^n - X^{n-1} = 1$$

где n - целое число, начиная с единицы. При использовании в строительстве зданий золотых сечений достигаются три цели: здания меньше разрушаются, они красивы и функциональны, т.е. они могут нас оздоравливать и сообщать нам все необходимые экстрасенсорные способности, какие мы только заложим в своей архитектуре и одежде. Не только здания, но и мебель, и утварь, и их взаиморасположение относительно друг друга - могут вести человека к просветлению и раскрытию заложенных нами в пространство, нас окружающее, всех сверхспособностей, если в пространстве сокрыта частота жизни или другое чудесное соотношение.

§ 5. Зашлаковывание организма - причина болезней и старости человека

Причиной всех болезней человека является зашлакованность организма, которая вызвана двумя основными причинами, употреблением варёной пищи и употреблением неусвояемых жиров. Варёная пища кормит паразитов, а неусвоенные жиры забивают межклеточное пространство, в результате чего клетки лишаются возможности очищаться и питаться. Это две основные причины питания, навязанные Человечеству, которые вызывают старение человеческого организма и в итоге - смерть. Перейди Человечество на живое питание и откажись от употребления неусвояемых жиров, бессмертие и вечная молодость будет вновь обеспечена людям, как она была обеспечена нашим предкам.

И как бы болезни ни назывались, они вызваны именно забитостью межклеточного пространства шла-

ками наших клеток во всех наших органах, прежде всего фильтрующих органов.

У нас в организме имеется пять фильтрующих органов:

- **кишечник**, который отделяет мёртвую пищу от живой;

- **печень**, фильтрует кровь, омывающую кишечник и поступающую в печень через воротную вену. В печени она очищается от пищевых токсинов;

- **почки**, очищают кровь от продуктов метаболизма клеток организма;

- **селезенка**, очищает кровь от погибших клеток крови и вырабатывает новые;

- **лёгкие**, очищают кровь от углекислого и других газов.

Застойные явления в печени и поджелудочной железе в итоге выключают их фильтрующие функции. У варёной пищи очень высокие склеивающие свойства из-за чего все фильтрующие органы оказываются моментально забитыми. Кровь, омывающая кишечник, должна поступать через воротную вену в печень. Но в силу забитости печени варёной пищей её фильтры засорены, кровь не может в неё попасть, и обходит печень по боковым венам, попадая в большой круг кровообращения неочищенной.

Следующим заградительным барьером являются почки, которые в силу небывалой нагрузки на них быстро засоряются и теперь уже в организме ничто не чистит кровь от токсинов. Происходит повышение артериального давления, появляются боли в сердце, часто болит голова, возникают костные мозоли и всевозможные бородавки - это показатели отсутствия функции очищения крови, обычные последствия варёногодения. Появление пониженного давления свидетельствует, что сердечная мышца тоже стала зашлакованной и ослабла.

После того, как забьются почки, оставшиеся фильтры (лёгкие и селезёнка) забиваются почти сразу.

Кроветворение в селезёнке определяется состоянием поджелудочной железы в силу их близкого положения, когда воспалена поджелудочная железа, селезёнка воспаляется тут же и уже не может создавать нормальные клетки крови. Поэтому формируются уродливые лейкоциты и эритроциты, которые не могут выполнять свои функции должным образом.

Как только забиваются все фильтры, у человека начинают проявляться все виды болезней: диабет, сердечно-сосудистые заболевания, панкреатит, холецистит, дуоденит, энтерит, пиелонефрит и т.д. Каждое из этих заболеваний можно выразить процентным соотношением зашлакованности того или иного фильтрующего органа. Как указывалось ранее, при 66% зашлакованности любого фильтрующего органа наступает смерть. Определить степень зашлакованности того или иного органа, можно используя тест голодания. Достаточно поголодать несколько дней до момента, когда появятся головные боли, головокружение, сердцебиение, и потом пальпировать у себя фильтрующие органы. Тот орган, который при пальпации вызывает у вас наиболее болезненное ощущение, окажется больше других зашлакован.

Самый точный и безошибочный диагноз даёт цвет языка. Если он красный, значит, организм чистый, а если на нём белый налёт, значит, организм зашлакован. У всех разных болезней одна причина происхождения - зашлакованность.

А всё начинается с кишечника. У большинства людей, особенно пожилых, внутренние стенки толстого кишечника облеплены старыми, затвердевшими фекалиями и по внешности напоминают внутреннюю поверхность засорившейся водосточной трубы. При этом у людей может сохраняться нормальный стул, что совсем не говорит о том, что кишечнику не нужна чистка. Из толстого кишечника, забитого гниющими каловыми массами, постоянно поступают в кровь продукты гние-

ния, что вызывает в молодом возрасте недомогания, а в зрелом возрасте эти недомогания превращаются в многочисленные хронические болезни современности.

Как показал в начале XX века европейский биолог А. Каррель, клетки человеческого организма, если их содержать в культиваторе с постоянными условиями, всё время делятся и через много лет не обнаруживают признаков дегенерации, что подтверждает вывод германского биолога А. Вейсмана, что одноклеточные организмы при наличии нормального питания и дыхания - бессмертны. В условиях же целостного организма, где нет чистого межклеточного пространства, здорового питания, а из кишечника постоянно поступают в кровь продукты гниения, клетки органов человека быстро стареют и итоге умирают. Потому что в грязных условиях не выживет ни одна клетка. Если клетки мышц и клетки мозга живут столько же, сколько живёт сам человек, то клетки кишечника живут всего 3-5 дней. Потому что в той клоаке, которую создаёт в кишечнике мёртвая пища, не может выжить ни один самый жизнеустойчивый организм, тем более клетки кишечника.

Ситуация изменяется, если человек питается живой пищей, тогда в организм через кишечник поступает минимальное количество токсинов, процессы гниения в кишечнике прекращаются, и в кровь перестают поступать продукты гниения, блокирующие работу печени, почек, лёгких и селезёнки. Межклеточное пространство в этом случае не засоряется и человек снова обретает утраченное бессмертие. А сам кишечник из вялого снова обретает тонус.

§ 6. Почему возникает прогерия?

Прогерией называют болезнь, вызывающую преждевременное старение человека.

Прогерию связывают с генетическим дефектом, выражающимся в преждевременном старении кожно-

го покрова и внутренних органов, обусловленным потерей клетками организма человека воды. Наиболее часто встречается детская прогерия, которую называют ещё синдромом Гетчинсона-Гилфорда или Хатчинсона-Гилфорда. Прогерию взрослых называют также синдромом Вернера - именем учёного, впервые описавшего прогерию у взрослых.

Дети, больные прогерией, внешне не отличаются от обычных детей до полугода после рождения. Но в дальнейшем у них проявляются симптомы, присущие пожилому возрасту: кожный покров покрывается морщинами, выпадают волосы, становятся хрупкими кости, развивается атеросклероз. Дети с этим ужасным генетическим дефектом погибают в возрасте от 5 до 15 лет.

Впервые о прогерии начали говорить более 100 лет назад. Этот редкий синдром преждевременного старения встречается один раз на 8 миллионов новорожденных. Прогерия (от греческого про - сверх, gerontos - старик) - генетическое заболевание, ускоряющее процесс старения примерно в 7-12 раз. Другими словами ребенок стареет за год жизни на 10 лет. Семилетний малыш внешне выглядит на 70 лет - с дряблой кожей покрытой морщинами, головой с выпавшими волосами. Жизнь этих детей обрывается в 12-15 лет после нескольких инфарктов и инсультов на фоне прогрессирующего атеросклероза, катаракты, глаукомы, полной потери зубов и т.п. И лишь немногие из них доживают до 20 лет.

Отличительными особенностями этих больных являются маленький рост, небольшой вес (порядка 15-20 кг), необычайно тонкая кожа, ухудшенная подвижность суставов, малоразвитый подбородок, маленькое лицо по отношению к размеру головы. Через тонкую кожу отчетливо видны сосуды. Голос чаще всего высокий. Уровень интеллекта соответствует возрасту. Также примечательна общая схожесть всех детей больных прогерией.

Однако, в первом случае (синдром Гетчинсона-Гилфорда) симптомы начинают развиваться с рождения, и больные не доживают до 20 лет; во втором случае (синдром Вернера) ускоренное старение начинается с периода полового созревания, и продолжительность жизни может достигать 30 и 40 лет. Больные рано начинают выглядеть старообразно, резко седеют и теряют волосы, имеют кожные изменения, ранние морщины, "старческий" голос - все это позволяет говорить об ускоренном старении. Существование наследственных болезней преждевременного старения - прогерии, подтолкнуло ряд ученых к поиску гена, ответственного за процессы старения.

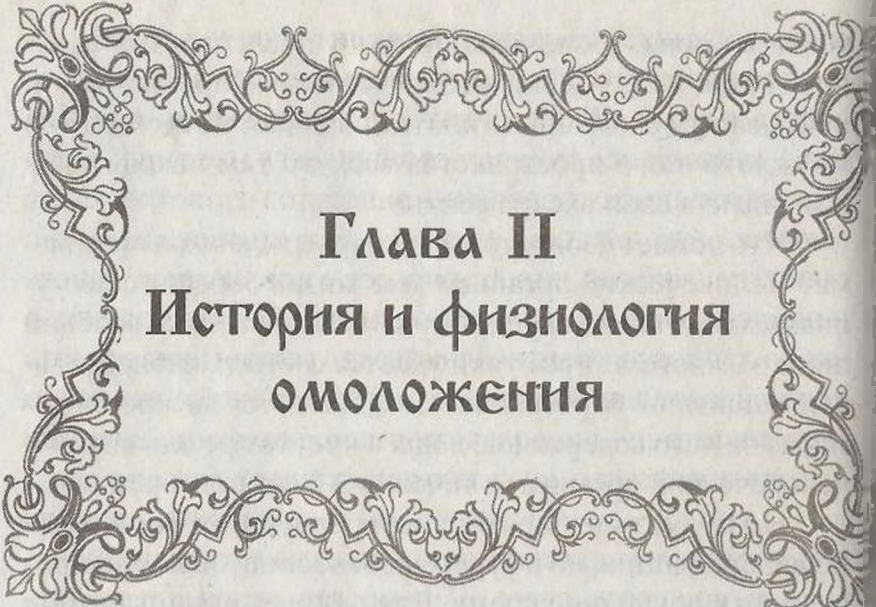
Результаты исследований показали, что прогерия не является наследственной. Человек, страдающий прогерией, умирает в основном от болезней, которые присущи людям в преклонном возрасте. На данный момент считается, что прогерия связана с мутированной формой гена LMNA.

Но на наш взгляд, ген тут не причём. Дело в том, что наши клетки питаются исключительно живой, т.е. сырой пищей. У всех клеток есть избирательный защитный барьер, который пропускает в клетки живую пищу и препятствует проникновению варёной пищи, поскольку последняя воспринимается нашими клетками, как отходы. Если бы клетка питалась всем, что находится в межклеточном пространстве, а там кроме питательных веществ и кислорода, находятся и экскременты клеток, клетка бы сама очень быстро превратилась в экскременты и погибла бы. Более того избирательный барьер имеется и на уровне тканей и на уровне органов и на уровне всего организма. На уровне организма избирательный барьер проявляется в том, что кишечник всасывает живую пищу, и устанавливает преграды варёной пище. Избирательный защитный барьер на уровне организма проявляется в виде повышения концентрации белых кровяных

телец в крови, возникающей сразу после приёма варёной пищи. Как только избирательный барьер клеток оказывается сломанным, клетка начинает потреблять из межклеточного пространства всё, что там находится, в том числе и свои экскременты.

Что ломает избирательный барьер клеток и организм? Человеческий организм всю жизнь борется с поступившей в организм варёной пищей. И как только варёной пище за много лет всё-таки удаётся сломать избирательный защитный барьер, клетки забиваются экскрементами, из-за чего содержание воды в клетках резко падает и человеческий организм в течение 2-3 лет погибает.

Но сломать избирательный барьер может не только варёная пища, но и стрессы, особенно, если они произошли в неудачное время. Для человека очень важны его реперные точки - минута и час его первого вдоха (момент рождения) и минута и час его зачатия. Если в минуту и час своего рождения человек силён, то в минуту и час своего зачатия, человек уязвим. И если испугать его в точке уязвимости, то можно вызвать прогеррию, сломав у него в этой точке избирательный заградительный барьер. Ребёнок и сам часто пугается, если у него нет доверия к этому миру, поэтому всё новое его пугает. Как показали наши психологи, доверие у ребёнка развивается только в том случае, если отец подбрасывает ребёнка вверх и ловит его. Если ребёнок не пережил этого упражнения в детстве, он всю жизнь будет всего бояться и вряд ли у него сложится жизнь. Эта информация, хотя не излечит от прогеррии, но может служить хорошей профилактикой этого заболевания. Далее мы расскажем об условиях омоложения организма, существующих у наших староверов, когда человек реально омолаживается и всегда остаётся молодым. Эти условия вполне могут излечить прогеррию.



Глава II

История и физиология омоложения

§ 1. Почему мы оказались добычей микроорганизмов?

Зашлаковывание организма ведёт к не усвоению съеденной пищи и этот пищевой субстрат жадно начинают поглощать различные микроорганизмы и проникающие в кишечник беспозвоночные. Основная масса этих простейших ограничивается только не переваренной пищей, но есть и такие, которые переходят на питание телом хозяина - это и есть настоящие паразиты человеческого организма.

Многие люди считают микробов врагами, с которыми надо бороться, но микробы в Природе играют значительную положительную роль, поскольку превращают отмирающие органические вещества в более простые или неорганические вещества, которые поглощают другие микробы и простейшие организмы, что обеспечивает круговорот вещества и энергии в Природе. Без микробов не могли бы разлагаться трупы животных и растений. Земля покрылась бы сплошным

слоем мёртвой биомассы. Иссякли бы питательные вещества для растений и простейших организмов, вместе с ними погибли бы и животные. Благодаря микробам тела умерших превращаются в пищу для живущих. Если зашлакованность организма зашкаливает и кроме кишечника зашлакованы и все ткани организма, тогда процесс поедания микробами остатков пищи в кишечнике перекинется на поедание органических шлаков в тканях. А при наличии шлаков, клетки организма сами уподобляются шлакам, поэтому микробы будут заодно поедать и тело хозяина, хотя он ещё не умер. Если мы будем мало двигаться, много есть и предаваться различным излишествами, то превратим свой организм в сосуд с гниющими остатками продуктов, в которых бурно размножаются различные микроорганизмы, превратившиеся в болезнетворные, поскольку начинают пожирать ткани и органы хозяина. Мы уподобимся трухлявым пням, которые едят микроорганизмы. Особенно опасны для людей грибы-паразиты, которые своим мицелием могут пронизать весь организм человека. Ведь именно грибы играют важную роль в разложении умерших и умирающих организмов.

Впервые информацию о чудесном враче-исследователе Лидии Васильевне Козьминой мы нашли у известного корреспондента Михаила Дмитрука в его статье "Укрошение простейших" за 1998 год.

Л.В. Козьмина - врач-лаборант с университетским образованием клиники УВД города Белгорода сделала сенсационное открытие: "людей едят грибы!" К такому выводу она пришла после двадцатипятилетних исследований под микроскопом анализов крови у своих многочисленных пациентов. Именно грибы оказались возбудителями основных заболеваний цивилизации.

Началом её исследований, как она рассказывает, послужил случай, происшедший в 1980 году. На обследование в лабораторию направили молодого человека

со странным заболеванием: время от времени у него без видимых причин повышалась температура до 38 градусов, и он чувствовал слабость. Казалось бы, ничего страшного, симптомы достаточно распространённые при многих заболеваниях, в том числе и простудных. Этот больной серьезно сказал лаборантам: "Девочки, я чувствую, что скоро умру". Они восприняли это как шутку, потому что лечащий врач подозревал у него малярию, а в настоящее время от малярии мало кто умирает. Ее возбудителя целый месяц пытались найти в крови больного, но безуспешно. А пациент тем временем чах на глазах и быстро обессилел. И тут они с ужасом обнаружили у него септический эндокардит - инфекционное поражение мышцы сердца, которое, как подумали врачи, они проглядели в самом начале. Спасти пациента так и не удалось. Но Л.В. Козьмина не выбросила кровь умершего молодого человека. Рассматривая ее еще раз в микроскоп, она неожиданно обнаружила в ней мельчайшие организмы. Два месяца пыталась идентифицировать их, расспрашивая клинических лаборантов и рассматривая атласы по бактериологии, но безуспешно. И, наконец, нашла нечто похожее в книге молдавского биохимика И.Г. Шройта.

Там были фотографии и описания странных микроорганизмов - микоплазм, которые не имеют плотной клеточной оболочки. Их покрывает лишь тонкая мембрана, поэтому они легко меняют свою форму, из шарообразной микоплазма может вытянуться в червячка и протиснуться в узкую пору человеческой клетки. На это не способны даже вирусы, хотя по размерам они меньше, чем шарообразные микоплазмы. Впрочем, микоплазма может и не проникать в клетку хозяина, а получать из нее питательные вещества, приклеиваясь к клетке и сося через поры её соки. В книге И.Г. Шройта исследовательница нашла второго претендента на роль возбудителя септического эндокардита. И внешне-

стью, и повадками очень похожего на микоплазму - это эльформа бактерий. Она появляется, когда больного начинают лечить пенициллином, который препятствует образованию оболочки у бактерий. Раньше врачи думали, что без нее бактерии-возбудители болезней гибнут. А потом выяснилось, что они могут жить без оболочки и вызывать болезни, но протекающие, как говорят врачи, атипически.

Такие недуги очень трудно диагностировать. Наконец нашелся третий претендент на роль убийцы, самый маленький - хламидия. Одни ученые называли ее спорой грибка, другие - вирусом, но все сходились во мнении, что этот паразит свободно проникает в клетки и паразитирует внутри них. И хламидии, и микоплазмы возбуждают болезни с одинаковыми клиническими проявлениями. По симптомам невозможно определить, кто вызвал недуг - мембранный или клеточный паразит. Первые попытки распознать тайного убийцу породили у Л.В. Козьминой три версии, каждая из которых могла оказаться ложной. Но эти поиски не пропали даром. Если теперь Л.В. Козьмина находила в чьей-нибудь крови подобную "мелочь", на которую не требовали обращать внимания инструкции и методички, она, тем не менее, поднимала тревогу. Чтобы врачи не проглядели болезнь, как это случилось с несчастным парнем.

В 1981 году в лабораторию поступили анализы беременной женщины с диагнозом "лихорадка" непонятного происхождения. И дали указание: "Ищите возбудителя малярии". Лаборанты "посеяли" кровь больной в питательной среде и в "посеве" действительно выросли уже знакомые Л.В. Козьминой микоплазмы, а в другом посеве появились малюсенькие трихомонадки. Те самые жгутиконосцы, которые, по мнению официальной медицины, вызывают только венерические заболевания. Но, по мнению "подпольной медицины", трихомонада вызывает множество других "недугов цивили-

лизации". Л.В. Козьмина забила тревогу и поставила на ноги всех белгородских специалистов. Но они не смогли объяснить результаты анализов. Тогда она срочно выехала в Москву в Институт микробиологии имени Н.Ф. Гамалеи. Там подтвердили, что в крови больной есть микоплазмы. Но комментировать наличие трихомонад отказались! Хотя они не дали совет как лечить больную, "зато мы научим вас правильно сеять микоплазму", - сказали они Л.В. Козьминой. Когда в Белгороде она начала "сеять" микоплазмы, рядом с этими мембранными паразитами выросло много другой мелочи, которую она не могла распознать. Эти микроорганизмы отличались большим разнообразием форм: круглые, овальные, похожие на сабли, с одним ядром и с несколькими, отдельные и связанные в цепочки. Было отчего растеряться врачу-лаборанту.

Тогда она решила учиться по книгам классиков микробиологии. В книге одного ученого вычитала, что трихомонады размножаются спорами. Как это понять, ведь споры бывают у гриба, а трихомонада считается животным? Если мнение учёного верно, то эти жгутиконосцы должны образовывать в человеке грибницу - мицелий. И действительно, в анализах некоторых больных под микроскопом было видно нечто похожее на грибницу.

Сначала я удивилась, что это за нити? - вспоминает Лидия Васильевна в своём интервью, данном журналисту.

- Может, вата? Или пациент из одежды натряс эту пыль?

Но потом с удивлением обнаружила, что нити состоят из одноклеточных паразитов. Правда, не из трихомонад, а из микоплазм.

Так может, это один и тот же микроорганизм, но на разных стадиях своего развития? Тогда не удивительно, что трихомонады образуют споры, а микоплазмы - мицелий. Просто в нашем организме растёт грибница!

Официальная наука признавала существование безжгутиковых трихомонад - но только в урогенитальной полости. Но, Л.В. Козьмина нередко находила этих паразитов в крови, молочной железе и во всех других органах. Как же в них попали из половых органов эти гиганты микромира, которые достигают 30 микрон и не могут пролезть через микрососуды в ткани органов?

Может быть, они и в правду высыпают мельчайшие споры, которые легко проникают в кровь и разносятся по всему организму?

"Раньше у меня не хватало смелости, - говорит Л.В. Козьмина, - заявить урологам, что трихомонада способна путешествовать по организму. А теперь я имею серьезные основания для такого утверждения и не боюсь говорить о них специалистам. И не только об этом. Урологи утверждают, что в безжгутиковой форме находятся убитые трихомонады. "Мол, под действием лекарств паразиты отбросили "копыта", а, по моему мнению, - говорит Козьмина, - трихомонады эти здоровехоньки. Ведь я находила их в анализах пациентов через несколько месяцев после курса лечения. Мертвые трихомонады давно рассосались бы, а эти были совершенно целы. Если бы их действительно убили, то получается, что потом они воскресли. Но вряд ли паразиты способны на такие чудеса. Скорее всего, с ними приключилось нечто подобное тому, что происходит с бактериями при лекарственном лечении: внешние органы рассасываются, а внутренние - остаются".

Л.В. Козьмина продолжала свои исследования, находя все больше несоответствий с общепринятыми теориями. "Очень часто в крови больных людей я обнаруживала одновременно двух возбудителей:

хламидий и уреоплазму. Среди больных было много пожилых женщин. Причем эти паразиты появились у них только недавно, когда они никак не могли заразиться половым путем. Откуда же взялись возбудители

венерических заболеваний? Тут надо сделать небольшое отступление. Лаборанты клиники УВД работают с постоянным контингентом людей. Размышляя над вопросом, откуда взялись хламидии и уреоплазмы у бабушек, я попросила лаборантов проверить их медицинские карты и они обнаружили, что много лет назад у этих пациентов находили в анализах трихомонад. Кстати, нечто подобное бывало и у мужчин: когда-то их лечили от трихомонадного уретрита, а теперь в их анализах были видны мелкие создания, напоминающие трихомонад, но без жгутиков. Считалось, что пожилые люди давно избавились от возбудителей венерических заболеваний: паразитов якобы убили лекарства. А из анализов получалось, что паразиты остались живы, но изменили свою форму и повадки, затаились в организме, чтобы не вызывать на себя химические атаки медиков. И когда те уже забыли о трихомонадах, они неожиданно вышли из подполья, снова возбуждая венерические заболевания - к великому стыду остепенившихся стариков. Как же объяснить эти метаморфозы?

"Ключом к тайне послужила любопытная история, которая произошла в Республике Чад, - рассказывает Л.В. Козьмина. В один год все родившиеся там дети оказались больны энцефалопатией, а со всех пальм почему-то опали незрелые кокосы. Этот факт заинтересовал ученых, и они установили, что болезни людей и растений вызваны одним и тем же паразитом - спироплазмой (*spiroplasma*), которая является родственницей микоплазмы и уреоплазмы.

Новоявленный возбудитель прекрасно себя чувствовал и в кокосовых орехах, и в мозге детей, и в плаценте матерей. Это был прямо-таки универсальный паразит, который свободно проникал в любые органы людей и растений, находя их одинаково пригодными для жизни. Кто же обладает такими удивительными способностями? Я долго думала над этим вопросом, - говорит

Лидия Васильевна, - и год назад совершенно неожиданно получила ответ. Нашла его не в научных трудах корифеев микробиологии, а в Детской энциклопедии под редакцией А. И. Майрусяна. Так вот, во втором томе "Биология" есть статья редактора о грибах-слизевиках. И в ней даны красочные рисунки: внешний вид слизевиков и их внутреннее строение, которое видно под микроскопом. Взглянув на эти картинки, я была поражена до глубины души: именно такие микроорганизмы много лет находила в анализах, но не могла их идентифицировать. А тут все было объяснено предельно просто и ясно. Я очень благодарна А. Майрусяну за это открытие".

Казалось бы, какое отношение имеет гриб-слизевик к мельчайшим микроорганизмам, которые четверть века исследовала под микроскопом Л.В. Козьмина? Самое прямое!

Как пишет Майрусян: "Слизевик проходит несколько стадий развития: из спор вырастают "амебки" и жгутиковые! Они резвятся в слизистой массе гриба, сливаясь в более крупные клетки - с несколькими ядрами. А потом образуют плодовое дерево слизевика - классический гриб на ножке, который, засыхая, выбрасывает споры. И все повторяется".

"Сначала - говорит Л.В. Козьмина, - я не могла поверить, что у нас в организме может жить гриб-слизевик. Я перелопатила кучу научной литературы о слизевиках и нашла множество подтверждений своей догадке. По внешности и по свойствам выпускающие щупальца "амебки" были поразительно похожи на уреоплазм ("зооспоры" с двумя жгутиками) и на трихомонад. А отбросившие жгутики и лишившиеся оболочки - на микоплазм, т.е. это получался один и тот же паразит - слизевик на разных стадиях своего развития. Плодовые тела слизевиков удивительно напоминали полипы в носоглотке и желудочно-кишечном тракте, папилломы

на коже, плоскоклеточный рак и другие опухоли. Получалось, что в нашем организме живет гриб слизевик - тот самый, который можно увидеть на гнилых пнях. Раньше ученые не могли его распознавать из-за узкой специализации: одни изучали хламидий, другие - микоплазм, третьи - трихомонад. Никому из них в голову не приходило, что это три стадии развития одного гриба".

Что известно о слизевиках науке? Слизевики - это группа наземных живых организмов (миксомицеты) по своей природе близкие к грибам. Но это не грибы, а - псевдогрибы. Слизевики включают в себя четыре класса и два рода, которые не относятся ни к одному классу. Эта группа живых организмов насчитывает примерно 1000 видов. Слизевики бывают:

- гетеротрофные организмы (углерод они получают из имеющихся органических соединений), среди которых есть и сапротрофные виды (живут на мертвом органическом субстрате - навозе, в почве, растительных остатках);

- паразитирующие в клетках живых организмов (некоторые виды водорослей или грибов).

Вегетативное тело большинства слизевиков является плазмодием (слизистая масса - цитоплазма). Оно бывает прозрачным или непрозрачным, бывает окрашенным желтым, красным, фиолетовым или другими цветами. Размеры плазмодия у различных видов разные, это могут быть организмы микроскопической величины, или организмы, достигающие в размерах несколько десятков сантиметров (слизевик - фулиго). В природе они являются активными бактериофагами и регулируют состав и численность бактериальной флоры земли.

Какой же именно слизевик сожительствует с нами?

"Их у нас в организме живёт много видов, - говорит Л.В. Козьмина, - но пока я точно опознала лишь одного. Это самый распространенный слизевик - "волчье вымя" (на латыни - *Lycogala epidernum*). Он обычно ползает по пням между корой и древесиной, очень любит сумрак и сырость, поэтому вылезает наружу

только во влажную погоду. Ботаники даже научились выманивать это существо из-под коры. На пенек спускают конец фильтровальной бумаги, смоченной водой, и все накрывают темным колпаком. А через несколько часов поднимают колпак и видят на пне сметанообразное плоское существо с водяными шариками, которое выползло напиться. В незапамятные времена "волчье вымя" (ликогала) приспособилась к жизни в человеческом организме. И с тех пор с удовольствием переселяется с пня в этот сырой, темный и теплый "дом" на двух ногах. Следы пребывания ликогалы в нашем организме - это трихомонады (споры) в различных стадиях. Я их находила в гайморовой полости, молочной железе, шейке матки, простате, мочевом пузыре и других органах, - говорит Л.В. Козьмина, - ликогала очень ловко уклоняется от иммунных сил человеческого организма. Если организм ослаблен, то не успеваешь распознать и обезвредить быстро изменяющиеся клетки, из которых состоит ликогала. В результате ликогала успевает выбросить споры, которые разносятся кровью, прорастают в удобных местах и образуют плодовые тела".

"Я вовсе не утверждаю, что нашла универсального возбудителя всех болезней "неизвестного происхождения", - говорит Л.В. Козьмина. - Пока я уверена лишь в том, что гриб-слизевик (ликогала) вызывает папилломы, кисты, полипы и плоскоклеточный рак. Опухоль образуют не переродившиеся клетки человека, а элементы созревшего плодового тела слизевика. Они уже прошли стадии уреоплазмы, амeboида, трихомонады, плазмодия, хламидии и теперь формируют раковую опухоль. Медики не могут объяснить, почему новообразования иногда распадаются. Но если допустить, что новообразование - это плодовые тела слизевика, то все становится ясно. Ведь в природе эти тела неизбежно отмирают каждый год - подобный ритм сохраняется и в организме человека. Плодовые тела отмирают, чтобы выбросить споры и снова возродиться, образовав

плазмодии в других органах. Происходит всем известное метастазирование опухоли. Впрочем, опухоль очень редко появляется в единственном числе. Обычно образуются, как говорят онкологи, первично множественные опухоли - сразу в нескольких местах. Та же ликогала образует несколько шариков".

После работ Л.В. Козьминой у ученых и врачей появилась надежда, что, наконец, опознан главный биологический враг человеческого рода - возбудитель венерических болезней и болезней неизвестной этиологии. "Раньше узкие специалисты, - говорит Козьмина, - рассматривали его по частям, кто "рожки", кто "ножки", кто "хвост". Но только синтез этих знаний позволил распознать настоящего паразита и найти его ахиллесову пятую".

И это сделала русская женщина-учёный - Л.В. Козьмина. Углубляясь в изучение народных способов лечение болезней цивилизации, она с удивлением узнала, что уязвимое место слизевика давно нащупали народные целители. Они научились лечить многие болезни, которые, по их мнению, вызывает слизь.

§ 2. Очищения от грибов-паразитов народными средствами

Л.В. Козьмина пытается найти среди многочисленных слизевиков возбудителей конкретных видов рака и других недугов цивилизации. Известно, что 80% злокачественных заболеваний легких вызывает плоскоклеточный рак, то есть по мнению Козьминой это и есть слизевик "*Lycogala epidernum*".

Как пишет в своей статье Михаил Дмитрук: "О грибах-убийцах знали еще средневековые врачи. В книге Геннадия Малахова "Целительные силы" есть любопытный рассказ о том, как представляли себе развитие болезней древние армянские лекари. Вскрывая трупы убитых и умерших, они находили в желудочно-кишеч-

ном тракте много слизи и плесени. Но не у всех покойников, а лишь у тех, кто при жизни предавался лени, обжорству и прочим излишествам, получая в наказание многочисленные болезни.

Армянские лекари считали, что если человек много ест и мало двигается, то не вся пища усваивается организмом. Часть ее загнивает, покрываясь слизью и плесенью. То есть в желудке начинает расти грибница. Плесень выбрасывает споры - микроскопические семена грибов, которые питательными веществами попадают в кровь и разносятся по всему организму. В ослабленных органах споры начинают прорастать, образуя плодовые тела грибов. Так начинается рак. Врачи древности считали, что сначала грибы выбрасывают "белый раю", которые образуют бляшки и тромбы в сосудах, имеющие белый цвет. Вторая стадия - "серый раю", когда грибы образуют опухоли суставов и другие новообразования сероватого цвета. Наконец, "черный раю", потому, что злокачественные опухоли и метастазы имеют такую окраску.

В нашем организме находится огромное количество спор, но они не могут прорасти, пока мы поддерживаем здоровье на высоком уровне. Споры прорастают и превращаются в грибы, если мы ослабим иммунитет. Народные целители в этом случае, нашли управу на эти грибы. Так, Владимир Адамович Иванов из Минска в своей книге "Мудрость траволечения" (Санкт-Петербург), описывает метод очищения лимонным соком и оливковым маслом. Если применять его грамотно, то из печени без боли выходят холестериновые пробки и билирубиновые камни. Но самая большая удача, по мнению целителя, если выйдет слизь. В этом случае он гарантирует пациенту, что в ближайшее время ему не грозит рак печени.

Подобно армянским врачам средневековья, Иванов считает, что слизь вызывает рак, и лучшая профилактика грозного недуга - выведение слизи из организма. А его известный единомышленник Геннадий Петрович

Малахов называет слизь причиной всех расстройств, которые возникают в организме выше диафрагмы. Но лечить их он предлагает с помощью уринотерапии. И, как ни странно, получает прекрасные результаты. Правда, объясняет их в духе восточных учений. Л.В. Козьмина объясняет их проще. Возбудитель многих болезней "неизвестного происхождения" - уреаплазма, которая питается мочевиной. Этого паразита можно выманить его "любимым деликатесом". Например, если мы будем пить свою мочу, то уреаплазма вылезает в желудочно-кишечный тракт и через него покидает наш организм. Но иногда можно выманивать паразита и через кожу - делая на больное место примочки или компрессы из урины.

Ну а если противно лечиться мочой, можно выманить слизевика другим напитком, который приятен всем. Знаменитые целители Норман Уокер и Поль Брег советуют утром натощак, есть тертую морковь и свеклу, или пить приготовленный из них свежий сок. На них у слизевика такая же реакция, как и на урину. Это, по их мнению, лучшая профилактика очень многих недугов.

Известный исследователь Борис Васильевич Болотов считает рак паразитированием растительных клеток на животных клетках. Растения имеют щелочную среду, а животные - кислую. Поэтому, чтобы избавиться от растительных паразитов, нам надо все время подкислять свой организм, делая их существование в нем невыносимым. Б.В. Болотов советует как можно больше пить кваса, есть соленья, квашенные овощи и горечи.

По мнению врача из Новосибирска К.П. Бутейко, газированная вода прекрасно подкисляет кровь. Но лучше всего это делать с помощью неглубокого дыхания, тогда в организме накапливается много углекислого газа гораздо больше, чем его могут дать напитки. А углекислоты, по мнению Бутейко, как огня боятся любые паразиты. Потому и рассасывается в организме любая слизь.

Более суровый метод оздоровления разработал целитель из Симферополя В.В. Тищенко. Он предлага-

ет своим пациентам пить ядовитый настой болиголова. Не для того, чтобы отравиться, а чтобы выгнать из себя слизевика. Но не через желудочно-кишечный тракт, а прямо через кожу. Для этого надо делать из морковного или свекольного сока примочки на пораженный орган.

Врач хирург в Белгородской больницы Н.Х. Сиренко вместо операции по удалению рака груди предложил своей пациентке принимать внутрь обычное противовоспалительное лекарство. В её пунктате была обнаружена микоплазма и амёбиды, т.е., слизевик уже начал формировать плодовое тело. На грудь врач сделал компресс из свекольной кашицы. И слизевик вылез к приманке прямо через кожу: уплотнение размягчилось, - на груди прорвался нарыв. К удивлению других докторов, эта тяжело больная поправилась без операции.

Л.В. Козьмина считает, что при правильном уходе могли бы долго жить многие погибшие пациенты, у которых рак перешёл в третью стадию метастазов. Главное - не позволить слизевiku плодоносить.

Но лучше, конечно, не доводить до "черного рака", а бороться с ним на "белой" и "серой" стадиях, как это делали армянские врачи средневековья.

Например, прекрасно лечит ревматоидный артрит директор дома отдыха "Красево" Борисовского района Белгородской области Василий Михайлович Лысяк. Он предлагает курс из семнадцати бочек с отварами целебных трав. Больные подолгу отмокают, сидя по шею в теплой воде, а в конце курса с удивлением убеждаются, что на суставах рассосались опухоли, от которых они не могли избавиться много лет.

По мнению Л.В. Козьминой, из этих людей вылезали слизевики: грибам показалось гораздо приятнее в теплом травяном отваре, нежели в больных организмах, где их каждый день травят антибиотиками и прочей гадостью.

Если же донимают болезни желудочно-кишечного тракта, то бочку воды придется принять внутрь. Ра-

зумеется, не простой, а минеральной. И, конечно, не за один присест. Лидия Васильевна объясняет успех водолечения тем, что оно является естественным методом выведения слизевика из нашего организма. Недаром в конце курса из больного выходит большое количество слизи. После этого обострения сразу наступает облегчение, а через месяц-другой значительно улучшается состояние пациента. Ведь он избавился от главного возбудителя "болезней цивилизации".

Есть не менее эффективные народные средства. Например, фитотерапевт из Белгородской области Анатолий Петрович Семенко изгоняет слизевика из гайморовой пазухи за один сеанс. Он дает пациенту выпить ядовитый отвар сладко-горького паслена. В нос предлагает закапывать сок, выжатый из луковицы цикламена, а после этого промыть его настоем буквицы.

От яда слизевика становится дурно, он ищет спасения - и находит его в сладком настое. В результате вылезают с корнями полипы, и даже кисты. В это время человек начинает так сильно чихать, что плодовые тела вылезают из носа как пробки. И не нужно никакой операции!

Однако надо помнить, что все целители рекомендуют использовать только свежие соки из сырых овощей и фруктов хорошего качества. Ни в коем случае для соков нельзя брать испорченные плоды. Иначе, как показала практика, вместо пользы можно получить один лишь вред.

И не мудрено. Еще в прошлом веке ученые открыли несколько видов слизевиков, которые возбуждают различные заболевания у растений. Одни вызывают опухоли на корнях капусты (кила капусты), другие - рак картофеля, томатов и прочих пасленовых (парша). Не исключено, что подобные паразиты из растений переходят в людей. Вызвал же один и тот же возбудитель массовые болезни у кокосов и у людей в африканской Республике Чад.

Гриб может годами жить в организме человека в виде слизистой массы, которая не причиняет особого вреда, - говорит Л.В. Козьмина, но в благоприятных ус-

ловиях он способен сформировать плодовое тело за 3-4 суток. Тогда бороться с ним будет чрезвычайно трудно. Поэтому задача лечащих врачей: вовремя вывести слизь из организма. Слизевик очень нежное и робкое существо, он очень доверчив и его легко приманить сладким соком. Поэтому не убивать слизевиков надо, а ласково выманывать наружу.

По мнению Л.В. Козьминой, если мы начнем воевать со слизевиком, то неизбежно потерпим поражение. Ведь он гораздо лучше человека приспособляется к неблагоприятным условиям внешней среды. При сильном холоде, отсутствии пищи, перепадах давления, больших дозах радиации и подобных неблагоприятных условиях плазмодий превращается в склероций - толстую твердую массу, в которой клетки пребывают, как в ледяном сне. В таком состоянии они могут находиться десятилетиями - без пищи и воды. Например, известен случай: склероций фулиго пролежал в гербарии 20 лет, а потом неожиданно ожил.

Вот почему Л.В. Козьмина считает, что лечить тетрациклином болезни, вызываемые хламидиями бесполезно. Эти паразиты превращаются в склероций. Подобный эффект вызывают и многие другие лекарства.

Иногда помогает голодание. У женщины во время 18-дневного голодания, которая "сидела" на воде, вместе с чистой, прозрачной водой вышло что-то невообразимое - медузоподобная гора из прозрачных слюдяных пластин одинаковой величины и формы.

Другая женщина победила астму, потому что клала мумие величиной со спичечную головку под язык в течение 10 дней перед сном. Потом 10 дней перерыв. Сначала один раз, а потом уже по 2-3 раза в день. А к концу третьей 10-ти дневки у нее начался дикий, сухой, рвущий грудь кашель. Началось обильное отхаркивание. И вот к концу 3-го месяца она откашляла что-то настолько плотное, что не могла спичкой раздолбить. Кусочек ткани непонятного происхождения. Потом такие же уплотнения у нее еще выходили неоднократно. После этого

дыхание стало легким, чистым, как у ребенка, т.е. она победила этих слизевиков, которые могли её задушить. Кроме этого она использовала для разжижения мокроты огородный хрен, который нужно натереть и заполнить им половину литровой бутылки (банки), добавить стакан меда, долить до литра теплой водой. Настаивать пять суток. Принимать по столовой ложке на ночь. Очень быстро разбивает скопление слизи.

Известный врач по космической медицине Н. Неумывакин предложил простой способ борьбы со всеми микропаразитами человеческого организма, в том числе и со слизевиками. Одна или две чайных ложки перекиси водорода на пол-литра воды и выпивать в день три таких ёмкости по пол-литра, поскольку в сутки человек выделяет в среднем полтора литра жидкости. Этим способом Неумывакину удаётся вылечить рак, инсульт, инфаркт и все остальные болезни цивилизации. Со своей стороны мы можем добавить, поскольку перекись водорода имеет щелочную реакцию, для уравнивания, чтобы не сорвать себе гомеостаз, следует через пару часов после принятия внутрь перекиси водорода, принять ещё пару долек лимона, лайма или горсть клюквы, в крайнем случае, разбавленную водой чайную ложку яблочного уксуса.

Есть еще проверенный способ выгонять слизь. Урина орально или всасывать её ноздрями носа, чтобы проходила в носоглотку. Сразу пойдут сопля. Очистятся все гайморовы пазухи. Это очень продуманная и эффективная панацея от многих болезней".

§ 3. СПОСОБЫ ОМОЛОЖЕНИЯ ОТ ДРЕВНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ

К сожалению, в наше время основная масса предлагаемых методов омоложения является коммерческой тайной, поэтому мы коснёмся лишь тех, которые были

опубликованы, а в основном будем говорить о старых методах и рецептах омоложения.

Вопрос омоложения волновал умы людей всех времен, стран и народов. Об этом рассказывают пиктограммы древнего Египта и древние памятники Индии. В Элладе возник миф о чародейке Медее, возвращавшей людям молодость переливанием крови. В средние века целая армия алхимиков тратила немало энергии в поисках "философского камня" и "эликсира молодости". В свое время нашумели "открытия" графа Калиостро ("эликсир бессмертия"), Граама ("небесная постель"), Сен-Жермена ("эликсир долголетия") и т. д.

Известны случаи, когда специально переливали кровь младенцев достойным старцам (известным и значимым для эпохи личностям) с целью омоложения или продления жизни. Подобные эксперименты, как правило, заканчивались трагически, или не давали видимого эффекта.

В 1826 году в вечных снегах альпийской Швейцарии был обнаружен замерзший человек. Когда он ожил и заговорил, выяснилось, что его зовут Роже, он сын знаменитого антиквара, скончавшегося в 1654 году, а его самого, засыпало снежной лавиной в 1660 году, т.е. человек ожил через полтора столетия?! Однако повторение этих опытов в фашистской Германии на заключённых (см. книгу "СС в действии") показало, что при глубокой заморозке в тканях замёрзших образуются кристаллы и при их отогревании (что делалось с помощью живых человеческих тел) не всегда удавалось вернуть замёрзших к жизни. Чтобы человека вернуть к жизни замораживание не должно было превышать - 6°C.

Клеопатра сама изобрела эмульсию для лица. Она смешивала мед и порошок алоэ с водой, отстоянной на серебре. Руки она нежила в ванночках из молока, волосы мыла и одновременно питала шампунем из трех желтков только что снесенных куриных яиц. После это-

го Клеопатра ополаскивала их отваром из корней лопуха, шишек хмеля и крапивы. Приняв знаменитую молочную ванну, царица пользовалась скрабом для тела: 300 граммов морской соли смешивали с половиной чашки сливок и втирали её в кожу в течение десяти минут, а потом смывали теплой водой.

Королева Испании Изабелла отличалась прекрасными волосами, отличной кожей, блеском в глазах и долгоиграющей молодостью. Поддерживала Изабелла все эти природные данные природными средствами: делала себе незатейливые маски из полевых трав - ромашки, подорожника, розмарина, тысячелистника, цветов розы и лилий, которые настаивались на спирту. Даже в очень солидном возрасте королева имела цветущий вид.

Красавица Шахерезада - образ скорее собирательный, но кроме 1001 сказки ей приписывают немало рецептов красоты. Волосы она окрашивала смесью хны и басмы, а потом ополаскивала фруктовым соком. Зубы отбеливала очень густым натуральным йогуртом. Кожу перед купанием натирала медом, в который добавлялись размолотые орехи и растительное масло. А ненужные волоски на теле удаляла при помощи шарика из сахарного сиропа, уваренного до золотистого цвета и смешанного с лимонным соком.

Жена Наполеона Жозефина была женщиной простой. Еще будучи провинциальной креолкой, она знала, что омолаживающие маски лучше всего делать из обычной отварной картошки. Засорившиеся поры лица она чистила горячими камфорными компрессами. На голодный желудок каждое утро выпивала стакан лимонада. В то время это был просто лимонный сок, разбавленный чистой минеральной водой, это помогало как следует прочистить кишечник от шлаков и, как результат, сохранить молодость и красоту.

Диана де Пуатье (любовница Генриха II) считала, что нельзя выглядеть молодо, пару раз сделав маску и протерев кожу лосьоном. В 6 утра Диана принимала

холодную ванну, до 8 у нее была прогулка верхом. Потом она ложилась отдохнуть, до полудня нежилась в постели, съедала легкий завтрак. Делами государственной важности предпочитала заниматься во второй половине дня. Диана отказывала себе в такой радости, как алкоголь, даже в минимальных количествах: она не без оснований считала, что от вина лицо отекает. Но главный секрет ее красоты, по ее словам, состоял в том, что она никогда не думала о старости.

Российская императрица Екатерина II пыталась удержать молодость всеми известными в то время чудодейственными способами. Во-первых, ежедневно принимала ванну с добавлением специально разработанного для нее бальзама: к четырем растертым яичным желткам добавляли смесь густого миндального молока, заливали водой, в которой перед этим долго вымокали лепестки роз, и к этому добавлялся стакан водки.

Маркиза де Помпадур, фаворитка Людовика VI, была слаба здоровьем, а кожа у нее была тонкая и сухая. Чтобы кожа выглядела свежей и гладкой, Жанна - Антуанетта делала маски из сливок, смешанных со взбитыми белками и лимонным соком. Утро она начинала с того, что смазывала лицо лимонным соком, а затем втирала в кожу оливковое масло. Все это она смывала теплой отстоявшейся водой, и весь день кожа сохраняла прекрасный нежный вид. Кроме того, маркиза выпивала стакан морковного сока с добавлением ложки меда, который придавал ей бодрость на весь день.

Мэрилин Монро умывалась иногда по пятнадцать раз в день. В качестве увлажняющего крема она использовала обычный вазелин, иногда заменяя его оливковым маслом. Мэрилин никогда не загорала, говорила, что солнце старит быстрее, чем время. Утро она начинала с кружки горячего молока и пары свежих сырых куриных яиц. Но самый главный секрет красоты Монро заключался в том, что она считала женскому телу

требуется свободный доступ воздуха, иначе кожа дрябнет и покрывается морщинами. Поэтому она не признавала нижнего белья и колготок. Заодно раскрепощала в себе чувственность и свободу движения.

Красавицы Древней Руси отличались нежной кожей лица и отменным естественным румянцем. Потому что умывались наши прапрабабушки ледяной водой из серебряного кувшина. Тогда это объяснялось чудодейственным образом, сегодня же ученые объясняют необычный эффект такого умывания тонизирующим действием холода и высокими бактерицидными свойствами серебра. Способность серебра убивать бактерии в 1750 раз сильнее карболовой кислоты и в 3,5 раза сильнее хлора, фурацилина и марганцовки.

Сегодня не в каждом доме найдется кувшин из натурального серебра, но у всякого есть дома холодильник. Приготовьте для ежедневного протирания лица следующие чудесные кубики: в стакан воды выжать половину небольшого лимона и эту смесь разлить в формочки. Сок лимона и талая вода сделают вашу кожу упругой и нежной на долгие годы.

В один из июньских дней 1889 г. весь мир облетела сенсационная новость: известный французский физиолог и невропатолог Шарль Броун-Секар (1818-1894) открыл способ омоложения человека. 1 июня 1889 г. он сделал сообщение в Биологическом обществе о произведенных на себе опытах со впрыскиваниями водных экстрактов из яичек кроликов и собак, благодаря чему 72-летний ученый, уже потерявший былую работоспособность и сон, сразу помолодел - почувствовал прилив сил, бодрости и энергии.

"Но дело оказалось, однако, очень шатким, - писал по этому поводу известный русский физиолог И.П. Павлов, - и сам Броун-Секар, помолодевший и почувствовавший себя в течение нескольких месяцев довольно хорошо, снова одряхлел и скоро умер".

В последнее время инфекционные заболевания уступили место болезням, связанным с возрастными изменениями организма. Вот почему в проблеме долголетия исключительно важна профилактика всех заболеваний.

Для предупреждения болезней и продления жизни необходим правильный режим питания. Недаром народная мудрость гласит: "Толстеть - значит стареть". Статистикой установлено,

что до 60 лет доживают 90% худых и 60% тучных людей,

до 70 лет - 50% худых и 30% тучных,

до 80 лет - 30% худых и только 10% тучных.

Чтобы предупредить появление тучности, необходимы физический труд и полноценная простая пища. Изысканная, мясная, а главное, слишком обильная пища губительно сказывается на здоровье.

Известен такой случай. Том Парре - бедный английский землепашец - достиг преклонного возраста, но отличался крепким здоровьем и исключительным трудолюбием. В возрасте 103 лет он еще энергично молотил хлеб на гумне. На 152-м году жизни, по приказу короля он был доставлен в Лондон в королевский дворец. Его угостили роскошным обедом, и после этого старик скоростно скончался. Вильям Гарвей, знаменитый ученый, производивший вскрытие трупа Парре, установил, что все внутренние органы были совершенно здоровыми, а смерть наступила от "несварения пищи в желудке".

Поистине правы арабы, когда говорят: "Наиболее опасный враг для здоровья - хороший повар". Французский исследователь Нуаро в книге "Долгая жизнь и ее условия", изданной в XIX веке, рассказывает, что доктор Геке, навещая богатых пациентов, часто заглядывал к ним на кухню. "Друзья мои, - говорил он поварам, - примите мою благодарность за все одолжения, которые вы оказываете нам, медикам. Без вашего содей-

ствия, без ваших соусов и приправ нам бы пришлось умереть на соломе". Известный философ Сенека, упрекая римлян, сказал: "Вы жалуетесь на множество ваших болезней - прогоните своих поваров". Говоря о рациональном питании, нельзя не вспомнить, что на одной из центральных площадей древнего Рима красовался памятник на могиле 112-летнего старца. На этом памятнике в назидание потомкам была высечена короткая надпись: "Он ел и пил в меру".

Известный ученый Гуфеланд в своей книге "Макробиотика" ("Долголетие") советует для сохранения здоровья и продления жизни заниматься физическим трудом. Он пишет: "Жизнь, проводимая в праздности умственной и в лени физической, жизнь какая-то отрицательная, самая жалкая, нездоровая и испорченная, ибо при отсутствии возбуждения и деятельности она уподобляет человека стоячему, мертвому пруду или болоту. Физическая сила организма утрачивается от недостатка упражнений, и через это внедряется в организм зерно всевозможных болезней".

Древние философы были столь же глубокомысленны, как и новейшие ученые, однако они не знали ни ипохондрии, ни геморроев и прочих болезней цивилизации. Причиной этого было то, что они размышляли прохаживаясь, или лежали на свежем воздухе, и при этом не забывали телесных упражнений" (Х. Гуфеланд Макробиотика. Изд. СПб., 1856).

Мыслители и врачи древности придавали меду огромное значение, считая, что употребление его в пищу способствует продлению человеческой жизни. Нередко люди, регулярно питающиеся медом, достигают глубокой старости. Известный философ и математик Пифагор утверждал, что достиг преклонного возраста благодаря постоянному употреблению меда. Г. Баммелл пишет: "По преданию, Демокрит вследствие старости решил лишиться себя жизни. С этой целью он каждый

день отказывался от приема пищи. Когда же наступили дни Тесмофории (праздник жатвы), он уступил просьбам домашних женщин "не умирать во время праздника", чтобы они могли отпраздновать. Для чего приказал поставить перед собой сосуд с медом и, вдыхая запах меда, продлил свою жизнь нужное число дней. Когда же мед унесли, он скончался". Демокрит, по свидетельству Гиппарха, умер в 107 лет от роду. По преданию, Юлий Цезарь на обеде у сенатора Полия Румилия, праздновавшего сотую годовщину своего рождения, спросил его, какое средство употреблял он для поддержания силы тела и духа, и услышал в ответ: "Внутри мед, наружно масло".

Более ста лет назад известный польский ученый пчеловод Н.М. Витвицкий в своей книге "О благотворном влиянии меда на организм человека" писал, что польский поэт Трембецкий питался простой пищей с медом в течение 30 лет. Когда Витвицкий с ним познакомился, то его удивила наружность и непритворная веселость нестареющего 80-летнего ученого. Учителем Трембецкого был Мюльбахер, который прожил 120 лет; на вид ему нельзя было дать больше 70; он ежедневно употреблял в пищу мед.

Вот некоторые пасечники-долгожители, испытавшие на себе благотворное действие меда:

Артем Лагиашвили прожил 150 лет (умер в 1934 г.), постоянно питаясь медом; Газиев прожил 150 лет; Василий Сергеевич Тишкин - 144 года; Фома Андреевич Вожняк - 130 лет; Гунакбей Газиев - 166 лет;

В. С. Тишкин в 143-летнем возрасте (в 1949 г.) был клинически обследован и оказался совершенно здоровым. При росте 166 см, вес его был 63 кг, кровяное давление - 110/63 мм ртутного столба. Его жене Пелагее Лукиничне в 1949 году исполнилось 96 лет.

Н.С. Воробьев говорил, что "чистый пчелиный мед - украшение самого изысканного стола и эликсир дол-

гой жизни. Как смешны те люди, которые, имея деньги, рассчитывают получить жизненную энергию и мускульную крепость в препаратах и вообще в творениях зарубежных институтов.

Давно было установлено, что такие чувства, как печаль, уныние, тоска, страх укорачивают человеческую жизнь, так как вредно отражаются на физическом и моральном состоянии и ускоряют приближение старости. В древности люди считали, что смех отдаляет старость и что Венера всегда остается юной и прекрасной только потому, что постоянно окружена "играми и смехом".

Неприятные впечатления вызывают понижение жизнедеятельности организма, и наоборот, радостные, светлые впечатления способствуют подъему жизнедеятельности всего организма человека.

Проф. А. Н. Крестовников своими исследованиями показал, что ожидание поражения в борьбе с более сильным противником вызывало у спортсменов понижение чувствительности глаз и уменьшение поступления глюкозы в кровь. Наоборот, когда спортсмены представили себе будущую победу, это повысило чувствительность глаз и увеличило поступление глюкозы.

В уже цитированной нами книге Х. Гуфеланд писал, что "из всех телесных движений, потрясающих тело и душу вместе, смех есть самое здоровое; он благоприятствует пищеварению, кровообращению, испарению и ободряет жизненную силу во всех органах".

Писатель Н. Паниев, рассказывая о 150-летнем Махмуде Эйвазове, пишет, что Эйвазов считал напрасным давать людям "всякие там микстуры и пилюли! Веселье, смех, доброе и сердечное отношение - вот что нужно человеку для долгой жизни. Грусть страшнее рака.

В своём трактате Гиппократ (проживший 104 года) как лучшее средство продления молодости рекомендовал "умеренность, пользование чистым воздухом, ежедневные ванны и массаж (трение тела). То же советовал

и Плутарх, прославившийся известным выражением: "Держи голову в прохладе, а ноги в тепле и вместо того, чтобы при всяком нездоровье тотчас прибегать к лекарству, лучше сперва воздержаться от пищи".

Эпоха средневековья привела к регрессу взглядов на процесс старения. Особенно распространенной была вера в существование волшебных родников и озер с водой молодости, на поиски которых желающие омолодиться отправлялись в экспедиции.

Советский ученый В.П. Филатов наблюдал стимулирующее действие специально изготовленных эмбриональных тканей, особенно плаценты, на заживление ран. Этот метод стимулирования деятельности организма был развит саратовским ученым Н.И. Краузе, который предложил подкожную пересадку химически денатурированной ткани, указывая, что при этом достигается некоторое омолаживающее действие.

В развитие геронтологии особенно большой вклад внесли советские ученые А.А. Богомолец и его школа, ученица И.П. Павлова - М.К. Петрова, А.В. Нагорный с сотрудниками и другие.

В 1950 г. в Льеже была основана Международная геронтологическая ассоциация, положившая начало международному сотрудничеству в области геронтологии.

§ 4. Способ омоложения у русских староверов

Один из способов омоложения, почерпнутый в староверческой общине, рассказал нам житель России, которого мы условно назовём Сергеем, чтобы не навлечь на него не нужных неприятностей, происходящих у всех, кто пытается раскопать сведения по русской волшебной культуре.

К 40 годам своей жизни он так уработал свой организм, что больше был похож на дряхлого старика, чем

на мужчину в расцвете сил. Жить оставалось недолго, медицина в этом случае была бессильна, и поэтому он попытался найти помощь у русских староверов. Попав к ним, его, прежде всего, поразили женщины, которых он принял за девушек, а им, оказалось, по 90 и более лет. И как он узнал потом, они не только так выглядели внешне, но их репродуктивный возраст у них продолжается до самой смерти, которая неизвестно когда у них происходит, поскольку все жители общины выглядели очень молодо.

В 60-70 лет у всех вырастала третья смена зубов, а их детская кожа и гибкость суставов могли вызвать зависть у наших 18-летних топ-моделей.

Ему сразу сказали, что его телу не хватает масла, которое каждый житель общины здесь употребляет, в зависимости от веса, по 100-150 граммов ежедневно. Масло кедрового ореха они получают холодным отжимом на деревянной давилке (но, ни в коем случае не на металлической, поскольку металл разрушает многие ценные вещества).

Проблемы со здоровьем у него, как они сказали, возникли из-за нерабочей выделительной системы:

- Ведь все основные питательные вещества усваиваются через кишечник, а отложения каловых камней на стенках тонкого кишечника не позволяют это делать. Таким образом, при обилии еды ты можешь умереть от голодной смерти, сказали они ему.

- Зубы ведь ты чистишь каждый день и умываешься каждый день, а в животе развёл "помойку".

- Тонкий кишечник наиболее эффективно очищает касторовое масло, которое получают из семян растения клещевина (семейство молочаевых).

Методика очистки кишечника касторкой и ежедневного употребления кедрового масла, рекомендованная русскими староверами Сергею, позволила ему за 20 с лишним лет их применения из дряхлого старика пре-

вернуться в цветущего молодого человека, хотя он уже достиг возраста дряхлого старика.

У староверов после рождения младенца перед кормлением, материнский сосок намазывался касторовым маслом, и вместе с молоком матери касторка попадала внутрь ребенка, тем самым приучая ребёнка с детства к касторке.

В Центре здоровья Ольги Ивановной Устиновой подтверждают такой подход по очищению кишечника. Потому что если сразу начать употреблять растительные масла в большом количестве, можно спровоцировать выход желчных камней, которые не успели размягчиться и поэтому застревают в желчных протоках, вызывая страшные боли, так что человек вынужден согласиться на операцию. Как говорит О.И. Устинова, касторовое масло очищает кишечник от застарелых каловых камней и завалов, поэтому из него перестают поступать яды в организм и печень начинает вырабатывать нормальную желчь, которая растворяет камни в желчном пузыре. И поэтому у неё не было ни одного случая, чтобы человек во время чистки отправился на хирургический стол. В зависимости от того, сколько вам лет и делали ли вы вообще чистки организма, она назначает продолжительность употребления касторового масла. Это может быть и два дня подряд, и четыре, и подчас не по одному разу на день.

§ 5. Физиологические аспекты омоложения

Опыты показали, что продолжительность жизни животных, получавших безжировую диету, даже при избытке белков и углеводов, укорачивается. Безжировая диета ведёт к утрате иммунитета и потере устойчивости к вредному воздействию внешней среды. Это объясняется тем, что живой организм требует для сво-

ей жизнедеятельности содержащиеся в жирах так называемые полиненасыщенные жирные кислоты, которые в организме человека не синтезируются и, следовательно, должны поступать извне с жирами пищи. Особенно богаты полиненасыщенными жирными кислотами растительные масла.

Исследования последних лет показали исключительное значение для организма полиненасыщенных жирных кислот. Поэтому, считается, что включение в пищевой режим пожилого и старого человека растительного масла является обязательным и из общего количества жиров в сутки (60-70 г) в виде растительных масел (подсолнечного, кукурузного, хлопкового, льняного), которые легче усваиваются и не содержат холестерина. Но эта рекомендованная цифра в действительности занижена, как мы покажем далее - в два раза.

Нашему организму не хватает полиненасыщенных жирных кислот, которые в большом количестве содержатся в жидких маслах, употребляемых нами в пищу. В отличие от воды, которая не растворяет многие органические остатки, ненасыщенные жиры являются универсальным растворителем любой органики. Помните, после того как вы перебирали грибы, оставшийся на руках чёрный налёт не берёт ни одно моющее средство и ни одно мыло, зато немного подсолнечного масла, и налёта как не бывало. Этот пример показывает, что если в организме не будет масла (жиров), вывести из организма все шлаки, забившие межклеточное пространство, не представляется возможным, сколько бы мы ни пили литров воды каждый день, поскольку большинство белковых отложений не растворяются водой. Поэтому наряду с водой, которая может вывести только водорастворимые органические остатки, образующиеся в организме некоторыми солями, обязательно в лимфатической системе должны циркулировать моно и полиненасыщенные жиры,

которые растворяют любые органические остатки. А если человек не употребляет масла, то что тогда может растворить и вывести из омываемого лимфой межклеточного пространства все эти глобулы шлаков и белковые скопления? Ведь клетка выделяет продукты жизнедеятельности в межклеточное пространство и из межклеточного пространства получает питательные вещества и кислород. А какое питание и дыхание она может получить, если межклеточное пространство забито до отказа не убирающимися лимфой отходами? И лимфа от них не может очистить межклеточное пространство, потому что у неё нет чистящего средства - полиненасыщенных жирных кислот, входящих в жидкие масла, которые мы не употребляем, боясь поправиться. Зато мы употребляем маргарины и майонезы, содержащие твёрдые масла, которые не усваиваются организмом, а могут только откладываться на стенках сосудов и в межклеточном пространстве тканей организма, поскольку сами не растворяются и ничего не могут растворять, тем более выводить отходы из организма. Они могут только накапливаться в организме, и от приёма к приёму пищи только усугублять старение человека.

Жиры же (жидкие масла) способствуют перевариванию живых растительных клеток в желудке, поступивших к нам в организм с фруктами и зелёными листьями. Потому что оболочки растительных клеток имеют жировую оболочку, которую может растворить только масло, ферменты же желудка её не берут. Поэтому очень важно, чтобы с каждым приёмом пищи вся пища была бы смазана маслом. Потому что пищеварительные ферменты смогут растворить оболочки растительных клеток только в растворе масла, а сам фермент не способен прорваться в клетку, без растворения маслом её оболочки. Необходимо, чтобы масла, поступившего с пищей, было достаточно, чтобы желудок

смог переварить поступившие растения и сырые овощи и фрукты. А то получается, мы фрукты и овощи едим, а они у нас в основной своей массе выходят не переваренными и не усвоенными.

Если клеточную оболочку растений, поступивших к нам с пищей, пищеварительные соки желудка кое-как ещё могут растворить, то ядро уже оказывается полностью не усвоенным. А ведь именно в нём основные запасы белка и нуклеотидов. А роль нуклеотидов в создании новых клеток неоспорима. Ведь именно из нуклеотидов состоят молекулы ДНК и РНК, ответственных за наследственность и изменчивость. Не будет нуклеотидов в пище, невозможно будет рождаться новым молодым клеткам, и не будет никакого омоложения. Потому что старые клетки без нуклеотидов не способны делиться, поэтому они дряхлеют и умирают, так и не оставив после себя молодого потомства. А нуклеотиды мы ни откуда не получаем, если не употребляем живую пищу: сырые фрукты, овощи, зелень и обязательно вместе с ними жидкие масла. Поэтому масляная среда с поступившей пищей необходима, чтобы масла хватало не только растворить оболочки клеток, но и оболочки ядер клеток, где скрывается основное количество нуклеотидов.

Большинство людей думает, как можно есть эти жиры, даже масла, ведь они же противные. Но это не совсем так. Если масло получено холодным отжимом, то оно очень вкусное и ароматное и пьётся как вода. Наши же все масла получают "холодным" отжимом при 70-150 градусах Цельсия, поскольку при отжиге без нагревания, 50% масла остаётся в жмыхе, а если его нагреть, то оно извлекается полностью. Поэтому его нагревают до 100-150 градусов, а нам говорят, что это холодный отжим. Нам нужно самим налаживать своё производство масел комнатного отжима или искать производителей, которые нас не обманывают.

§ 6. Эликсир вечной молодости № 4

Поскольку информация об омоложении просочилась в общество, мы можем теперь открыто сказать об эликсирах вечной молодости.

В книге "Яга бессмертия" мы уже говорили о трёх эликсирах бессмертия, построенных на трёх различных алхимических принципах, почерпнутых нами от непрописных русских людей. Но эликсиры бессмертия одновременно можно отнести и к эликсирам вечной молодости, поскольку они тоже дают омолаживающий эффект. Поэтому здесь приводимый рецепт эликсира бессмертия мы называем четвёртым, хотя относим его к эликсиру вечной молодости, а не к эликсиру бессмертия.

Введение эликсиров молодости в русскую волшебную культуру непрописными русскими людьми, было обусловлено исчезновением из нашей культуры фруктов вечной молодости (молодильных яблок, например) и плодов бессмертия (масленичных видов фруктов, таких как фига, дуля, ..., названия, которых, сегодня присвоены сорту груши и финику).

Наша практика показывает, что употребление эликсира уже с первых дней даёт ощутимые результаты в избавлении человека от симптомов старости, а длительное применение возвращает человеку молодость. Эликсир молодости можно использовать всем, кто хочет из старика превратиться в молодого человека или даже в юношу. Но сама по себе чистка - это хирургическая операция, а эликсир вечной молодости - это приятная жидкость, которая употребляется во время еды.

В состав эликсира вечной молодости входят:

- 30-50 мл сока лимона или лайма, или клюквы;
- 30-50 мл эликсирного масла, к которому относятся льняное масло, кедровое, амарантовое, бурачниковое, конопляное, рыжиковое, тыквенных семечек, бразильс-

кого ореха и ещё два масла, которые сейчас в нашем обществе не получают, и о которых мы поговорим ниже:

- одна столовая ложка пчелиного мёда.

Смесь хорошо перемешивается. Употребляется во время завтрака, обеда и ужина после зелёного коктейля. Масло эликсира отмоев ваш организм от шлаков, а его кислота и мёд обеспечат питание клеткам и их нормальное функционирование. И освободившиеся от борьбы со шлаками и варёной пищей белые кровяные тельца, очистят ваш организм от всех проникших в него микробов и паразитов, обеспечив, тем самым - вам бесконечно долгую молодость.

Использование эликсиров в русской волшебной культуре, как уже указывалось, появилось после уничтожения на нашей планете фруктовых масличных культур, в изобилии росших во всех местах проживания русских людей. Нынче русские люди - носители волшебной культуры, вынуждены скрываться на своей собственной планете от захватчиков Земли, превративших современных людей - жителей Земли в разводимый скот. Ну а скот, как известно, используется в качестве рабов, каковыми мы все являемся, и в качестве питательного груза, как захватчики называют нас, на своих инопланетных интернетовских сайтах, т.е. люди (мы с вами) для них являются пищей и подопытными кроликами.

§ 7. Омоложение через генеральную чистку организма

Существуют противопоказания против употребления эликсира № 4, которые связаны с забитостью нашего кишечника. Ещё будучи студентом проходя практику в морге, я обратил внимание, что у всех вскрываемых трупов кишечник обязательно забит всякой дрянью, которую трудно назвать остатками пищи, кроме слепой кишки разумеется. Хорошая аналогия была приведена в литературе, сравнивающая кишечник с кана-

лизационными трубами, у которых на стенках полно всяких отложений, а в центре осталось маленькое отверстие, по которому ещё что-то может протиснуться, хотя в кишечнике такого отверстия нет. Просто в центре мягкая пища, которую под напором принятой пищи можно продвинуть вперёд к прямой кишке.

Человек ест мёртвую пищу и ему кажется, что он наелся, но клетки ничего не получают от съеденной мёртвой пищи и опять остаются голодными. Через несколько часов, когда освободится желудок, клетки опять сигнализируют о своём желании поесть, и человек опять забивает в желудок мёртвую пищу, и якобы наедается, но клеткам опять ничего не достанется, мёртвая пища идёт на корм микробам, которые всё больше и больше овладевают организмом человека. Они так и умирают с голоду, поскольку могут есть только сырую пищу, а человек, в конце концов, умирает от питания мертвечиной, забив ею весь свой организм, постепенно превращаясь в ходячего мертвеца, пока не станет им окончательно. Большинство людей сохраняют молодость до 40 лет, после чего начинается быстрое увядание. Происходит это потому, что постоянная атака варёной пищи на клетки нашего организма повреждает их, плюс постоянный голод клеток - это ведёт к накоплениям мутаций, в конце концов измученная клетка начинает есть варёную пищу и быстро превращается в варёную (мёртвую) клетку.

Поскольку забитый кишечник является постоянным поставщиком в организм токсинов, печень и почки не могут выполнять свои функции в полной мере и некачественная желчь, выделяемая печенью, быстро превращается в билирубиновые камни в желчном пузыре. Если вы начнёте употреблять эликсир, не очистив кишечник, камни печени двинутся на выход через желчные протоки и человек вынужден будет лечь на операцию, поскольку боли отдвигающихся камней - непереносимые.

Но если человек очистит от завалов кишечник, печень перестанет травиться кишечными ядами и начнёт вырабатывать нормальную желчь, которая растворит билирубиновые камни (и не нужно никаких операций) и только после этого можно будет начинать употреблять эликсир.

Перед началом употребления эликсира № 4, чтобы избежать проблем со здоровьем, обязательно нужно провести чистку кишечника лимонно-касторовой смесью, о которой мы сейчас поговорим.

Для приготовления лимонно-касторовой смеси возьмите касторовое масло из расчёта 1 г касторки на 1 кг вашего веса и такое же количество сока лимона, так, чтобы у вас получилось отношение касторки к лимонному соку 1 : 1. Для детей можно дополнительно добавить ещё одну часть сока апельсина так, что у вас получится смесь 1:1:1. Чтобы перебить специфический запах касторового масла, можно добавить маленькую щепотку ванили. Перед употреблением лимонно-касторовой смеси нужно приготовить закуску - 2-3 дольки апельсина, или кусочек какого-нибудь фрукта. Тщательно перемешать содержимое емкости, вдохнуть и выпить лимонно-касторовую смесь залпом и сразу закусить приготовленным фруктом.

Касторка не имеет вкуса, но имеет специфический запах, поэтому лучше не дышать и сразу закусить приготовленной закуской. Первые ощущения при приеме этой смеси у вас отложатся в памяти, поэтому нужно избежать негативных ощущений, так как эту процедуру вам придется повторять всю жизнь, если вы хотите всегда оставаться молодым.

Оптимальное время для начала чистки организма - это вечер, более точно - спустя 3-5 часов после обеда - последнего приёма пищи в этот день. Например, если обед был с 13 до 14 часов, значит, касторку принимать в 17-18 часов. Причём нужно находиться в месте, где есть туалет. Опорожнение может произойти через 40 минут

или через 2 часа, а может только к утру, в зависимости от степени загрязнения кишечника.

На следующий день после чистки кишечника лимонно-касторовой смесью можно есть фрукты и овощи, содержащие в большом количестве клетчатку, для того, чтобы клетчатка как "мочалка" прочистила кишечник от отложений. К содержащим клетчатку растениям относятся капуста, морковь, свекла, репа, редька, калега, дайкот, яблоки, груши. Желательно параллельно с "мочалкой" употребить финики, чтобы помочь раствориться каловым камням. Вечером опять принимаем касторку, а на следующий день в завтрак и обед - "мочалку".

Нужно несколько дней подряд пропить лимонно-касторовую смесь, чтобы максимально очистить свой кишечник от каловых камней и уже потом приступать к ежедневному употреблению эликсира № 4.

Для прочистки кишечника нужно будет употреблять касторовое масло. Сколько раз и как долго его нужно употреблять, легко вычислить, исходя из того, что говорят старожилы: "В старину крестьянам разрешалось только раз в месяц применять касторовое масло, дворянам - два раза в месяц, а жрецам и воинам - каждую шестидню". Поэтому мы можем вычислить, сколько раз человеку нужно принимать касторовое масло, исходя из того, что крестьянам разрешалось только раз в месяц употреблять касторку (т.е. 12 раз в году). Допустим, вам 80 лет и вы ни разу не проводили генеральную чистку организма. Умножив 80 лет на 12 (раз в году употребление касторки), получим 960 дней, т.е. почти в течение трёх лет вы должны ежедневно пить касторку. Но чтобы не получить вялый кишечник, который отучится самостоятельно продвигать пищу, нужны перерывы такой же длительности. Допустим вы можете позволить себе 4 дня подряд принимать касторку. Тогда 4-6 дней нужно сделать перерыв и опять 4 дня подряд принимать касторку. И снова сде-

лав 4-6 дней перерыва и снова приём касторки. В общей сложности у вас на очищение организма уйдёт более шести лет. Хотя, если организм сам найдёт для себя приемлемые циклы, очищение может растянуться на десятки лет.

Режим генеральной чистки такой: утром и в обед вы употребляете клетчатку (яблоки, морковь, свеклу, репу, редьку, топинамбур, капусту), а вечером вместо ужина пьёте лимонно-касторовую смесь (в соотношении 1:1). После двух заходов касторовой чистки, начинайте перед едой употреблять эликсир № 4, поскольку организм из-за недостатка масла начинает съедать касторку. И так четыре дня в завтрак и обед эликсир № 4 плюс "мочалка", а в ужин вместо пищи - лимонно-касторовую смесь. Можно наряду с клетчаткой (мочалкой) употреблять 15-20 фиников, которые, как открыл Сергей, являются сильнейшими растворителями каловых камней и билирубина (каменей желчного пузыря).

Вообще очищение организма следует делать до тех пор, пока из вас не перестанет выделяться слизь и чёрное густое масло, состоящее из различных неусвоенных жиров. С помощью эликсира № 4, который вымывает межклеточное пространство, неусвоенные жиры и продукты жизнедеятельности клеток выводятся лимфой из межклеточного пространства и поступают в кишечник. При такой генеральной чистке у вас должно сохраняться опорожнение кишечника 4-5 раз в день. Если у вас опорожнение происходит только после употребления пищи, значит, перистальтика кишечника у вас ещё не работает.

Нередки случаи, когда у вас из кишечника уже ничего не выделяется ни слизистого, ни черного, тем не менее, продолжая применять лимонно-касторовую смесь, вдруг опять начинает сыпаться всякая дрянь. Это начали отходить из кишечника застарелые каловые камни.

§ 8. Омоложение через чистку лимфатической системы

Лимфатическая система своими тонкими капиллярами пронизывает всю структуру организма. Она является добавочным руслом венозной системы, в тесной связи с которой она развивается и с которой имеет сходные черты строения (наличие клапанов, направление тока лимфы от тканей к сердцу).

Ее основные функции - проведение лимфы от тканей в венозное русло (транспортная), всасывание из межклеточного пространства коллоидных растворов белковых веществ, не всасывающихся в кровеносные капилляры (резорбция), всасывание воды и растворенных в ней кристаллоидов (дренажная функция), а также лимфопоз - образование лимфоцитов, участвующих в иммунологических реакциях, и обезвреживание попадающих в организм инородных частиц, микробов, бактерий и т. п.

Соответственно отмеченным функциям лимфатическая система имеет в своем составе: лимфокапиллярные сосуды, лимфатические сосуды, стволы, протоки и лимфоузлы в слизистых оболочках, где происходит образование и развитие лимфоцитов.

Всё, что в организме связано с отеками, относится к лимфатической системе. Отёки на ногах, руках, глазах, на пояснице, суставах - это всё застоявшаяся лимфа. В организм попадают бактерии, вирусы, микробы, грибки и им навстречу из лимфоузлов выходят лейкоциты, которые заглатывают их, а если не могут с ними справиться, то отбуксировывают в лимфоузлы, где их лизируют, и выбрасывают остатки обратно в лимфу. Это блокирует распространение инфекции по организму. Лимфосистема контролирует всю слизистую поверхность организма, которая контактирует с внешней средой - это ротовая полость, кишечник, влагалище и уретра.

Всё, что связано с белями у женщин, выделениями у мужчин, говорит о том, что в организм проникли микроорганизмы, которых лейкоциты пытались уничтожить (фагоцитоз, т.е. пожирание), ценой собственной жизни, поэтому выделились гнойные бели. Именно через уретру и влагалище происходит выброс уничтоженных микробов - это первый путь эвакуации.

Второй путь эвакуации уничтоженных микробов и погибших лейкоцитов, находится в кишечнике, в котором расположены десятки тысяч мелких лимфатических узлов. Через эти лимфатические узлы происходит выброс в полость кишечника погибших лейкоцитов и микробов.

Третий путь эвакуации - ротовая полость. Через слюну отходит до пол-литра токсической мокроты. Чтобы очистить ротовую полость от шлаков, недостаточно чистить зубы. Необходимо рот в течение 10-15 минут полоскать рот растительным маслом, чтобы из слизистой выделились все накопленные за день шлаки. Если у ребенка по ночам во время сна течет слюна, то это говорит, о серьёзном поражении лимфатической системы. Если человек или ребенок во сне потеют, то это говорит о том, что у него острицы или лямблии. Дети не должны потеть даже при температуре 39 градусов, поскольку у них плохо развита потовая система. У ребенка всё должно уходить через почки и кишечник, а у взрослого человека через потовые железы.

К сожалению, лимфатическая система часто блокируется продуктами отравления, которые получают от разложения микробами варёной пищи. Лимфатическая система не включается, пока печень и почки не выведут из организма все продукты отравления и не очистят кровь от пищевых ядов. В эти моменты, человек чувствует вялость усталость, недомогание и часто начинает употреблять лекарства. Но при отравлениях нужно употребить сорбенты и пить много воды, а не принимать, почувствовав недомогание антибиотики.

Если при этом ещё начала подниматься температура, значит, лимфосистема очистила кровь, и в организме заработал иммунитет. И его не надо давить антибиотиками. Из-за неправильного применения антибиотиков, умирает очень большое количество людей.

Через подмышечные впадины выходит до 50% ядов выводимых организмом за день. Если подмышечные впадины замазаны дезодорантами, которые закрывают протоки потовых желез, то пот не выделяется, зато потеют ладони, и может потеть вся поверхность тела. Если же в спокойном состоянии начинает потеть лицо, то это говорит о застойных явлениях в лимфатической системе, спровоцированных дезодорантами. Лицо не должно быть потным, поскольку потовых желез на нём находится немного.

Воспаление суставов, горла, бронхов, лёгких, отеки на ногах - это всё поражение лимфатической системы, хотя большинство людей думает, что это сердечная или почечная недостаточность. Отек на ногах, свидетельствует, что сильно зашлакованы паховые лимфоузлы, и лимфа не поднимается. Отечность рук - это закупорка подмышечных лимфоузлов. Отечность глаз - это закупорка подчелюстных и лицевых лимфоузлов. А если возникла отёчность одновременно всего - это говорит о закупорке почек.

Лимфатическую систему можно чистить в сауне. Лимфа может быть очень густой и если она сильно засорена представлять собой гель (студень). Если она жидкая, то её засорённость лежит в пределах нормы. В сауне лимфа разжижается и начинает течь. Пот выходит через потовые железы, которые являются частью лимфатической системы. Вы окатили себя холодной водой, потовые железы закрылись. Опять зашли в сауну и потовые железы раскрылись. Поэтому сауна - это хорошая тренировка лимфатической системы.

80% шлаков находится в межклеточной жидкости, которой в организме может находиться до 50 литров.

Если человек хочет прочистить свой организм, для этого ему нужно прочистить всю эту застоявшуюся в межклеточном пространстве воду, в которой живут грибки, бактерии, микробы и находится множество отмерших клеток. И после того, как вы промоете межклеточное пространство, клетки получают вторую жизнь.

Можно помочь высокой температуре сауны разжижить лимфу и употребить перед сауной лимфостимуляторы. К лимфостимуляторам, разжижающим лимфу, по мнению известного врача-натуропата Бутаковой О.А. относятся: лист смородины, корень солодки, тысячелистник, шиповник, овес или до 1,5 литров воды внутрь.

Если человек выпивает любой вышеобозначенный лимфостимулятор, очень быстро происходит разжижение лимфы. Разжижается мокрота, и человек начинает её отхаркивать. Из-за разжижения лимфатической жидкости, начинается обмывание межклеточного пространства и происходит насыщение лимфы ядами, которые выводятся вместе с потом, через потовые железы на поверхность кожи, а через узлы кишечника в полость кишечника. На первом этапе очистки лимфы лучше принять две таблетки корня солодки предварительно измельчив их и растворив в подогретой воде, за три часа до сауны. Во время сауны пить лимфостимуляторы уже поздно, потому, что вода всасывается не в желудке, а толстом кишечнике и пока она дойдёт до лимфосистемы, пройдёт два-три часа.

Если вы сделали всё правильно, в сауне шлаки начнут выделяться через кожу, и через лимфоузлы кишечника. До того как вы обдадите себя холодной водой, яды с кожи необходимо смыть горячей водой. Сорбенты типа активированного угля или белой глины, употребляются за полчаса до сауны, для абсорбции (поглощения) ядов в кишечнике. Интенсивное применение сауны 1-2 раза в день в течение 5-10 дней, даёт хороший омолаживающий эффект, вследствие очищения лимфосистемой межклеточного пространства.

Можно рекомендовать ещё один способ омоложения, связанный с русскими медовыми банями, которые применяют русские староверы и практикуют некоторые целители. Суть методики заключается в том, что распаренное тело намазывается сначала поваренной солью, чтобы из кожи вытянуть соль, затем соль смывается и после повторного распаривания, всё тело намазывается мёдом. Поскольку мёд может сразу быть поглощён кожей, его намазывают толстым слоем, чтобы он оставался на теле. Потом начинают обрабатывать тело ладошками. Прилипают ладошки к телу и отрывают их от него. Делать так нужно до тех пор мёд не превратится в воскоподобное вещество. В результате этой процедуры из кожи вытаскиваются шлаки. Это процедуру не обязательно делать до появления воскообразного вещества, поскольку в этом случае выделяются не только шлаки, но подкожная жировая прослойка.

§ 9. Теоретические основы физиологии омоложения

Теперь, когда понятна функция масла в организме, можно по-новому взглянуть на наши фильтрующие органы и понять, как с помощью масла их чистить.

Основные функции печени - вырабатывать желчь для переваривания жиров (где бы они ни находились) и синтезировать гепарин, который восстанавливает ДНК повреждённых клеток (репаративная функция печени¹). Попадая в сосуды, желчь их прочищает изнутри, сосуды становятся эластичными, способными доставлять питательные вещества к тканям и клеткам, которые при

¹Репарация - процесс восстановления повреждённых ДНК клеток, приводящий к омоложению клеток организма и всего тела.

варёноедении постоянно испытывают дефицит в питательных веществах, из-за чего мутируют, стареют и в итоге погибают. Но если питание отлажено, клетки не стареют, и поэтому человек тоже не стареет.

Замечено, что при частичной резекции (удалении) желудка или печени, т.е. когда удаляют язву или опухоль, человек начинает вдруг молодеть, и это несмотря на перенесённую серьёзную операцию. Объяснение этому лежит на поверхности, человек: после операции ест мало, но часто, из-за чего у него больше выделяется и усваивается желчи, которая очищает сосуды и налаживает в организме питательный процесс тканей. Благодаря чему человек омолаживается и перестаёт стареть.

Поэтому, когда мы едим сырую пищу понемногу, но часто, двенадцатиперстная кишка не забивается, желчь свободно входит в неё и усваивается организмом.

Если же желчь не поступает в кишечник и не всасывается в кровь, сосуды не прочищаются желчью, забиваются изнутри склеротическими бляшками (жировыми отложениями), что и вызывает склероз сосудов (понижение проходимости крови через сосуды), потерю эластичности и повышение артериального давления (гипертонию). В свою очередь, затруднение движения крови с питательными веществами через склеротические сосуды к тканям и клеткам организма вызывает голодание клеток, и как следствие его, увядание и их смерть. Если жировых отложений в сосудах накопилось много, стенки сосудов перестают получать нормальное питание и их клетки тоже гибнут, что делает сосуды непроницаемыми для крови (ишемия).

Секрет бессмертия заключается в нормальной работе печени - органа бессмертия. А бессмертие доступно лишь молодым организмам, поддерживающим у себя молодость. Желчь очищает сосуды, а чистые сосуды -

это нормальное питание всех органов и прекрасное существование для всех клеток. В таких условиях клеткам не надо размножаться, так как они не стареют. Вырабатываемого печенью гепарина в этом случае хватает для всех заболевших или мутировавших клеток и поэтому в организме отсутствуют процессы увядания, а значит, человек становится бессмертным. И для этого надо всего лишь отказаться от употребления варёной пищи и не переедать, чтобы не блокировать поступление желчи и гепарина в кровь.

Исходя из сказанного, можно сделать однозначный вывод: чтобы снова стать бессмертным, человеку нужно обеспечить условия для нормальной работы печени, для чего необходимо употреблять только сырую пищу, есть очень мало, но по несколько раз в день, и делать очистительный комплекс, стимулирующий работу печени. Только в этом случае у человека будут нормально функционировать сосуды, обеспечивающие питанием все клетки организма. И только тогда устранится одна из основных причин старения и смерти человека - постоянное недоедание клеток организма, вызывающее их дряхление, а значит, человек перестанет дряхлеть и снова обретёт бессмертие.

За один приём пищи у человека выделяется 2-3 литра желудочного сока¹, не меньше выделяется поджелудочного сока и сока в кишечнике. Но это для здоровых людей, у больных выделяется значительно меньше соков. При трёх разовом питании желудочного сока выделяется 9 литров - это больше, чем самой крови находится в организме. При шестиразовом питании - 15-18 литров. Чем больше раз мы поели, тем больше желудочного сока выделится, тем больше его всосётся в

¹Желудочный сок состоит из соляной кислоты и ферментов, переваривающих белки, которые ещё называются пепсины.

кровь, тем больше его поступит к тканям различных органов, и тем больше этот сок переварит белковых шлаков и умерших клеток в межклеточном пространстве. Неслучайно люди, которые ежедневно употребляют лимон с мёдом, избавились от всех болезней желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, желудочный сок (т.е. пепсины с соляной кислотой), попадая в кровь, переваривает отбросы клеток по всему организму, что и даёт эффект омоложения. Но где брать такое количество кислоты, которой желудок должен выработать больше, чем находится крови в организме? Правильно! Извне, т.е. введя в рацион кислые продукты: различные квашения, кислые соки лимона, лайма, клюквы и уксус.

Если у нас нормально работают желудок, поджелудочная железа и печень, то все органы поддерживаются в здоровом состоянии и не стареют. Когда печень забита из-за того, что человек употреблял варёную пищу, неизбежно садится желудок, который не может вырабатывать нормальный желудочный сок (так как его клетки не очищаются печенью) и пища поступает в кишечник не переработанной, что ещё больше сажает печень. Она перестаёт вырабатывать гепарин - восстанавливающий повреждённые клетки, и уже не может помочь восстановиться желудку. Получается замкнутый круг. Печень не может выработать гепарин, чтобы восстановить клетки желудка, а желудок не может выработать пепсины, чтобы очистить печень. Разорвать этот порочный круг, можно только употребив кислотную пищу, например, сок лимона, лайма, фруктового уксуса, или даже разбавленную соляную или азотную кислоту, или их вместе, как рекомендует Б.В. Болотов. Тогда желудок снова заработает и начнёт перерабатывать пищу, что очистит печень, а печень поможет восстановить функции клеток желудка в полной мере.

§ 10. УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОСОБ ОМОЛОЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Постоянное очищение кишечника касторовым маслом, ежедневное употребление по 100 г и более растительного эликсирного масла на базе эликсира № 4, и так же русские бани, употребление квашенных (кислых) овощей - это те четыре кита, которые обеспечивают русским староверам прекрасное здоровье и вечную молодость.

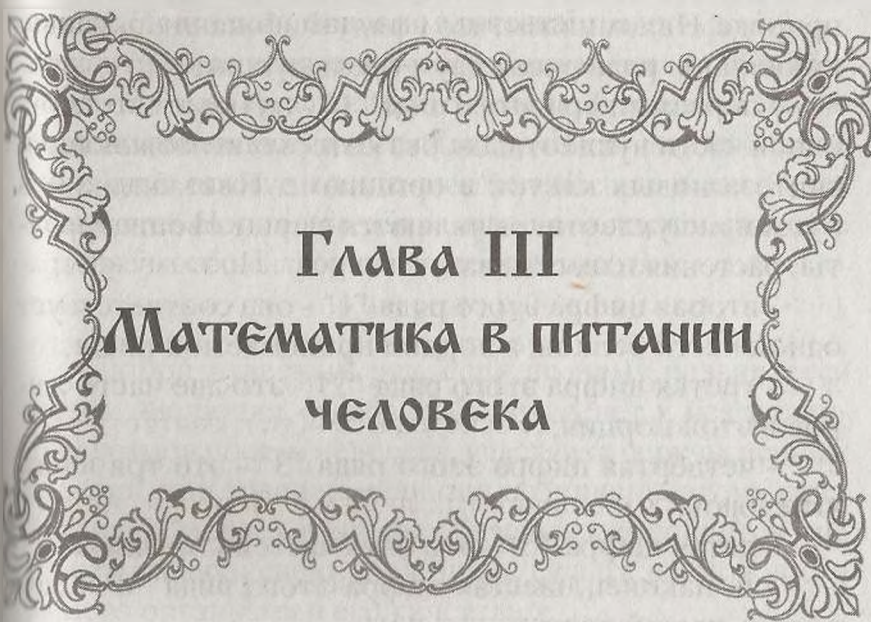
Но эти киты эффективны лишь в случае употребления человеком живой, т.е. сырой, здоровой пищи. Сыроедение (как мы покажем дальше) должно быть гармоничным и, самое главное, питание нужно осуществлять исключительно днём. Вечерние, поздние и ночные приёмы пищи ведут к нарушению обмена веществ в организме, ожирению, хотя при этом ничего не болит и работоспособность огромная. Сыроедение - это та черепаха, на которой расположены четыре кита вечной молодости - старая картинка основания мира.

В русской культуре питания постоянным было употребление квашеных овощей, фруктов и ягод с обильным поливанием квашеных салатов маслом, по одному, по два, а то и по три раза принятие русской бани и шестдницу, что определяло основу долголетия и молодости русских людей прошлого. И это несмотря на запрещение властей употреблять касторовое масло более одного раза в месяц, которое, якобы, мешает работе.

Сейчас уже нет запретов в употреблении касторового масла, но и нормального касторового масла нет в продаже, вернее есть, которое сделано со всеми нарушениями технологий его изготовления и даже в продажу поступают подделки типа глицерина с вазелином, выдаваемого за касторку.

На смену естественным маслам пришли покупные рафинированные масла, которые не только не усваиваются организмом, но и отлагаются в тканях органов, мешая их работе. Исчезла культура квашения овощей, фруктов, ягод... Людей вывезли от русских бань жить в города и заставили есть варёную пищу. На этом и закончилась молодость русского народа. Поэтому возвращение к деревенской форме жизни - это возврат к молодости. Но все ли могут позволить себе покинуть город. У аскетов Индии высшим путём достижения святости считались не те аскеты, кто обрёл святость в отшельничестве, а те, кто достиг святости, живя в обществе бок о бок с простыми людьми. Поэтому жители городов должны найти форму добычи настоящих естественных масел, дающих молодость и работу в обществе, позволяющую их покупать.

Проще, конечно, самим выращивать клещевину, из которой делают касторку, самим выращивать амарант, рыжик, лён, тыкву, корень жизни (женьшень), из которых делают эликсирные масла и самим делать холодный при комнатной температуре отжим из семян или экстракцию. Но можно ведь покупать касторку и эликсирные масла у тех людей, которые понимают её значимость, у которых цель помочь людям, а не ободрать их. Нужно объединиться людям, имеющим такую же цель: достижение вечной молодости. И те, кто живёт в деревне, пусть выращивают для вашей группы нужные вам семена, из которых они будут давить масла, а ваша группа будет поддерживать материально живущих в деревне и выращивающих для вас нужные вам масляные виды. Тогда вы сможете достичь вечной молодости, даже живя в городе, наряду с теми, кто живёт в деревне.



Глава III

МАТЕМАТИКА В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

§ 1. Формула питания

Сегодня везде используется формула питания 1:1:4 — одна часть белков, одна часть жиров и четыре части углеводов. Но эта формула ничего не объединяет и ни из ничего не вытекает. Более того, предлагаемая формула 1:1:4 в действительности для человека опасна, поскольку отношение числа "4" к единице даёт отношение, равное 0,25 — условие резонанса, который, как известно, может разрушить что угодно, в том числе и организм человека. Неслучайно у китайцев число 4 до сих пор считается числом смерти, хотя в действительности числом смерти является отношение 1/4. А у нас ведь по этой формуле рассчитывается питание в домах отдыха, питание в яслях, садиках, школах, питание солдат в армии, в заводских столовых. Эта формула стала международной нормой, преждевременно отправляющей людей на тот свет.

Истинная формула, объединяющая организм в единое целое — это числа ряда Фибоначчи: 1:1:2:3:5:8,

которому подчиняются все жизненные процессы в природе. Напоминаем, что в ряду Фибоначчи последующий член ряда равен двум предыдущим:

- первая цифра этого ряда "1" - она соответствует одной части нуклеотидов, без которых не может быть синтеза новых клеток в организме. Поставщиком в организм нуклеотидов являются сырые овощи, фрукты, растения и их семена;

- вторая цифра этого ряда "1" - она соответствует одной части белков, в порции принимаемой пищи;

- третья цифра этого ряда "2" - это две части жиров в этой порции;

- четвёртая цифра этого ряда "3" - это три части углеводов;

- пятая цифра "5" - это пять частей клетчатки;

- и, наконец, шестая цифра этого ряда "8" - это восемь частей воды.

К примеру, если вы съели 60 граммов белка, то вы должны съесть ещё 120 граммов жиров, 180 граммов углеводов, 300 граммов клетчатки, и выпить 480 граммов воды.

§ 2. Понятие чудесных рядов и гармония питания

Слово "гармония" на греческом (жреческом ¹) языке означает - связь, порядок, строй, лад, слаженность, соразмерность, стройность. И сегодня это понятие относят к музыке, понимая под гармонией: "объединение звуков в созвучия, приятные для слуха, и постижения разумом слаженности звуков". Мы видим, что нас опять пытаются обмануть, подменяя понятие "гармония" понятием - "синхронизация". Суть последней заключается в том, что частоты, относящиеся между собой как целые числа - синхронизированы, т.е. "при-

¹На греческом (жреческом) языке в XIX веке или во православные службы в России, поскольку его ещё тогда не успели выделить из русского языка в самостоятельный язык.

ятны для слуха". Но синхронизация - это лишь предтеча гармонии. Поскольку гармония - это явление, синхронизированное с рядом, построенным по определённом принципу (по закону, по формуле). Поэтому мы возвращаем понятию гармонии её изначальный смысл: гармония - это отношение чисел двух рядом стоящих чисел в чудесных рядах. И эти отношения близки или равны чудесным числам, которые подчинены общей формуле чудесных чисел:

$$X^n - X^{n-1} = 1$$

Любой чудесный ряд, если по нему развивается жизнь, эволюция, судьба, события, ведёт к безграничным возможностям человека, участника перечисленных явлений, при условии, если они подчинены этому ряду. Задавая нужные отношения базовых компонентов, мы можем менять свою эволюцию, судьбу, возможности нашего организма и его качества.

Беда сегодняшней жизни заключается как раз в том, что наша жизнь и эволюция человека подчинены хаосу или постоянным числам, выстроенным в хаотической последовательности, которые ломают присутствующую в человеке божественную гармонию, данную нам от рождения. Хаотические ряды навязывают нам не нашу судьбу, поскольку судьба человека - божественна, и лишают нас наших божественных возможностей, данных нам от рождения.

Ниже мы приведём все десять рядов первых десяти конов, попадающих под приведённую выше формулу, из которых будет ясно, какие соотношения основных веществ мы должны соблюдать в пище, чтобы стать ангелом, богом, творцом и т.д. Мы знаем, что вводя в питание аргинин и фенилаланин - незаменимые аминокислоты, не синтезируемые в организме, - удаётся излечить даже идиотию. И наш сегодняшний уровень развития отличается от божественного уровня (которого мы лишены) только благодаря нашему неправильному питанию (варёноединию).

Гармоничные ряды чудесных чисел:

Жи: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377

Чудесное число ряда Жи 1,618

Хи: 0, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 6, 9, 13, 19, 28, 41, 60, 88, 129, 189

Чудесное число ряда Хи 1,465

Фи: 0, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 14, 21, 28, 38, 52, 73, 101

Чудесное число ряда Фи 1,380

Ми: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 15, 20, 26, 34, 45, 60

Чудесное число ряда Ми 1,324

Ли: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 15, 19, 24, 30, 37

Чудесное число ряда Ли 1,285

Пи: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 13, 16, 20, 25

Чудесное число ряда Пи 1,255

Чи: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 18, 23, 29

Чудесное число ряда Чи 1,232

Си: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 23

Чудесное число ряда Си 1,213

Ци: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 20

Чудесное число ряда Ци 1,197

Числа гармоничного ряда Жи получаются от суммы двух предыдущих членов. Члены гармоничного ряда Хи получаются от суммы двух предыдущих, стоящих друг от друга через один член. В следующем ряде Фи, члены ряда получаются от суммы двух членов, стоящих друг от друга через два члена, ещё следующий ряд (Ми) через три члена и т.д.

Мы видим, что чем старше ряд, тем у него больше совпадений с натуральным рядом чисел, т.е. первые числа чудесного ряда совпадают с натуральным рядом чисел. Чудесное число ряда вычисляется как отношение двух соседних чисел ряда. Ближе всего к полученному по формуле чудесному числу подходит отношение двух соседних чисел при их максимальной удалённости от начала ряда.

Миром правят числа и их отношения. Наша жизнь подчинена тому или иному ряду, неважно какой он: чудесный, геометрический, степенной, хаотичный, но это обязательно ряд

У древлеправославных жизнь была подчинена ежегодно сменявшимся числам ряда от 1 до 24, и этот ряд повторялся каждые 24 года. Не будет никакой эволюции человеческого организма, если в вашей жизни не будет присутствовать чудесного ряда. Причём, ряд должен быть восходящим - от меньшего числа к большему. Если ряд нисходящий, т.е. от большего числа к меньшему, то начинают играть роль меньшие отношения, которые дают результат меньше единицы. А они бывают очень опасны для жизни, ведь отношение $1/4$ - условие резонанса, которое может не только преобразовать организм, но и уничтожить его. Вот почему у китайцев число 4 считается числом смерти, в то время как отношение $4/1$ -- это одновременно и условие созидания. С отношениями нужно быть очень осторожными. На практике в своей жизни нужно применять восходящий чудесный ряд, применяя его к своему питанию, т.е. нуклеотиды (1 часть), белки (1 часть), жиры (2 части), углеводы (3 части), клетчатка (5 частей) и вода (8 частей). Сменив последовательность приёма - меняется ряд и ничего чудесного в будущем не будет. Неслучайно у римлян была поговорка: "от яйца до яблока", предписывавшая правильную последовательность питания. Любой приём пищи начинается с зелёного коктейля (нуклеотиды и белки), далее идёт эликсир молодости (на основе масла, лимона и мёда), который соответствует 2-м частям жира, а потом уже углеводы - фрукты и овощи (3 части углеводов и 5 частей клетчатки) и заканчивается чистой водой (8 частей). Но если вы будете ежедневно есть в последовательности 4 части углеводов, а затем 1 часть белков, вы уничтожите себя.

§ 3. Гармоноедение

Гармоноедение - это сыроедение, у которого состав порции подчинён тому или иному гармоничному ряду. Или более расширенно: гармоноедение - это сыроедение при правильном (гармоничном) соотношении компонентов пищи. Как уже говорилось выше, миром, событиями и нашей эволюцией управляют числа и их соотношения. Вводя в пищу гармоничные соотношения,

мы реализуем свойства этих соотношений в нашем организме, которые проявляются в виде новых ранее не имевшихся у нас возможностей.

Меняя отношение белков, нуклеотидов, жиров, углеводов в своём питании, мы можем добиться уровня ангела, бога, творца, пана, сатира, семира, везира, Дэваса и т.д., если будем соблюдать в своём питании гармоничные отношения компонентов пищи, соответствующие гармоничным рядам, подчинённым исключительно своим чудесным числам, приведённым выше.

Гармоноедение не предполагает животной пищи, пусть даже животная пища будет сырой. Во-первых, потому, что животная пища вся поражена паразитами. Во-вторых, животная пища не соответствует нашему организму и вызывает явления интоксикации в кишечнике. Более того, у сыроедов, употребляющих сырую животную пищу, забиты и почки, и печень, и они подвержены высокому артериальному давлению, и зашлакованности всей своей фильтрующей системы: печени, почек, селезёнки и лёгких.

Тех, кто употребляет сырую животную пищу, правильнее было бы называть "живодёрами". И долгая жизнь, тем более бессмертие, им не гарантированы. Посмотрите на хищников. Сколько они живут? 10, 15, от силы 20 лет. А посмотрите на вегетарианцев, тех же слонов, например (только не тех, которые живут в неволе, которых кормят варёной пищей, а свободных). Они живут по 100, 200 и более лет.

Обычно перейдя на сыроедение, после нескольких месяцев приготовления разнообразных сыроедческих блюд, многие переходят просто на сырые продукты без нарезания и смешивания их между собой, т.е. на моносыроедение, и очень часто вообще отказываются от воды, хотя воду следует всё равно употреблять.

Первое время при сыроедении желательно использовать замоченные сырые злаки, а некоторые люди от

них отказываются полностью. Этого не стоит делать, пока организм не приобретёт комплекса сыроеда.

Все серьёзные недомогания, возникающие на фоне сыроедения, связаны с выделением в кровь токсинов. В практике сыроедения бывают случаи даже отёка почек, что свидетельствует о крайней степени зашлакованности организма и начавшемся бурном очищении тканей, которые выделяют свои токсины в межклеточное пространство, а оттуда поступают в кровь, так что почки не успевают выделять их из организма. Чтобы этого не происходило, необходимо употреблять эликсир № 4, который освобождает межклеточное пространство от органических остатков, а межклеточное пространство задерживает выделившиеся токсины в клеточном окружении, так что почки успевают справиться с выделением из организма сброшенных в кровь ядов, которые нейтрализуются маслом эликсира.

К заболеваниям могут привести некоторые сыроедческие диеты, которые имеют дефицит отдельных элементов, таких как кобальт, бор, цинк, селен, органический кальций. Например, зерновые диеты без овощей приводят к артриту. Дефицит микро- и макроэлементов может вызывать зашлакованность организма, которая препятствует усвоению органических соединений большинства микро- и макроэлементов. Человек может их употреблять с избытком, а зашлакованность не будет давать кишечнику возможность их усвоить.

Есть и третья причина возникновения дефицита микро- и макроэлементов. Как показали последние исследования, кукуруза, пшеница и бобовые препятствуют усвоению цинка, дефицит которого приводит к развитию диабета, простатита и поседению волос. Простатит возникает вовсе не от возраста, а в результате употребления кукурузы, пшеницы и бобовых, препятствующих усвоению цинка. И чтобы ликвидировать его дефицит, нужно употреблять продукты, богатые цинком,

такие как: кунжут, тыквенные и подсолнечные семечки, репчатый и зелёный лук, морковь и топинамбур.

Более того, в таких злаках, как пшеница, рожь, овёс, ячмень, содержится белок глютен¹, который, если не расщепится в желудке, попадает в кишечник, парализует его защитную функцию, отравляет и нарушает все остальные его функции, после чего ткань кишечника начинает всасывать всё подряд. А ведь кишечник - это наш второй мозг, ответственный за интуицию. Недаром в русском языке сохранилось выражение: "кишками чувствую" или "животом чувствую". Поэтому нам должно быть не безразлично, что в него попадает.

Исследование обособленных поселений показывает, что их жители совсем не употребляют злаков, и лишены многих болезней цивилизации, т.е. современные злаки - это продукт сравнительно недавний. Неслучайно, как писал в газете "Правда" известный писатель Юрий Черниченко, пшеница звалась на санскрите, не почтительно: "хлеб для скота"... А санскрит, как известно, является отцом нескольких языков в Индии.

Иммунная система борется с микробами. Если человек ест варёную пищу, иммунная система переходит на борьбу с мёртвой пищей, а проникающие беспрепятственно в организм человека микробы получают возможность есть самого человека, поскольку их никто при варёномедении не уничтожает.

§ 4. Химический состав клеток

Приводимая ниже Таблица 1. «Химического состава человека, растений и земной коры», говорит о том, что если у человека ещё как-то можно построить ряд Жи (Фибоначчи), то у растений выстроить такой ряд не удаётся.

¹Глютена нет в рисе, кукурузе, соевых бобах и даже в картофеле.

Человеческий организм		Растения		Земная кора	
элемент	концентрация%	элемент	концентрация%	элемент	концентрация%
H	60,3	H	10,0	H	<0,0001
O	25,5	O	70,7	O	62,5
C	10,5	C	18,0	C	0,08
N	2,42	N	0,4	N	0,0001
Na	0,73	Na	0,3	Na	2,64
Ca	0,226	Ca	0,15	Ca	1,94
P	0,143	P	0,03	P	0,093
S	0,152	S	0,3	S	0,05
K	0,036	K	0,3	K	2,5
Cl	0,032	Cl	0,3	Cl	0,017
Si	<0,0001	Si	0,15	Si	21,2
Al	<0,0001	Al	<0,0001	Al	6,47

Таблица 1. Химический состав клеток человеческого организма, клеток растений и земной коры

Из таблицы мы можем выявить для человека некоторые закономерности в возникновении рядов:

P, S, Ca, Na, N, C, O₂, H₂
 0,143 0,152 0,226 0,73 2,42 10,5 25,5 60,3
 1 1 2 3 1 2 4

Мы видим, что и у человека ряд нарушается, а у деревьев ряда вообще не получается. Это говорит о том, что из растений на Земле оставлены захватчиками только те виды, которые сеют вокруг себя хаос и разрушение. Хотя их сегодняшнее строение может быть обусловлено совсем не их генетической предрасположенностью к хаосу, а теми эмоциями разрушения, которые захватчики вызывают своими действиями у людей, и от людей эмоции передаются растениям. То же самое мы можем сказать и о земной коре, в которой оказался завышен-

ный процент содержания кислорода по отношению к кремнию. Это свидетельствует о преднамеренном вымывании кислорода из атмосферы, в которой ещё не так давно было содержание кислорода в 1,5 раза больше, чем сейчас (как показали химические исследования пузырьков воздуха в янтаре - в окаменевшей смоле деревьев прошлого).

Компонент	Зелёные овощи	Животные ткани
Белки	20-30%	50-70%
Нуклеотиды	5-10%	0,5-1%
Углеводы	50-60%	2-10%
Липиды	2-5%	10-30%

Таблица 2. Химический состав зеленых овощей и животных тканей

Чуть лучше положение у зелёных овощей (табл. 2) У них мы можем выстроить ряд чётных чисел, в то время как у тканей животных такой закономерности не наблюдается, в силу зашлакованности межклеточного пространства, та же проблема, что и у человека. Из таблицы 2 следует чётный ряд для овощей:

Нуклеотиды, липиды, белки, углеводы
 5% 10% 20% 60%
 1 2 4 6

Из данных таблицы 3, никаких рядов для бактериальной и растительной клетки построить не удаётся. Зато некоторая закономерность наблюдается для клеток млекопитающих:

Нуклеотиды, углеводы, липиды, белки, вода:
 1 2 6 21 69

Интересно, что у человека содержание основных элементов в организме коррелирует с содержанием элементов в земной коре, что свидетельствует о том, что человек создан на Земле и Земля и человек - подобны, т.е. Земля наша Мать, о чём постоянно говорится в русских бы

Компонент	Бактериальная клетка	Растительная клетка	Животная клетка
Вода	70%	91%	69%
Белки	15%	2,3%	21%
ДНК	1%	0,3%	0,2%
РНК	6%	1,1%	1%
Углеводы	3%	3,2%	2%
Липиды	2%	0,3%	6%

Таблица 3. Химический состав бактериальной, растительной и животной клеток

линах (табл. 4). Более того, Она не просто Мать, она Богиня, родившая сына Человека, с которой сын, к сожалению, утратил родственную связь, впад в беспамятство.

Все эти факты говорят о том, что земные организмы различных видов: человека, деревьев и простейших требуют работы над собой и подчинения их строения чудесным рядам, что лишит их всякой возможности

Содержание в земной коре		Содержание в организме человека	
Элемент	Содержание %	Элемент	Содержание %
O	62,5	H	60,30%
Si	21,2	O	25,50%
Al	6,47%	C	10,50%
Na	2,64%	N	2,42%
Ca	1,94%	Na	0,73%
Fe	1,92%	Ca	0,23%

Таблица 4. Химический состав земной коры и организма человека

стать паразитами. Только в этом случае на Землю возвратятся негэнтропийные процессы, которые придут на смену энтропийным процессам, разрушающим сегодня

всякие попытки создания на Земле гармонии и Рая. И только в этом случае на Землю вновь возвратится Рай, смену энтропийным процессам, разрушающим сегодня всякие попытки создания на Земле гармонии и Рая и с каждым годом неся всё большую угрозу из космоса. Потому что подобное притягивает подобное и хаос притягивает хаос. И только в случае подчинения всей жизни на Земле гармоническим рядам, на Землю вновь возвратится Рай. И начинать нужно с себя и начинать нужно нам самим, потому что никто сверху не поможет.

§ 5. ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ МОЛОКА ЖИВОТНЫХ И ЧЕЛОВЕКА

Молоко - это секреторная жидкость, вырабатываемая молочными железами млекопитающих животных и человека в период лактации, предназначенная для питания детёнышей. В первые дни после родов выделяется молозиво, которое постепенно переходит в молоко обычного состава. В период вскармливания грудной ребёнок получает женское (грудное) молоко, содержащее все необходимые питательные вещества. Калорийность женского молока 65 - 70 ккал/100 г, рН = 6,9 - 7,5.

Химический состав (%): воды 87,4, казеина 0,91, альбумина и глобулина 1,23, жира 3,76, молочного сахара 6,29, золы 0,31; содержит также некоторое количество минеральных солей и витаминов А, В, С и D.

Белки молока состоят, главным образом, из казеина, лактальбумина и лактоглобулина.

По химическому составу и питательности молоко животных различно.

Белки молока относятся к биологически наиболее полноценным, так как в них содержатся все жизненно необходимые аминокислоты, в том числе полный комплекс незаменимых аминокислот. Молочные белки на 75 - 96 % усваиваются организмом.

Животные	Сухие вещества	Жир	Белок		Молочный сахар	Минеральные вещества	Калорийность (ккал в 100 г)*
			казеин	глобулины и альбумины			
Корова	13,0	3,9	2,7	0,5	4,7	0,7	69
Буйволица	17,9	7,7	3,8	0,7	4,8	0,8	110
Самка зебу	15,9	7,0	3,7	0,5	3,5	0,8	98
Самка яка	17,8	6,8	3,6	0,7	5,0	0,9	104
Кобылица	10,7	1,8	1,2	0,9	6,4	0,3	52
Верблюдица	13,6	4,5	2,6	0,9	4,9	0,7	76
Ослица	9,9	1,4	0,9	1,0	6,2	0,5	46
Самка северного оленя	33,8	18,7	8,3	2,0	3,6	1,4	230
Овца	18,5	7,2	4,5	1,2	4,6	0,9	109
Коза	13,4	4,3	3,0	0,6	4,5	0,8	73
Свинья	16,0	4,6	6,0	1,2	3,1	1,1	85
Крольчиха	30,6	10,5	13,5	2,0	2,0	2,6	170
Собака	23,0	9,3	4,1	5,6	3,1	0,9	141
Кошка	17,8	3,3	3,1	6,0	4,9	0,5	91
Самка дельфина	51,2	43,7	—	—	—	0,5	—
Самка кита	37,6	22,2	8,2	3,8	1,8	1,7	264
человек	12,6	3,76	0,91	1,23	6,29	0,31	70

*1 ккал = 4,19 кдж.

Таблица 5. Химический состав молока животных и его калорийность

Углевод молока - лактоза (молочный сахар) содержится только в молоке.

В молоке минеральные вещества находятся в виде солей органических и неорганических кислот. В золу молока входят Са, Р, Na, К, Mg, S, Cl и др.; преобладают кальций (125 - 130 мг в 100 г) и фосфор (95 - 105 мг в 100 г). Высокое содержание легкоусвояемого кальция делает молоко ценным продуктом питания, так как большинство других продуктов бедно кальцием. К микроэlemen-

там молока относятся Zn, Co, Cu, Mn, I, Fe, Al, Cr, Pb, Ti, Ag и др.

Ценность минерального состава молока - сбалансированность элементов, обеспечивающая нормальное развитие костной и всех остальных систем детского организма. В молоке содержится большинство известных витаминов и входит свыше 60 ферментов (важнейшие из них, помимо лактазы, протеаза, липаза, амилаза, каталаза), способствующих пищеварению и играющих важную роль в процессах переработки молока.

По количеству белков молока животных различают казеиновое молоко, к которому относятся: коровье, козье, овечье, и альбуминовое молоко, к которому традиционно относят: кобылье, оленье, ослиное (табл. 5).

В белке казеинового молока содержится не менее 75 % казеина, в белке же альбуминового молока альбумина должно быть не ниже 50 - 65 %. По биологическим свойствам альбуминовое молоко более ценно, чем казеиновое.

Мы видим, что ни у кого из животных ряд входящих в молоко веществ (белков, жиров, углеводов) не попадает под ряды чудесных чисел. Он попадает только у человека под самый первый ряд, ряд Жи с чудесным числом 1,618, который мы приводили выше. Из этого следует, что все современные млекопитающие не имеют ни нормального питания, ни нормального существования, ни нормального строения. Вся их жизнь и существование противоречат условиям жизни на Земле, тем более принципам божественного существования.

§ 6. Питание и эволюция человека. Принципы составления эликсиров для других конов

Сыроедение необходимое условие для достижения молодости, но не достаточное.

Как уже было сказано выше, все сенситивные и чудесные возможности человека, присущие высшим существам, полностью зависят от соотношения основных компонентов пищи, входящих в его ежедневное меню. Стать высшим существом - цель жизни всякого разумного человека. Если же он продолжает гоняться за призраками, то хочет он этого или не хочет, цель его жизни - это превращение в пыль. Любая цель человека, в которой люди видят смысл своей жизни: рождение и воспитание детей, поиск высокой и красивой любви, социальная деятельность, бизнес, занятие любимым делом - если они не подчинены цели человека стать высшим существом, тоже превратятся в пыль.

Используя гармоничные ряды, можно составить меню и рецепты блюд таким образом, что человек рано или поздно поднимется на одну ступеньку. Не стоит перепрыгивать через ступени, поскольку вы потеряете полноту гармонии, а следовательно, не приобретёте всех возможных чудесных свойств своего организма.

Издравле наши предки жили по кону. Каждый кон был подчинён своему Пантеону богов, который возглавлял свой Господь. Структура божественных Пантеонов была зашифрована в русском математическом счёте, дошедшем до нас.

РАз - имя русского господа Ра, возглавлявшего первый Пантеон роков.

Число ДВа тождественно имени бога ДЫЙ, возглавлявшего второй Пантеон и людей, достигших второго пантеона, называли дивами или ангелами.

Числу ТРИ соответствовал ТРИБОГ (он же Дажбог), который возглавлял Пантеон собственно богов, а людей, достигших третьего Пантеона, называли богатырями.

СВАРОГ (СВАРГА) обозначался числом четыре, которое также звучит как КВАРГА, поскольку в ряде индоевропейских языков звуки "К" и "С" чередуются.

Числу пять соответствовал бог ПАН.

Шести соответствовал СЕСТ.

Семи - аккадский бог ШЕМЕШ, но в русском варианте он звучал как Семеш.

Восьми - ВЕСТА

Девяти - ДЭВ.

Если человек овладевал возможностями первого Пантеона, он становился роком - повелителем своей судьбы

Если овладевал возможностями богов второго кона, он становился дивом.

Людей, достигших третьего уровня, на Руси называли БОГАТЫРЯМИ. Сейчас это понятие трактуется как сильный человек, но в русском языке для этого понятия есть специальный термин - "силач". Богатырь же не имел никакого отношения к физической силе. Этимология этого слова показывает, что оно состоит из двух корней: БОГ и окончание -АРЬ - объединяющее всех богов. Поэтому можно заключить, что слово "богатырь" означало человека, прошедшего посвящения всем богам и обретшего их могущество.

СВАРОГ (Сва - небо и Рок - судьба) объединял все три Пантеона. Сварога можно смело считать главой четвёртого Пантеона. Людей, достигших этого уровня называли витязями.

ПАН. Цифра "пять" на греческом - "пента" связана с богом Природы - ПАНом. Панами называли и Господа пятого Пантеона и человека, достигшего уровня Пана.

СЕСТ - цифра шесть связана с именем бога Сестом и его служителями - сатирами.

Цифра семь связана с богом - Шемешем¹, или СЕМЕШ, а людей, достигших его уровня, называли семирами, что тождественно слову "эмир" или греческому - силену.

ВЕСТА. С её именем связано число восемь. И че-

¹Имя Шемеш встречается в Библии. В русском фольклоре этого имени бога не сохранилось.

ловека, достигшего её уровня, называли везир (сохранившееся визирь).

ДЭВ. Число девять связано с Господом Дэвом и Дэвом же называли человека, достигшего девятого уровня.

В каждом коне была конкретная цель: в первом - бессмертие, во втором совершенство, в третьем созидание, в четвёртом творение, в пятом преобразование и т.д. И в каждом коне были свои гармоничные ряды, подчинённые чудесному числу этого ряда.

Первый кон - рок

Ряд Жи: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89 число 1,618

Соотношения в пище: Нуклеотиды 1, белки 1, жиры, 2, углеводы 3, клетчатка 5, вода 8.

Второй кон - див или ангел

Ряд Хи: 0, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 6, 9, 13, 19, 28, 41, 60, 88

Соотношения в пище: Нуклеотиды 1, белки 1, жиры, 2, углеводы 3, клетчатка 4, вода 6.

Третий кон - богатырь

Ряд Фи: 0, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 14, 21, 28, 38, 52, 73,

Нуклеотиды 1, белки 1, жиры, 2, углеводы 3, клетчатка 4, вода 5.

Остальные ряды повторяют соотношение основных компонентов пищи, только к ним добавляется в каждом коне по единице, соответствующей своей кристаллической соли.

Четвёртый кон

Витязь, Ми: 0. 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 15

Пятый кон

Пан, Ли: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 16, 21

Шестой кон

Сатир Пи: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 13

Седьмой кон

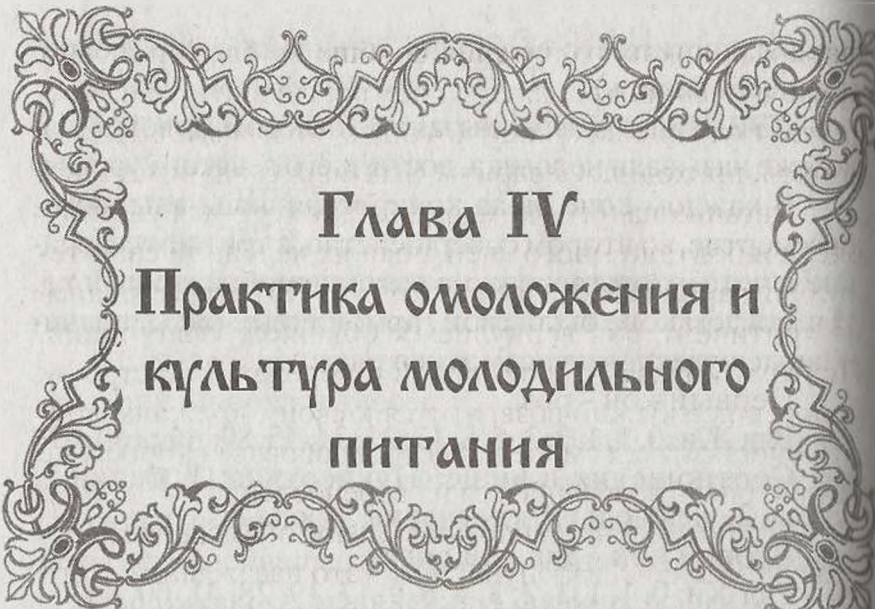
Семир Чи: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 14

Восьмой кон

Везир Си: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,

Девятый кон

Дэв Ци: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,



Глава IV

Практика омоложения и культура молодильного питания

§ 1. Что же есть такого в сыроедении?

Как известно, в природе варёная пища не встречается, и все животные употребляют исключительно сырую пищу, если не живут в доме человека варёноеда. Уже этот факт должен был заставить человека задуматься, то ли он делает со своим питанием, простаивая часами у печки или плиты. Но человек воспринимает сегодняшнее употребление варёной пищи как само собой разумеющееся явление.

Если постараться перевести животных, которые привыкли к одному виду пищи, на другое питание, то оказывается, что это не всегда возможно сделать. Например, собаки, которых всю жизнь кормили мясом, если заставить есть овощи и фрукты, то многие из них предпочитают умереть, чем перейти на новый для них вид питания. Значит, человека перевели с естественного сыроедческого питания на варёноедение насильственно, и теперь он не может перейти обратно на естественное питание.

На первый взгляд кажется, что переходу с сыроедения на варёноедение способствовала какая-то катастрофа

фа, когда никакого питания вообще не было и людям приходилось употреблять в пищу подгнившую или неестественную для них пищу, которую, чтобы сделать съедобной, приходилось варить. Вспомните, например, Асхата Зиганшина и его команду, баржу которых унесло в океан и болтало много дней, пока их не нашли спасатели. Они варили сапоги и ели этот суп. Но возвратившись на континент, они вернулись к обычному типу пищи. Поэтому, питаясь сырой пищей и пережив катастрофу, человек неизбежно возвратится к своим прежним привычкам, т.е. к сыроедению, попробовав которое, уже трудно опять возвращаться на варёноедение.

Поэтому единственно правильное объяснение перехода человека на варёную пищу - это насаждение этого способа питания. Неслучайно в русских сказках и сказках арабских народов, сохранилось понимание, что нельзя есть пищу, которую тебе дают людоеды, от которой тупеешь и жиреешь. В католической церкви, которая глубоко пустила корни в православии, сохранился на пасху обряд "раздачи мяс", он так называется, но раздают современную пасху - запечённый творог, а не далее как в XIX веке пасхой называли зажаренного ягнёнка.

Поэтому связывать возникновение варёногодения с катастрофами неправомерно. Его происхождению, мы обязаны католической церкви, которая была специально создана для внедрения смерти на Земле и для обучения людей искусству умирания, для чего при ней была учреждена католическая инквизиция, которая внедряла варёноедение с помощью огня, меча и пыток. Всех, кто не отказался от сыроедения, она сжигала как еретиков. Об этом свидетельствуют сохранившиеся последствия от той деятельности. До сих пор в их церковном Типиконе (Уставе) говорится: "Да будут прокляты все, кто употребляет сырую пищу". Поэтому внедрялось мясоедение через пасху, которой называли зажаренного ягнёнка, что сохранялось вплоть до конца XIX века.

Большинство святых не были признаны католической церковью святыми только потому, что они были сыроеды. Например, того же Серафима Саровского церковь не могла признать за святого именно из-за сыроедения, на которое Типикон обрушил проклятия.

§ 2. Физиология вареноедения

Физиологические исследования варёной пищи показывают, что в отличие от сырой, она не имеет минеральных солей, потому что они вымываются или минерализируются. А в минерализованном состоянии они не усваиваются организмом. Вот почему варёноеда приходится обильно подсаливать варёную пищу, что опять же неблагоприятно сказывается на состоянии организма человека, поскольку натриевая соль способствует увеличению проницаемости клеточных мембран и из кишечника в кровь попадает всякая дрянь. Без естественных органических солей пища становится мёртвой. Вы можете сделать простой эксперимент: оставьте на столе тарелку с варёной пищей на пару дней, и рядом с ней положите какой-либо сырой фрукт, ну например, яблоко. А через два дня посмотрите на тарелку с варёной пищей. Будете вы есть эту дурно пахнущую гниющую массу? Ну а яблоко? С яблоком ничего не случилось! А ведь у нас в кишечнике варёная пища задерживается на сутки, двое, трое, а то и более. Представляете, во что у нас превращён кишечник, и почему из него так дурно пахнет! А ведь этого не должно быть.

Варёная пища разбалансирует наш кишечник и лишает всех его синтетических функций. Дело в том, что в кишечнике синтезируются абсолютно все необходимые организму вещества. Не только традиционные белки, жиры и углеводы, но даже все виды гормонов, которые синтезируются у нас в организме, даже гормоны гипофиза и гипоталамуса могут синтезироваться нашим ки-

шечником, но при условии, если эта пища является приемлемой для нашего организма, то есть организм не должен её отвергать. Варёная же, мёртвая пища, не принимается нашим организмом и переводит всю сложную систему нашего пищеварения на микробный способ питания. То есть кишечник при постоянном его нагружении варёной пищей отучается самостоятельно синтезировать необходимые организму вещества, и начинает, как и микробы, потреблять только готовые вещества, находящиеся в субстрате принятой пищи. Но, а если этих веществ в пище нет, значит, этих веществ не будет и в организме. Отсюда приобретённая идиотия (нехватка гормона щитовидной железы), преждевременное старение (нехватка гормонов вилочковой железы), импотенция и фригидность (нехватка половых гормонов) и т.д.

И самое противное в этой ситуации, - человек приобретает микробное мышление и микробное сознание. Поэтому возникают такие утверждения: "А после нас хоть потоп". Человек с микробным мышлением все свои неудачи видит в окружающих, а не в себе. В современном обществе варёноядов всё будет разваливаться, какие бы благие порывы и прекрасные планы ни пытались осуществить люди с микробным сознанием и таким же питанием. Мы воочию наблюдаем всю эту разруху. Сколько в мире было революций с прекрасными лозунгами и гуманными целями, но все они заканчивались кровавыми расправами над беззащитными. Потому что микробное питание - это разрушение, а если у вас разрушение идёт на уровне химии, то какие могут быть созидательные процессы на уровне биологии, и тем более на социальном уровне? Основа биологического и социального уровня - химический уровень, а на нём задано разрушение. О каком созидании тогда может идти речь? Созидать могут только сыроеды.

Люди, перешедшие на сыроедение, могут видеть, как вокруг них чистится пространство, как отпадают одни связи с людьми-разрушителями и приходят другие связи - с

людьми-созидателями. Как появившаяся высокая частота организма постепенно выбрасывает из вашего поля всех разрушителей и группирует вокруг вас людей-созидателей.

Варёная пища - опасна пищевым лейкоцитозом, суть которого заключается в том, что количество лейкоцитов в крови увеличивается после приёма варёной пищи. Сигналом начала сбора белых кровяных телец в стенках кишечника служит касание варёной пищи нёба и полости рта. То есть, даже не глотание варёной пищи, а только лишь касание в полости рта вызывает мобилизацию всех лейкоцитов, устремляющихся со всего организма к кишечнику. В результате все органы остаются без защиты белых кровяных телец ещё на 1,5 - 2 часа, пока лейкоциты "поймут", что тревога была ложной. Но в эти 1,5 - 2 часа в ткани спокойно проникает инфекция.

Варёная пища обычно тяжелее воды и гораздо плотнее живой пищи, и поскольку она переваривается в три раза дольше сырой, поступающие порции в двенадцатиперстную кишку в итоге очень плотно забивают её. Поэтому, щелочной сок поджелудочной железы уже не может туда втиснуться, что приводит к застойным явлениям в железе и её воспалению - панкреатиту. То же самое происходит и с протоками печени, также выходящими в двенадцатиперстную кишку. По ним движется желчь, ответственная за растворение жиров пищи. Выходу желчи мешает большая плотность варёной пищи, забившей двенадцатиперстную кишку, которая начинает гнить. Желчь остаётся в желчном пузыре, что в итоге ведёт к его воспалению - холециститу.

При варёномедении простейшие организмы могут беспрепятственно проникать в организм человека, постепенно становятся "своими", когда их белые кровяные тельца уже не распознают и поэтому не трогают. Микробы спокойно вытесняют человеческие клетки, получают воздух и питание и даже иннервацию, но в силу несвойственных функций команды мозга они их не выполняют. Общая

функция поражённых микробами органов понижается. Зато через полученную иннервацию, обеспечивающую обратную связь с мозгом, оккупанты сообщают мозгу о своих потребностях. Вот откуда у человека появляется желание поесть жареного мяса, сладких конфет, кисленького кефира, ароматного шоколада и т.д.

Изгнать оккупантов можно только сырой пищей, поскольку они едят только варёную и мёртвую пищу, а сырую не употребляют и поэтому при сыроедении умирают от голода, освобождая место для здоровых клеток человеческого организма. Отсутствие варёной пищи в организме значительно увеличивает срок жизни белых кровяных телец, количество их резко возрастает в тканях, где они постепенно наводят порядок.

При питании сырой пищей белые кровяные тельца успевают справиться со своей функцией: не только убрать экскременты из межклеточного пространства, но и уничтожить непрошенных гостей, постепенно освободив от них поражённые ткани органов. Если вы не едите варёной пищи, то в организме не накапливаются продукты метаболизма и ваши клетки не стареют. Они питаются и дышат из чистого межклеточного пространства, которое белые кровяные тельца хорошо успевают очистить и уничтожить всех проникших в организм микробов. Только тогда у организма сохраняется способность к акципетальному (безграничному) росту. Потому что клетки организма живут в нормальных условиях, получают возможность беспрепятственно делиться и омолаживаться, т.е. становятся бессмертными. Именно поэтому наши предки были бессмертными великанами.

§ 3. Изменение состава крови при вареноедении

Житель Швейцарии доктор медицины Пол Кучаков (Paul Kouchakoff) исследовал влияние приготовленной

пищи на состав крови человека (Записки Первого международного конгресса по микробиологии, Париж, 1930).

Человеческий организм очень чувствителен к любым вредным воздействиям и реагирует на них немедленно изменением в крови белых кровяных телец во время инфекционных заболеваний или поступления пищи. В таких случаях количество белых кровяных телец изменяется, и процентное соотношение между ними нарушается. Это является одним из симптомов патологического процесса, происходящего в нашем организме.

После каждой дозы пищи мы также наблюдаем общий прирост белых кровяных телец и изменение в процентных соотношениях между ними. Этот феномен считался до сих пор физиологическим и его называли пищеварительным лейкоцитозом.

Мы потребляем в пищу сырые и варёные продукты питания, а также искусственно созданные продукты. Каким образом каждый из таких продуктов отдельно влияет на состав нашей крови?

Пол Кучаков выяснил, что после потребления сырых продуктов ни количество белых телец, ни процентные соотношения между ними не изменяются. Обычная некипячёная питьевая вода, минеральная вода, поваренная соль, разнообразные зелёные продукты, злаки; орехи, мёд, сырые яйца, сырое мясо, сырая рыба, свежее молоко, кислое молоко, масло - иными словами, продукты питания в форме, в которой они существуют в природе, - относятся к группе продуктов, не вызывающих никаких нарушений в нашем составе крови. Не стоит, однако, забывать, что если нарушений в составе крови при употреблении некоторых из вышеназванных продуктов не происходит, особенно когда изучается только одна составляющая крови - белые кровяные тельца - то нельзя утверждать, что нарушений нет вообще никаких, поскольку естественность продуктов еще не означает их безвредности.

После потребления искусственно приготовленных продуктов изменилось не только количество белых кровяных телец, но также и процентное соотношение между ними.

К этой группе относятся сахар, вино, плиточный шоколад, маргарин, конфеты, консервы, рафинады и т.д.

Эксперименты Кучакова показали, что не количество, а исключительно качество пищи играет важную роль в изменении состава нашей крови, и что 200 грамм варёной или искусственной пищи, приводят к той же реакции, что и 50 миллиграммов.

Сырые продукты, которые были сварены, вызывают увеличение общего количества белых кровяных телец.

Происходит ли это только, когда такие продукты разогреваются при температуре кипения, или тот же феномен наблюдается и при более низких температурах?

Оказывается, что каждый сырой продукт имеет свою собственную температуру, которую нельзя превышать при нагревании, иначе он теряет свои первоначальные качества и вызывает реакции в организме.

Обычная питьевая вода, которую нагревали в течение 30 минут при температуре $+87^{\circ}\text{C}$, не изменяет состав крови, но та же вода, нагретая до $+88^{\circ}\text{C}$, изменяет её.

У каждого продукта питания, как показал Кучаков, есть своя "критическая" температура, при которой конкретный продукт питания может быть приготовлен в течение 30 минут в водяной бане и съеден без дальнейшего изменения состава крови. Повышение температуры нагревания всего на один градус выше критической ведёт уже к лейкоцитозу.

"Эта критическая температура отличается для всех сырых продуктов. Она изменяется в пределах 10 градусов от 87° до 97°C . Самая низкая критическая температура для воды 87°C ; для молока это 88°C ; для злаков, томатов, капусты, бананов - 89°C ; для груш и мяса - 90°C ; для сливочного масла - 91°C ; для яблок и апельсинов -

92°С, для картофеля - 93°С; для моркови, клубники и инжира - 97°С".

Эксперименты Пола Кучакова показывают, что можно уничтожить все ценные качества продукта после того, как его критическая температура была превышена.

Если любой варёный овощ (например, морковку), съесть с таким же сырым овощем (морковкой), то реакции лейкоцитоза не происходит. Сырой продукт нейтрализовал действие варёного продукта. Более того, сырой продукт восстановил качества продукта, изменённые высокой температурой. Такое восстановление также возможно, если было использовано два разных продукта, но при одном условии: их критическая температура должна быть либо одинаковой, или критическая температура сырого продукта должна быть выше, чем критическая температура сваренного продукта.

Если критическая температура сырого продукта ниже перегретого продукта, реакция обязательно будет иметь место; в таком случае даже не помогает увеличение количества сырого продукта.

Этот закон остается в силе, когда сырой продукт смешивается с несколькими перегретыми с такой же критической температурой.

Если несколько приготовленных продуктов потреблено, причем каждый с разной критической температурой, вместе с сырой пищей, реакция будет иметь место, даже если критическая температура сырого продукта выше, чем у любого из приготовленных продуктов.

Теперь о третьей группе продуктов, таких, как сахар, вино, шоколад, которые получены путем сложных производственных процессов и вызывают двойную реакцию в нашем организме. Такие продукты также могут быть потреблены без дальнейшей реакции, но лишь при условии, что они будут поступать в наш организм одновременно с минимум двумя сырыми продуктами с различными критическими температурами. Даже один

сырой продукт будет иметь положительное влияние на эту третью группу - лишит эти продукты силы изменять процентное соотношение белых теляц.

Что касается пропорций, в которых сырые продукты должны прилагаться к приготовленной пище, существует минимум, ниже которого нельзя опускаться. Для воды, например, это 50%, для других продуктов эта величина несколько больше 50%.

После более чем 300 экспериментов с 10 подопытными разного возраста и пола, Кучаков сделал следующие выводы:

1. Увеличение количества белых кровяных теляц и изменение процентного соотношения между ними, которое наблюдается после каждого потребления пищи, до сих пор считалось физиологическим феноменом, есть в действительности патологический феномен. Он вызывается попаданием в организм продуктов питания, которые подвергались воздействию высоких температур, а также продуктов, полученных в результате сложных превращений обычных продуктов, созданных природой.

2. После потребления свежих сырых продуктов, созданных природой, наш состав крови не меняется, независимо от комбинаций продуктов.

3. После потребления природных сваренных продуктов, наблюдается увеличение общего количества белых кровяных теляц, но процентное соотношение между ними остается постоянным.

4. После потребления природных продуктов, которые были изменены производственным процессом (например, рафинированием), происходит как увеличение общего количества белых кровяных теляц, так и изменение процентного соотношения между ними.

5. Было доказано, что возможно употребить без изменения состава крови любой тип продукта, который обычно теперь потребляется, при условии, если потребление продукта происходит вместе с потреблением сырого продукта в соответствии с определенной формулой.

6. В здоровом организме невозможно, потребляя любой продукт, изменить процентное соотношение между белыми кровяными тельцами, не увеличивая их общего количества.

7. Анализ крови может иметь какой-нибудь диагностический смысл лишь в случае, если он сделан натощак.

Работа Пола Кучакова показывает, что некоторые продукты мы можем подвергать термической обработке без разрушения их живой структуры и поэтому сохраняющие свои полезные свойства для нас. Поэтому мы можем вернуть в наш быт отвергнутую русскую культуру приготовления пищи, когда в протопленную печь клали овощи, каши, супы, борщи, которые томились всю ночь, при этом их температура не превышала 60-80°. Теперь русскую печку могут заменить электроплиты или электропечи с термостатами. Хотя я бы не рекомендовал увлекаться употреблением притомленной пищи, потому что нужны дальнейшие исследования, чтобы знать, при какой длительности томления, какая пища идёт на питание клеток нашего организма, а какая на корм микробам. Во всяком случае притомлённая пища может быть не совсем живая.

С другой стороны, совместное употребление живой и варёной пищи, не вызывающей лейкоцитоза, может быть опасно для организма, поскольку обманутый кишечник пропускает в организм яд, идущий на корм проникшим в организм микробам, которые вытеснили из органов коренные клетки и поселились там. Но, тем не менее, микробы не могут есть сырую пищу, а нуждаются в варёной пище. Поэтому при одновременном употреблении варёной и сырой пищи, когда не происходит лейкоцитоза (т.е. снята защита), варёная пища получает возможность беспрепятственно проникать в организм и кормить оккупировавшихся в нём микробов, что ведёт к их размножению и дальнейшему вытеснению из органов коренных клеток. То, что это именно так, может подтвердить любой хирург у большинства людей при вскрытии кожного покрова или

грудной клетки, тем более брюшной полости - в нос ударяет вонь (газы H_2S и CH_4 , образующиеся при гниении). Это свидетельствует о том, что благодаря употреблению варёной пищи, человек разлагаться изнутри, проникшими в него микробами, расселившимися по всему организму. Потому что когда микробы питаются, мы воспринимаем их питание, как процесс гниения.

Поэтому людям, пытающимся перейти на сыроедение, не следует смешивать варёную и сырую пищу, во всяком случае, первое время нового питания, пока человек не утвердился в сыроедении, после которого переходить снова на варёноедение невозможно. Но, а если возникла ситуация есть варёную пищу, так и ешьте только варёную, не смешивая её с сырой пищей.

Людям, пытающимся перейти на сыроедение, не следует смешивать варёную и сырую пищу, во всяком случае, первое время нового питания, пока человек не утвердился в сыроедении, после которого переходить снова на варёноедение невозможно без последствий для себя. Но, а если возникла ситуация есть варёную пищу, так и ешьте только варёную, не смешивая её с сырой пищей, чтобы варёная пища не имела возможности проникнуть в организм и не превращала вас в ходячую помойку.

§ 4. Неприятные последствия варёноедения

Было сделано ещё одно любопытное наблюдение. После четырёх лет жёсткого сыроедения мы оказались на несколько недель вне цивилизации. По возвращению в город мы повсюду ощутили вонь, которая через некоторое время исчезла. Мы на это не обратили внимания, мало ли где, канализацию прорвало, подумали мы. Через некоторое время ситуация повторилась. Как только мы въехали на машине в город, мы снова ощутили вонь. И тогда стало понятно! Это пахли варёноеды, и в городе создавался специ-

фический запах, к которому мы все, увы, давно привыкли и не замечаем его. И то, что по всем земным городам стоит несусветная вонь варёноедов, можно узнать, только оставаясь сыроедом и пожить в лесу столько, чтобы успеть отвыкнуть от основных городских запахов. Только в этом случае можно узнать, как пахнут города Земли.

Теперь, я думаю, всем понятно, почему с нами не хочет общаться разумный космос. Мы ведь тоже не рвёмся общаться с бомжами, и при входе их в общественный транспорт, разбегаемся в разные стороны из-за запаха, который они источают. А если и вынуждены с ними общаться, то спешим побыстрее прервать общение, чтобы скорее избавиться от этих благоуханий. **Причём сами бомжи, как и варёноеды, от себя запаха не чувствуют.** Поэтому для разумного космоса, чьё обоняние не избалованно земной вонью варёноедов и особенно мясоедов - мы все являемся вонючими бомжами. Неслучайно при общении с землянами они очень избирательны и общаются исключительно с вегетарианцами и сыроедами, говоря, что они выбрали их для общения исключительно из-за их более высоких вибраций, чем у других землян. К таким людям относились: Билли Майер, Джордж Адамский, и президент Калмыкии Кирсан Илюмжинов.

Из-за варёноедения, люди превращаются в злых, желчных, агрессивных и завистливых существей. Качества противные человеческой природе, но широко представленные в нашем обществе, которые в эфирном мире тоже источают свои запахи, ещё более омерзительные, чем на физическом уровне. И который человек тоже начинает ощущать, оставаясь на сыроедении несколько лет.

§ 5. Физиология сыроедения

Сыроедческий стол человека состоит из сырых овощей, фруктов, орехов, зелени, ягод, мёда, пыльцы,

некоторых видов сухих или сырых грибов, сухофруктов, семечек, размоченных злаковых зёрен и семян. Для гурманов открывается огромное поле деятельности, поскольку эта культура утрачена Человечеством. В сыроедении присутствуют борщи, супы, грибной плов, сырой хлеб, сырые пирожные, овощные и фруктовые тосты, обо всех них речь шла в книге "Сыроедение - путь к бессмертию". Только от всего этого не полнеешь, и не стареешь, а наоборот, молодеешь.

У женщин, придерживающихся сырой пищи, прекращается выделение крови при месячных, но сохраняется процесс овуляции и способность к деторождению не нарушается, а укрепляется. Хотя сегодня выделение крови при месячных уже считается естественным явлением. А в действительности всякое кровоизлияние в органе - есть болезнь и в данном случае она вызвана незащищённостью клеток от продуктов метаболизма, которая обусловлена варёнодением. На Западе тысячи женщин с помощью сыроедения избавились от кровотечений, но сохранили процесс овуляции и способность к деторождению.

В последнее время появились сведения, что сыроедение способствует восстановлению удалённых органов, например, зубов, волос, желчного пузыря, гениталий. А также более чем в три раза увеличивает устойчивость к радиации, т.е. является хорошим средством против рака крови.

Перейдя на сыроедение, организм не может восстановиться сразу. Ему, в зависимости от разрушенности, для перестройки с процессов увядания на процессы омоложения требуется не один год, пока он не избавится от внутренних микро- и макро- паразитов. Если при варёнодении в год у человека заменяется 1 % тканей на микробов, то при сыроедении начинается обратный процесс и в год происходит замена микробов на 1,5-2 % здоровыми клетками. Если вам 30 лет, потребуется около 15-20 лет, чтобы организм полнос-

тью очистился от паразитов, а если уже 60 лет, то ин очищение уйдёт 30-40 лет.

Все, кто питается сырой пищей, начинают омолаживаться. Потому что белым кровяным тельцам не надо бороться с варёной пищей и они получают возможность выполнять свои функции: утилизировать из межклеточного пространства продукты метаболизма клеток, поглощать умершие клетки и микробов. Микробам становится нечем питаться, и они погибают или превращаются в цисты. А цисты уже распознаются белыми кровяными тельцами и могут ими уничтожаться.

Наши предки жили вечно именно потому, что ели сырую пищу. Неслучайно в книге "Хождения Зусима к рахманам" возраст до 300 лет назван младенческим¹, только людей этого возраста брали в рахманы (жрецы). Древнегреческий философ Фалес писал, что люди жили по тысяче и более лет, потому что ели особую пищу. Несложно догадаться, что такой особой пищей была сырая пища.

Оказывается, некоторые виды растений, употребляемые в сыром виде, могут вызывать лейкоцитоз. Его могут вызвать даже обычно употребляемые сырые фрукты, овощи, в норме не вызывающие лейкоцитоз, но пройдя через руки некоторых негативно настроенных людей, они его вызывают. Поэтому нужно быть разборчивым в партнёрах по совместной трапезе, и желательно всегда благословлять пищу, чтобы нейтрализовать вредные последствия влияний окружающих людей и окружающих вещей.

¹Исходя из того, что до 300 лет на Руси возраст считался младенческим, можно продолжить логику наших предков и вычислить остальные периоды человека: 300-600 лет юность, 600-900 - зрелость, 900-1200 лет старость. Хотя, как уже говорилось ранее, старость не связана с увяданием, а связана со "звёздностью" (сравните с английским словом "star" - звезда).

§ 6. ОПУСКАНИЕ ЛЮДЕЙ С ПОМОЩЬЮ ВА- РЁНОЕДИНИЯ

Мы уже писали, что у варёноедов скверный характер, который от года к году становится всё хуже и хуже. Варёноеды, как правило, все агрессивны, что сказывается и на продолжительности их жизни. Согласно результатам исследований Джона Бэрфута в Дьюкском университете, уровень смертности среди тех, кому свойственна высокая степень враждебности или подозрительности по отношению к другим людям, в среднем в шесть раз выше, чем у простых людей. Как правило, они умирают молодыми или в самом начале среднего возраста.

В Аюрведе считается, что "грязный", зашлакованный человек, подобен павлину, т.е. у него непомерно развито чувство собственной важности и самолюбования, которое в большей степени есть результат деятельности внутренних паразитов, а не потому, что такой человек от природы.

В свете последних открытий становится ясно, что познание шизофрении связано с деятельностью паразитов в организме, которых становится особенно много весной и осенью, когда паразиты наиболее активизируются. Именно в это время происходят приступы шизофрении и других психических заболеваний, что свидетельствует о корреляции размножения паразитов и приступов психических болезней и даёт повод утверждать, что и психические болезни - есть результат зашлакованности, на базе которой размножаются паразиты.

Атеров (Тер Ованесян) - автор фундаментального труда "Сыроедение" - на основании длительной сыроедческой практики выявил, что сыроедение позволяет справиться со всеми вредными привычками человека: алкоголизмом, курением, привязанностью к определенным видам лекарств и наркотикам. Даже такие каче-

ства как жадность, вспыльчивость, резкость, ревность, высокомерие - поддаются лечению сыроедением.

Английский физиолог Маккарисон ещё в 1930 году в своей книге "Nutrition and Health" опубликовал результаты своих опытов на крысах. Оказывается, если кормить крыс варёной пищей, то крысы уже в первые дни начинают драться между собой, а через две недели жёсткого варёногодения они превращаются в каннибалов, т.е. начинают убивать и есть друг друга. Поэтому не удивительно, что в человеческой среде варёноедов так часты ссоры, оскорбления, драки и т.д. Известная неуживчивость варёноедов стала притчей во языцех. Да и какими иначе могут быть отношения в обществе варёноедов, если у них забиты все фильтрующие органы и их мозг постоянно омывается неочищенной от шлаков кровью, что неизбежно сказывается на сосудах мозга, которые в этом случае быстро закупориваются. Ну а там, где шлаки, там паразиты, питающиеся этими шлаками, и нередко переходящие от питания шлаками к питанию самим хозяином, тогда это проявляется в виде воспаления того или иного органа, или мозга.

Мы можем видеть у варёноедов только нарастание уровня деменции (слабоумия и скудоумия), которое выражается в разрушении мыслительных процессов, понижении запоминающей функции и невозможности воспринимать мысли окружающих людей, т.е. люди перестают слышать друг друга.

Если у человека варёноеда сохраняется высокий уровень интересов, то это говорит о том, что у него могло быть ещё большее количество интересов, но его варёноедние сильно ограничило, а сохраняющийся высокий уровень интересов для варёноедов - обычное временное явление, которое к 30 годам проходит.

Согласно Большой Советской Энциклопедии, деменция (слабоумие) характеризуется необратимым обеднением психической деятельности, проявляющимся главным образом снижением способности к познанию

нию, утратой ранее приобретённых знаний, эмоциональной бедностью, изменениями поведения. Различают врождённое слабоумие (олигофрения) и приобретённое. Понятие деменция относится обычно к приобретённому слабоумию. Выделяют тотальную и парциальную клинические формы слабоумия. При тотальном слабоумии наблюдается слабость суждений и умозаключений, резко снижается критическое отношение к своему состоянию, утрачиваются индивидуальные особенности личности, преобладает благодушное настроение (например, при старческом слабоумии).

Главный признак парциального слабоумия - расстройства памяти, которые сочетаются с эмоциональной неустойчивостью, беспомощностью, ослаблением психической активности (например, слабоумие при сосудистом заболевании головного мозга); сознание своей несостоятельности сохраняется, личность не утрачивает своей индивидуальности в такой степени, как при тотальном слабоумии. Необратимость слабоумия. в известной мере условна, что подтверждается, например, результатами терапии прогрессивного паралича. Кроме того, выделяют особую форму острого преходящего слабоумия при некоторых инфекционных, интоксикационных и других психозах. Особенности слабоумия. зависят от вызвавшей его болезни (эпилепсия, шизофрения, истерия, алкоголизм и т. д.).

В других словарях Ушакова, Брокгауза и Ефрона под слабоумием понимается стойкое, мало обратимое снижение уровня психической, в первую очередь умственной деятельности. В частности, при слабоумии наблюдают потерю памяти наряду с повреждением по меньшей мере одной когнитивной (обучающей) функции... Слабоумие - это душевное расстройство, ослабление или потеря способности воспринимать и перерабатывать внешние впечатления. Различают врождённое слабоумие (идиотизм, тупоумие) и приобретенное (деменция). Деменция - то же, что слабоумие (от лат.

dementia, от de - приставка, означающая отсутствие, утрату, и mens - ум), стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.

Мы можем видеть, как с возрастом у варёноедов всё меньше и меньше возможности учиться. Как им всё сложнее и сложнее учиться в техникумах, вузах, втузах и университетах. Всё это связано с развитием у варёноедов деменции. Но когда все едят варёную пищу и все при этом страдают деменцией, слабоумие становится нормой и поэтому не замечается. В то же время у сыроедов понижение познавательной и запоминающей функции не наблюдается и им слабоумие не грозит.

Таким образом, у варёноедов деменция (приобретённое слабоумие) неизбежна, она нарастает год от года и заканчивается старческим маразмом. Для варёноедов характерно обеднение и исчезновение интеллектуальной деятельности, понижение, а затем и исчезновение творческой деятельности, резкое сужение круга интересов и сведение их к двум: поспать и поесть.

Совсем другая картина наблюдается при сыроедении. Наши наблюдения показывают, что уже в первые месяцы люди, перешедшие на сыроедение, по сравнению с варёноедами становятся активными, более выносливыми, спокойными и устойчивыми к стрессам. Их дальнейшее пребывание на сыроедении выявило, что они стали значительно добрее, скромнее, талантливее, сообразительнее и даже честнее. Поэтому переход на сыроедение, это переход с микробного типа питания (варёной пищей) на человеческую пищу (сырую растительную) и соответственно изменение микробного уровня сознания на человеческий уровень. И далее на божественный уровень, когда в пище появляются высокочастотные растения (например, хвощи и папоротники) и организм очистится от шлаков и паразитов.

Если варёноедение - это разрушительный тип питания, разрушающий организм человека, что неизбежно переносится и на отношения людей, и на природу, и на все социальные структуры Человечества, которые мы видим как они разрушаются, потому что варёноедов сегодня абсолютное большинство. Сыроеды же, чьё созидательное питание круто меняет им судьбу, восстанавливая им бизнес, положение в обществе, отношение с окружающими, возвращает им способности и утраченные возможности. Сыроеды становятся способными к объединению и поэтому они могут создать иную цивилизацию, с иными отношениями к людям, природе, к себе. И это будут не разрушительные отношения варёноедов, а созидательные, человеческие, устремлённые к божественным отношениям людей-созидателей, которые способны будут вернуть на планету Рай.

§ 7. Симптомы лейкоцитоза

Самым основным симптомом лейкоцитоза является запах из кишечника. Бывает так, что вроде всё сырое, а он появляется. Обычно это сочетание несочитаемых продуктов. Например, капуста и горох, вообще все бобовые очень плохо сочетаются с овощами и фруктами и лучше их употреблять отдельно от другой пищи. Запах также может вызывать большое количество мёда, употребляемого вместе с другой пищей. Мёд тоже относится к той категории пищи, которую лучше есть отдельно от остальных продуктов.

Насморк и заложенное горло - это второй основной симптом, свидетельствующий, что ты съел уж очень что-то неправильное. А если даже всё было сырым, значит, в кишечнике живут ещё паразиты, способные питаться сырыми продуктами. Лечение лейкоцитоза традиционное: промывание кишечника касторкой плюс клизма, с дальнейшим употреблением антипаразитар-

ки. Традиционная антипаразитарка: кора дуба, кора крушины, полынь и пижма в равных количествах по столовой ложке на пол-литра 60-градусной воды.

Обычно простуда является следствием зашлакованности гайморовых и лобной пазух, в которых на этих шлаках развились грибы-паразиты.

То, что сыроеды умирают или стареют, говорит лишь о том, что они не прочистили свой кишечник от шлаков и паразитов. Быть сыроедом при зашлакованном кишечнике и забитой печени тяжело, так как при загрязнённом организме сырая пища всё равно вызывает пищевой лейкоцитоз, каким бы последовательным и строгим сыроедом вы ни были и как бы долго вы им ни занимались. Поэтому выбирайте время и периодически прочищайте кишечник, касторовым маслом с соком лимона 1 : 1. Делать такое очищение ежемесячно или каждые две недели.

Следующий неприятный симптом лейкоцитоза — метеоризмы, т.е. бурление в животе. Это указывает на то, что в ваше меню явно закралось что-то варёное (мёртвое) или вредное (например, пестицидная, гербицидная или нитратная зелень), что подавляет функцию лейкоцитов и стимулирует развитие фауны и грибов в кишечнике. Покупную зелень лучше всего вымачивать в тёплой сырой воде, которая вытягивает из неё нитраты и некоторые гербициды с пестицидами, и чем дольше идёт вымачивание, тем больше из листьев вытягиваются ядохимикаты и минеральные удобрения.

Головные боли. Как правило, связаны с засорением желчных протоков, что свидетельствует о застойных процессах в печени и в двенадцатиперстной кишке, или что ещё хуже - всего кишечника. Лечение такое же — очищение кишечника касторкой с последующей клизмой и употреблением антипаразитарки, или пракшаланы вместо клизмы, хотя пракшалана совсем не исключает клизму. О пракшалане мы здесь говорим только потому, что многие люди боятся или брезгуют ставить

клизму. Поэтому мы её приводим как альтернативу. Однако, практика показывает, что те, кто боятся или не могут, или у них не идёт вода из клизмы, как правило, имеют наиболее зашлакованный каловыми камнями кишечник. Им, как никому, нужно преодолеть себя и очистить кишечник клизмой.

Усталость. Очень распространённый симптом, обычно является последствием смешанного питания или употребления слишком большого количества поваренной соли, которую в этом случае необходимо заменить на морскую выпаренную соль, или вообще отказаться от неё. Может помочь небольшое количество калийной соли, но к ней нужно иметь привычку.

Оскомина по утрам во рту свидетельствует о зашлакованности печени. Печень чистят с помощью оливкового, льняного или рапсового масла, но мы не рекомендуем это делать самостоятельно, поскольку если у вас камни в желчном пузыре, то они могут тронуться, а вы сами можете не справиться с ними, чтобы протащить их через желчные протоки и вывести из организма. И тогда операции вам не избежать. Лучше эти чистки делать под наблюдением опытных врачей. А если такой возможности нет, то лучше длительного сыроедения мы ничего вам посоветовать не можем, потому что на сыроедении чистится не только печень, но и весь организм в целом.

Повышенное давление - как правило, связано с гнилостными процессами в кишечнике. Встречается в основном среди тех сыроедов, которые продолжают употреблять сырое молоко, творог, сметану или сырое мясо. Легко устраняется с помощью касторки и клизмы. А самое простое средство избежать кровяного давления - вообще никогда не употреблять продукты животного происхождения.

Белый налет на языке возникает обычно при зашлакованной печени и в периоды чистки организма (например, лечебного голодания), когда возникает интоксикация.

Интоксикация организма стимулируется также стрессами, общением с инфекционными больными, усталостью, переутомлением, перенапряжением, недосыпанием, передозировкой солнечных ванн. Если такие события уже произошли в вашей жизни, нужен обязательно отдых, с последующими интенсивными физическими нагрузками.

Если вам не удаётся преодолеть все перечисленные симптомы, значит, в вашем сыроедении не всё в порядке и вам нужно его настроить подбором соответствующих живых растительных продуктов.

§ 8. Симптомы детоксикации и способы их облегчения

При монодиете, также начинается детоксикация, только она начинается значительно раньше, чем при сыроедении. Следует различать два вида детоксикации. Первый вид, когда человек искусственно выводит из себя скопившиеся шлаки, а второй вид, когда сам организм, вследствие появления у него дополнительных сил, пытается самостоятельно очиститься от шлаков.

После перехода на сыроедение через две-три недели у человека наступает детоксикация: болит голова, чувствуется недомогание, слабость, могут появиться кожные высыпания, стоматиты, повысится давление или температура, может появиться кишечное расстройство, или возникнуть боли в различных частях тела и даже рвота. Очень часто обостряются хронические болезни, может появиться геморрой и выходить кишечные полипы и т.д. Эти кризисы будут происходить до тех пор, пока организм не очистится от микроорганизмов и собственных клеток-перерожденцев, ставших паразитами, и пока он не заменит их на здоровые клетки, т.е. пока он снова не станет молодым.

После перехода на сыроедение у организма появляются силы на вывод микробов и бактерий.

Самый эффективный способ избежать развития интоксикации организма - это зелёные коктейли. Они настолько нейтрализуют внутреннюю паразитическую фауну, что детоксикация организма проходит без каких-либо последствий для организма, т.е. можно избежать всех этих сыпей, аллергий и т.п. с помощью употребления одних только зелёных коктейлей.

Надо сказать, что зелёные коктейли способствуют отбиванию привязанности у человека к мясу, рыбе, хлебобулочным изделиям и молочным продуктам. В какой-то момент человек понимает, что они ему больше не нужны, и он спокойно отказывается от них. Поэтому переход с вареноедения на сыроедение может начинаться с зелёных коктейлей. Эти же коктейли способствуют ослаблению тяги к алкоголю и курению.

§ 9. Как избавляться от последствий приёма вареной пищи

Известно, что спортсмены перед соревнованиями, чтобы согнать вес, используют активированный уголь. Сегодня употребление активированного угля стало на Западе популярным способом быстрого похудения. Для этого употребляют 3-4 таблетки активированного угля за 30 минут перед каждым приёмом пищи. Секрет похудения заключается в том, что уголь, кроме того, что выключает процесс всасывания, он ещё подавляет развитие микрофлоры на мёртвой пище, поступившей в кишечник и она, не усвоившись, выходит из кишечника наружу.

Поэтому, если вы не можете справиться с тягой к мёртвой пище, или у вас возникла необходимость не выделять-ся среди варёноедов и вынуждены съесть их пищу, вы можете принять три таблетки активированного угля перед едой, чтобы не нарушать ваших достижений, полученных от прежней сыроедческой или гармоноедческой диеты. Но не следует злоупотреблять углём, поскольку он может привести к запорам.

§ 10. Как наладить процесс сброса шлаков из лимфы, омывающий ки- шечник, в полость кишечника

Кишечник пытается осуществлять избирательное всасывание, игнорируя варёную пищу, поскольку она воспринимается нашим организмом как яд и впитывая преимущественно сырую пищу. Но если таковой не оказывается, то впитывается из варёной пищи менее вредное.

После того, как пища в кишечнике будет переварена и усвоена, а часть из кишечника выйдет наружу, начинается обратный процесс - сбрасывание шлаков в полость кишечника. Это делают кровь и лимфа, омывающие кишечник и принёсшие к нему шлаки, вымытых из межклеточного пространства тканей органов. Процесс сброса шлаков в кишечник описан в литературе, но не имеет названия, мы предлагаем называть его ревсасыванием, подчёркивая его противоположность процессу всасывания.

Сброс шлаков в полость кишечника (ревсасывание) возможен только в том случае, если кишечник свободен, и в нём приостановлен процесс всасывания. Если кишечник постоянно забит пищей, в нём идёт постоянный процесс всасывания, то обратного процесса сброса шлаков в полость кишечника (ревсасывания) не происходит вообще. Эти два противоположных процесса одновременно происходить не могут и их нужно обязательно нужно разнести по времени.

Если в кишечнике идёт процесс всасывания, ревсасывание начаться не может и принесённые кровью из организма шлаки и неусвоенные жиры, не могут попасть в кишечную полость, поэтому они сбрасываются прямо в брюшную полость, вызывая у человека со временем ожирение. Делать за днём кожно-жировой фаргук увеличивается, обезображивая фигуру. При этом не зависит сыроедит человек или варёноедит - толстеть он будет в любом случае, если его

щечник работает только на всасывание. Именно отсутствие процесса ревсасывания (сброса в кишечник шлаков и жиров) - является основной причиной накопления организмом жира и шлаков, и как следствие этого - ожирение.

Для похудения нужно обязательно восстановить процесс ревсасывания, а для этого нужно остановить процесс всасывания в кишечнике. Самый простой способ остановки процесса всасывания - это во второй половине дня не принимать пищу и дать кишечнику возможность опорожниться. Можно усилить процесс ревсасывания, через три часа после приёма пищи, выпить 2-3 таблетки активированного угля, белой глины или других веществ, вызывающих абсорбцию. Они будут вытягивать жир и шлаки из стенок кишечника (и даже из брюшной полости) и человек начнёт реально худеть. Другой эффективный способ моментального похудения - это лимонно-солевая клизма, которая тоже будет вытягивать из брюшной полости отложенные там шлаки и жиры.

Люди очень быстро бы набирали вес, если бы не существовало веществ, блокирующих процесс всасывания в кишечнике. К блокирующим процесс всасывания в кишечнике относятся: красный перец, корень имбиря, все жгучие специи, а также вещества способные к абсорбции. (активированный уголь и т.д.). Именно поэтому люди, употребляющие жгучие вещества, очень худые. Целые культуры, едят очень жирную мясную пищу и не полнеют, только потому, что они её сдабривают очень жгучими специями. Однако в нашей пище существуют продукты которые наоборот стимулируют процесс всасывания в кишечнике, блокируя его избирательность. К таким стимуляторам относятся все продукты, содержащие дубильные вещества, например, чёрный чай, а также продукты, содержащие вяжущие вещества, например неспелая хурма, черноплодная смородина, ..., но особенно стимулирует процесс всасывание - поваренная соль. Поэтому на неё вводятся ограничения в пище.

§ 11. ОБУЧЕНИЕ ОРГАНИЗМА НОВОМУ ТИПУ ПИТАНИЯ

Лучше всего организм обучается сыроедению на монодиете. Монодиета - это питание одним или несколькими видами продуктов в течение дня, которое продолжается в течение длительного времени (недели, месяца, года). Очень важно, чтобы за это время организм научился синтезировать из этой монодиеты абсолютно все необходимые ему вещества, вплоть до микро- и макроэлементов, которых недостаёт в этой монодиете. Но это возможно только при чистом кишечнике.

Необходимо отметить, что при переходе на сыроедение у человека чувство голода возрастает, поскольку его инсценируют голодающие микробы и человек почти постоянно ест. Затем, после освобождения кишечника от залежей окаменевшей пищи и кишечных микробов, голод провоцируют в основном микробами, обосновавшимися в организме, клетки же организма сыты и от них сигналов не поступает. И эти голодные позывы будут продолжаться до тех пор, пока не произойдёт избавление от микробов в организме, а это растягивается на многие годы.

Существует ещё одна причина голода - это память по варёной пище, которая проявляется в особенности через 4-5 лет жёсткого сыроедения, когда организм хорошо очистился от незваных соседей. В этом случае лучше всего готовить заменители, поскольку в сыроедческой практике давно уже разработаны сырые котлеты (заменители мяса), сырые сыры, сырое ореховое молоко, сырые торты, сырые конфеты, сырой хлеб, сырое печенье, сырой майонез и т.д. Поэтому у нас есть лишь одна возможность или стать сыроед-гармониедом, и обрести вечную молодость; или остаться в пищевом поле существующей цивилизации и принять предначертанную раннюю смерть, запланированную захватчиками.

Моносыроедение предполагает употреблять разные плоды в один и тот же день, между приёмами которых, должно выдерживаться время не менее 0,5-1 часа, поскольку их нельзя употреблять вместе.

Объясняется феномен моносыроедения так: когда человек утром попробовал пищу, мозг анализирует её состав с помощью слюны (по убыванию в слюне ферментов). По этой информации мозг даёт в желудок, поджелудочную железу и кишечник команду: сколько и каких им нужно выделить ферментов, чтобы эта пища переварилась полностью. К примеру, вы попробовали мёд, а стали есть кашу, мозг по слюне проанализировал мёд и дал команду четырём органам пищеварения (желудку, поджелудочной железе, печени и кишечнику) на переработку мёда. Когда в рот вместо мёда попала затем каша - мозг даёт новую команду. Но органы перестроиться не могут, поскольку уже запущена программа на переработку мёда, которая требует десятки минут на исполнение. Пока она не будет исполнена до конца, органы не примут новой команды. Организм будет перерабатывать мёд, хотя съедена каша. Естественно, каша не переработается и не усвоится. При моносыроедении таких казусов не происходит, поскольку употребляется только один продукт, например, яблоко, затем через полчаса-час - груша, и т.д.

Надо отметить, что будучи сыроедом и продолжая питаться разнообразно, через несколько месяцев человека начинает тянуть на моносыроедение, ему становится уже не нужно всего этого изобилия блюд.

Особенно хорошие результаты по омоложению получаются, когда человек ест только один продукт в течение двух-трёх недель. В случае моносыроедения в организме человека запускаются синтетические процессы (которые, в обычной жизни у него гасятся с помощью прививок, синтетической пищи и варёноядения) и человек получает необычайный биопотенциал.

У кого-то может возникнуть мысль, что тогда можно просто голодать, чтобы запустить синтетические способности организма. Но, в том-то и дело, что при голо-

дании, (особенно при длительном), синтетические способности не восстанавливаются, а наоборот разрушаются, поскольку клетки человеческого организма у варёноядов и так голодают, а органы: печень, селезёнка и кишечник, от которых зависит бессмертие человека, очищаются, и поэтому не могут сполна восстановить свои синтетические функции. Этим органам нужны мероприятия по очищению, которые хорошо описаны у известных натуропатов Малахова, Семёновой, Бутаковой.

Само же голодание эффективно лишь для сыроедов и как элемент системы, например, системы Пола Брега, когда нужно голодать один день в неделю, три дня в месяц и двенадцать дней каждый год. Длительное голодание даёт хорошие результаты, когда человек уже очистился от паразитов и основного балласта в желудочно-кишечном тракте, что достигается с помощью употребления одних только сырых соков.

§ 12. Сырые майонезы, крема и хлеба

Зелёные майонезы отличаются от зелёных коктейлей, прежде всего тем, что в них обязательно входит растительное масло и растительное молоко, полученное из орехов или злаков. С помощью зелёного майонеза можно съесть любой салат из любой зелени, потому что правильно приготовленные зелёные майонезы, как правило, очень вкусные.

Рецепт его приготовления очень прост. Сделайте кунжутно-маковое или миндальное молоко (сколько поместится их в кофемолке), высыпьте перемолотые орехи в стакан с сырой водой и перемешайте. Молоко готово к употреблению. Теперь вылейте его в блендер и поместите в него любую зелень, которая у вас имеется под рукой: укроп, петрушка, салат, кинза, сельдерей. Или дикорастущую зелень: сныть, крапива, лебеда, осот, и т.д. (кроме горьких трав). Влейте в него растительное масло холодного отжима, можно стакан, а можно значительно

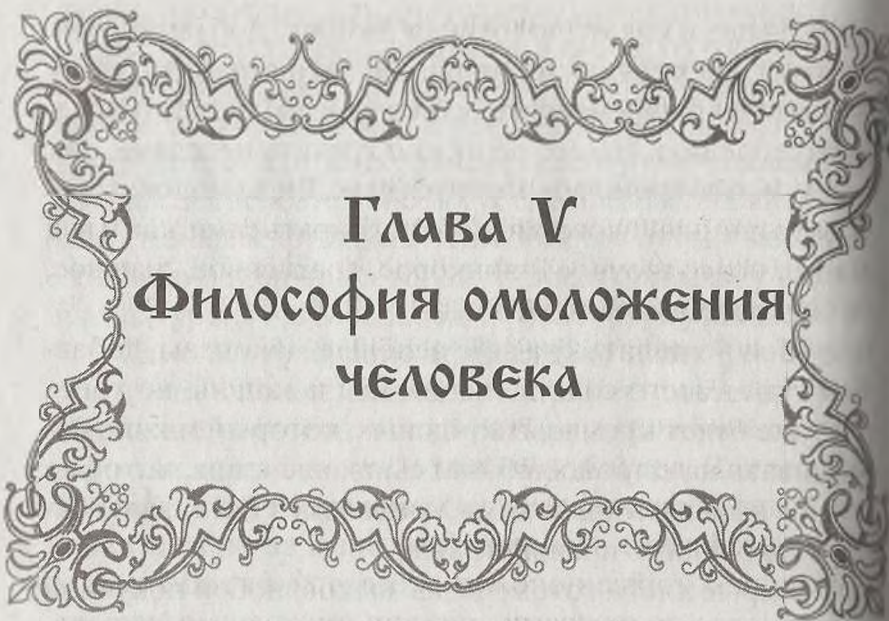
но меньше, и сок от половинки лимона. Добавьте соль, чайную ложку сухой горчицы, специи и чеснок по вкусу и тщательно перемешайте в блендере. Майонез готов к употреблению. Но его не нужно хранить неделями, так как у него со временем портится вкус. Виды молока, орехового или злакового, можете подбирать сами, как и вид масла: подсолнечное, оливковое, арахисовое, льняное, рыжиковое, амарантное и т.д.

Можно делать сладкие зелёные майонезы, добавляя туда вместо соли и специй мёд и ваниль, но тогда это уже будет крем для пирожных, который можно намазывать на сырой хлеб или сырые печения, которые лучше называть пряниками, поскольку туда нужно обязательно класть пряные травы.

Сырые хлеба готовятся из злаков любой покупной муки, но лучше самому её намолоть на портативной мельнице. Муку перемешать с тщательно размолотыми семечками или жмыхом овощей, оставшихся после соковыжималки. Смочить водой, чтобы получить тесто, добавить соль, приправы по вкусу, раскатать в лепёшки и сушить на солнце или сушилке для трав. Количество комбинаций муки и овощного жмыха неограниченно. Хлеба можно заготавливать сразу на несколько дней. Если у вас нет овощного жмыха, можно сделать ещё более простой рецепт хлеба. Взяв лишь одну муку и добавив в неё соль по вкусу. Добавить воды и замесить тесто. Раскатать в лепёшки и сушить на солнце или сушилке для трав.

Если в качестве жмыха берётся жмых фруктов, то получаются вкусные пряники с добавлением мёда, ванили и других обычных пряностей, применяемых в сладких блюдах.

Из сырого хлеба получают хорошие гренки, которые можно использовать в традиционном праздничном итальянском салате, переделанном на сыроедческий лад. Крупно порезать листья салата, смазать их зелёным сырым майонезом и посыпать сырыми гренками. По краям тарелки украсить салат помидорами чили и кусочками авокадо.



Глава V

Философия омоложения ЧЕЛОВЕКА

§ 1. Парадигма русской волшебной культуры

Русская культура была основана не на научной (современной) парадигме, а на совершенно иной, носящей название "метафизика", которая и обуславливала волшебность русской культуры. Метафизику успешно истребляли в XIX веке и к сегодняшнему дню удачно всю вывели, убедив всех, что это ужасное заблуждение. Если наука, в отличие от метафизики, объясняет мир, то метафизика его созидает, развивает и делает его гармоничным.

Для того, чтобы новую (научную) парадигму лишить созидательной силы, основной принцип метафизики: "подобное притягивает подобное" преобразовали аж в четыре закона: закон Кулона, Ампера, Ньютона (закон притяжения) и закон осмоса. И чтобы окончательно запутать человека, придумали понятие электрического заряда, и что противоположные заряды притягиваются, а одноимённые отталкиваются, т.е. из того, что мы знаем, всё наоборот (вернее из того, что нам вдалбливают). Это ос-

тановило не только развитие цивилизации и эволюцию людей, но и извращённо нам представило весь мир - как застывший и неизменный, и обрекло людей на инволюцию.

В то время как в противовес науке в метафизике было понятие потенциала, и она рассматривала множество видов потенциалов, которых в природе существует бесконечное множество. И мир со своим многообразием потенциалов, постоянно меняется и развивается, о чём нам дозволено знать, но самим участвовать в этих процессах преобразования мира как творцам - категорически запрещено. Это, увы, прерогатива захватчиков.

К сожалению, у меня не сохранилось записей о русской метафизике, которые безвозвратно пропали, но я помню некоторые положения, которые в метафизике называются принципами, рисующими грандиозный ансамбль русской волшебной культуры. Собственно эти принципы позволяли русской культуре быть волшебной, а русской цивилизации - могущественной. Вот то не многое из четырёх пропавших у меня общих тетрадей - концептов по русской волшебной культуре, собираемых много лет, что мне удалось вспомнить:

Всё представимое - достижимо.

Всё во всём (отражение).

Действие рождает такое же противодействие.

Потенциалов существует бесконечное множество.

Потенциал усредняется (на этом принципе построено явление перенесения свойств с одного предмета на другой предмет).

Одинаковые потенциалы, имеющие высокий уровень, притягиваются не зависимо от расстояния и строения окружающего мира.

Любое событие можно отобразить символом - его проекцией, вытекающей из этого события.

Любая вещь - имеет свою преобразующую меру...

Большинству людей эти принципы безразличны и не

имеют никакой важности, но тот, кто соприкасался с чудесным, понимает, насколько они важны при творении чудесных вещей.

Помимо принципов в тех тетрадках были описаны и чисто практические рекомендации, например, оживление человека. Оказывается, если умершего и уже успешшего остыть человека согреть своим телом и дышать ему в рот, то он оживает. И это вопреки навязанным нам иллюзиям, что мозг через пять минут умирает и оживить его нельзя. Но как уже писалось, мозг не умирает, просто сосуды, которые у мозга тоньше волоса, сжимаются, и кровь не может по ним двигаться. Но если в человека вдохнуть жизнь, они расширяются, а когда запустится сердце, человек оживает. Чтобы человек чисто интуитивно не сделал подобного (а такие факты были), захватчики делают всё, чтобы натравить живых на мёртвых и живые боялись мёртвых людей, которые так нуждаются в нашей помощи.

Читатель, конечно, спросит, почему я молчал об этих знаниях? Ведь это же важно для людей!

Да нет, ещё будучи юношей, как только узнал об этом, уже не молчал. Но мне сказали, кого надо и на сколько времени надо оживить - оживим без тебя, а ты сиди и помалкивай ..., если не хочешь неприятностей. Я попытался изложить знания по ещё одному проверенному способу оживления в своей книге "Культ предков", почерпнутого у русского писателя XIX века Забелина, но не знаю, помогло ли это кому-то. Ведь основная масса людей давно уже перестала читать, и если кто ещё читает, так только с компьютера электронные версии книг, а вся электронная информация контролируется захватчиками и всегда подправляется нужным образом, так, чтобы человек не мог вырваться из рабства иллюзий. Я в этом убеждался множество раз, когда у меня выходили книги (а я тоже пользуюсь компьютером), и в них мало того что было множество ошибок, как будто ни редактор, ни корректор

книгу не брали в руки, так приводилась такая информация, которую я не писал. И более того, исчезала та информация, которую я очень хотел бы донести до читателя. Все эти события становятся ясными, когда понимаешь, что идёт информационная война с захватчиками нашей планеты и все кто с ними пытается бороться, попадает под информационный хаос обливания помоями и дезинформацией, чтобы сломать сохранившиеся источники сопротивления на Земле.

§ 2. Религия, несущая человеку бессмертие и молодость

Русская православная культура, к сожалению, сегодня подменена католической бутафорией завоевателей. Во время, так называемой "советской власти", шло массовое истребление православных священников, а на их место пригоняли с Западной Украины и Польши католических священников, которые, кроме католической бутафории, больше ничего не знали. Более того, в только что отстроенном Ватикане (строительство которого закончилось в 1920 году XX века) шла интенсивная подготовка новоявленных "православных" "священников". Понятно, кого могут подготовить в католическом учебном заведении, где учили советскую молодёжь исключительно "православию" через католическую бутафорию. Но главное, что должны были усвоить новоявленные "православные" "священники", как нужно стучать на свою паству, для чего было внедрено в религиозную церемонию недавно придуманное новое таинство в католичестве, которое называется "исповедью"!

Обнаруживаемые то тут, то там "артефакты", свидетельствующие о погибшей высокоразвитой цивилизации, которые тут же исчезают или становятся секретными, относятся к волшебной русской культуре, осно-

ывающейся на древлеправославной религии, следы её до сих пор мы находим в культуре русского народа.

В древлеправославной религии всё было построено на знании свойств чисел, временных веж и направлений в пространстве. Каждое число относилось к конкретному богу. Известная фраза: "миром правят числа и их соотношения" - одно из основных положений православия, которое, перефразировав и исключив из него слова про углы богов, направления в пространстве, меры, звуки, вибрации, формы, образы, события и символы, приписали вымышленному Гермесу Трисмегисту. Хотя перед этим кому только ни приписывали эту фразу, пока не придумали специально для этого случая Гермеса Трисмегиста. Но все древние авторы давно уже переделаны и то, что они говорили, совершенно не соответствует нашим представлениям, поэтому мало кто из современных людей способен их понять, поскольку не совпадение парадигм создаёт барьер не понимания современными людьми древних людей - наших предков. В том-то и дело, что эта цитата: "миром правят числа и их соотношения" - это недавние знания, которые ещё не успели выветриться из голов людей и замениться новыми абсолютными иллюзиями.

У каждого древлеправославного бога, помимо чисел, были углы, которые определялись формулой:

$$B = 360^\circ : N$$

где: B- угол бога;

N - целое число бога, входящее в числовой ряд.

Угол бога, который получается из этой формулы, есть угол в вершине равнобедренного треугольника, из которого получается правильный многоугольник для данного числа бога. Последовательность углов для первого кона такая: 360° ; 180° ; 120° ; 90° ; 72° ; 60° ; $52,1^\circ$; 45° ; 40° ; 36° ; $32,7^\circ$; 30° ; $27,7^\circ$; и т.д. последний угол 15° .

Формула угла основания треугольника, из которого складывался многоугольник данного бога:

$$Bo = (180^\circ - 360^\circ : N) / 2$$

где Bo - угол основания равнобедренного треугольника.

Надо отметить, что все формулы, содержащие коэффициент:

$$1 \cdot 1/2$$

есть не что иное, как косинус угла богини Прави (360°) умноженный на косинус угла богини Слави (60°)

У богини Прави число 1, и поэтому угол равен 360° , а косинус 360° , как известно, равен «1».

У богини Слави, число "6", соответственно угол 60° , а косинус 60° равен $1/2$.

Поэтому формулу можно записать так:

$$Bo = \cos \text{ угла Прави} \cdot \cos \text{ угла Слави} (180^\circ - 360^\circ : N)$$

Коэффициент $1 \cdot 1/2$ (косинус Прави умноженный на косинус Слави) входит в основные формулы мироздания:

формулу теплового равновесия,
ускоренного движения,
кинетической энергии,
уравнения Бернулли,
закона Био Савара Лапласа,
формулу частоты всех видов колебаний в Природе,
средней скорости и всех средних величин,
распределения Максвелла,
формулу высоты свободного падения и т.д.

Именно поэтому русская волшебная культура называлась "православной", поскольку число Прави - 1 и число Слави - 6, - это основа Мироздания, а не потому, что русские люди славили только богиню Правь, как нам пытаются внушить захватчики. Почему только Правь? Они славили всех богов! И у богини Слави была функция "славить", а у богини Прави - "править".

Надо отметить, что числа Прави и Слави 1 и 6 - это базовые числа Созидания миров, поскольку они входят в ещё одну формулу: "формулу получения простых чисел". А простые числа имеют эксклюзивные, только им присущие функции, которые определяют разновидности мышления, в отличие от всех других чисел нашего мира, поскольку с них могут начинаться другие Миры, с другими принципами и законами. Формула простых чисел следующая:

$$6n \pm 1 = \Pi$$

где Π - простое число

n - число натурального ряда.

Как мы видим и здесь присутствуют число Прави - 1 и число Слави - 6.

Эта формула была выкинута из русской "гайметрии", запрещённой вплоть до конца XIX века, которая после очищения её от всей волшебности и превращения в сонм иллюзий, была переименована в "геометрию" и выдана за "гений человеческих достижений". Для этого захватчикам пришлось даже придумать богиню Земли - "Гёю", имя которой сегодня навязано социальному пороку. Но на что не пойдёшь, чтобы разделить науку и религию. И захватчикам, надо сказать, это удалось. И теперь наука сама по себе, религия (православие) тоже сама по себе. Но все фундаментальные константы Мира связаны с углами православных богов. Например, функция числа Π , согласно Говорову В.А. определяется через формулу углов богов:

$$\Phi(\Pi) = N \cdot \text{tang } \text{Bo}/2,$$

которая в пределе даёт нам известное число 3,14. Две других мировых константы: число «е», входящее во множество формул по физике и число гармонии 1,618 связаны между собой формулой:

$$(\Phi\Pi)^2 = 1,618^2 + e^2$$

Числам православных богов соответствуют приветствия, такие как здравствуй, лада, терпения, процветания

удачи, привед (при ведах), ... (в первом коне 24 приветствия), которые до сих пор сохранились в русской культуре, хотя сегодня они произносятся когда и как попало, но когда-то отражали функции чисел богов и произносились только в период покровительства данного бога. Праздники богов правильно называются благоденствия, т.е. когда бог передавал благо людям, следовавшее из самого приветствия, происходили, когда число месяца совпадало с порядковым номером месяца, как это до сих пор сохранилось в Японии.

Передавалось благо от богов через воду, как это сохранилось, например, в Крещение 19 января в крещенские морозы в праздник бога Стрибога, у которого число 19 и функция его - здоровье. Исследователи неоднократно отмечали, что когда наступает праздник бога, в это время вода обретает функции бога. Купаясь в ней, принимая внутрь, человек получает функции богов: здоровье, лада, процветание и т.д. Самое интересное, что вода в дни благоденствия очередного бога, тоже не портится, как и крещенская вода, и может стоять весь год. И русские люди запасаются ею, чтобы в нужный момент не просить у бога подачки, а принять его благо через воду, вовремя запасённую впрок на весь год, умывшись ею и приняв внутрь.

Надо отметить, что праздники (благоденствия) богов можно вычислить только по православному календарю, который начинается, как и у "греков", с 21 июня. Все остальные начала календаря, с марта, сентября, октября, февраля, внедряемые нам различными захватчиками Руси, не позволяют точно вычислить день благоденствия бога. В благоденствия происходит не только изменение свойств воды, но и чудеса. Например, в Крещение (день благоденствия Стрибога) река Иордан поворачивает на несколько минут течение вспять. И у древлеправославных во время ритуала в день благоденствия местная река тоже поворачивает течение вспять. Помимо этого "чуда" у участников ритуала и даже наблюдателей происходит открытие отсутствующих возможностей.

Вода, Веды, приВЕДствие - это однокоренные слова. Потому что в период покровительства православного бога, когда все люди пользуются его приветствием, приВЕДствие входит в воду по всей планете, где живут православные люди. Поэтому Веды не только поддерживали функцию ведания (знания будущего), но прежде всего они вели человека по стезе богов, наделяя его функциями чисел богов (Веды, откуда глаголы: вести, веди, вели).

У захватчиков Земли есть одна омерзительная особенность: всё, что они подчиняют себе, они извращают до полного маразма и оставляют этому эрзацу старые русские названия. Так произошло с православием, так произошло с историей русского народа, так произошло с русской волшебной культурой, так произошло с русской парадигмой и даже с названием Руссия, которое читается теперь как Россия, хотя пишется на латинском правильно - Russia. Руссию латиняне окончательно уничтожили в начале XIX века, а всех русских людей превратили в рабов, которые нам известны сегодня как крепостные крестьяне. Рабство русского народа отвратительней которого ничего никогда больше не существовало на Земле, заменили нейтральным словом "крепостничество" и это слово создало очередную иллюзию, что на Земле в XIX веке было всё в порядке.

От превращения в иллюзии не избежали и русские взгляды, касающиеся бессмертия души и тела человека, ответственной за которые была православная религия, а от неё в начале XX века, после уничтожения всех православных священников, остались рожки да ножки. Но именно православная культура, как это было показано в книге серии "В поисках сокровенного", была основой бессмертия и вечной молодости человека, потому что объединяла в себя науку и метафизику, т.е. экспериментальный метод познания мира и чудесные возможности нашего организма, наших мыслей и наших молитв.

§ 3. Как формировались и кем поддерживались иллюзии Человечества

Цивилизация варёноедов основана на иллюзиях и обмане, который есть не что иное, как разновидность иллюзий. Обман - отличается от обычной иллюзии тем, что он продукт не захватчиков, а людей заблудившихся в иллюзиях захватчиков. Другие синонимы слова "иллюзия" - это "несуществование", "отсутствие в мире в данный момент". Поэтому все люди подвергнувшиеся иллюзиям и принявшие их, а также те, кто творчески подошёл к этому процессу и стал сам творцом иллюзий - обеспечили себе в этом мире отсутствие, т.е. не существование в будущем. А когда это случится - вопрос лишь времени.

Людам, впусившим в себя иллюзии, любую реальность воспринимают через призму иллюзий и поэтому не оставляют себе шансов на будущую жизнь. Шанс может появиться, лишь если человек выберется из этого маразма, но самому это сделать крайне сложно, особенно если мозг долго травился алкоголем.

Любая иллюзия человеку будет мила, если у него иллюзии существуют уже на уровне организма. Потому что человек ест варёную пищу, и якобы ею насыщается, но она его клеткам не нужна, поскольку клетки едят только сырую пищу. Чуть-чуть только желудок освободиться, мозг начинает слышать сигналы голода от клеток всех органов и человек снова хочет есть. Он снова набивает желудок варёной пищей, которая для клеток бесполезна и снова хочет есть. Опять набивает желудок варёной пищей, которая идёт на корм исключительно микробам, и якобы, удовлетворяет голод, но клетки организма человека снова остались голодными, потому что нет их питания - сырой пищи. И так изо дня

в день, из месяца в месяц, из года в год, клетки организма человека голодают, и в итоге умирают от голода, при плотно забитом желудке хозяина варёной пищей. А человек не слышит крика ужаса приближающейся голодной смерти, исходящего от всех клеток его много-страдального организма пока сам не умрёт от голода, хотя его чувства будут говорить ему: как будто он сыт.

Поэтому иллюзия сытости на уровне организма, (хотя в действительности человек голоден), позволяет любым другим иллюзиям беспрепятственно входить в мозг человека, главное, чтобы эти иллюзии исходили от авторитетов.

Трудно преодолеть иллюзии, потому что думать, что ты всегда прав легче, чем всё время подвергать свою точку зрения сомнению. Легче всегда считать себя правым и заблокировать свой мозг для новых точек зрения, что собственно и происходит у варёноедов. Точно так же как трудно быть богатым, потому что нужно пахать с утра до ночи. Зато бедным быть легко, потому что не нужны такие напряжения. Ещё труднее быть здоровым, потому что нужно следить за собой, гонять себя, преодолевать себя. Легче быть больным и несчастным и никаких усилий над собой не делать, надеясь, что какая-то таблетка вернёт тебе здоровье, а добрый дядя даст тебе счастье.

Преодолевшие иллюзии становятся пророками, святыми, первооткрывателями, полководцами. Люди, же поддавшиеся иллюзиям, гонятся за призраками, заблуждаются сами и вводят в заблуждение других и в итоге становятся пылью.

Сразу после революции, когда ещё оставались люди, помнящие дореволюционную культуру, Тарасова Н.В. и Бохановская Т.П. издали в 1932 году свою книгу "Сырая пища и ее приготовление. 300 рецептов", где они писали: "Природа создала в лесах, садах полянах, огородах около 600 видов фруктов, 200 видов орехов и

400 видов овощей" - которые встречались ещё тогда в России. Сколько вы сейчас знаете фруктов и овощей? - Не более сорока. А сколько орехов? - Меньше десятка. Во времена Сталина, под видом раскулачивания, уничтожали неизвестные нам сегодня виды фруктов, овощей, злаков, орехов. Были уничтожены Черничное дерево, Земляничное, Княженичное¹, Клубничное деревья, которые произрастали по всей России, Америке и Европе и имели плоды размером с приличное яблоко. Хорошо всё-таки, что эти деревья ещё сохранились в некоторых местах, не будем называть где, чтобы опять не прилетели неизвестные люди на вертолётах - всё порубили и улетели².

Всех крестьян, кто продолжал выращивать запрещённые плоды, овощи и злаки, которые были оговорены специальной, секретной инструкцией НКВД, независимо, кем они были: бедняками, середняками или кулаками, расстреливали вместе с семьёй или ссылали всю семью в места не столь отдалённые, где уже никто ничего не мог выращивать.

Более того, сейчас стали известны факты, что процесс раскулачивания шёл не только в России, но и по всей Европе и в странах Америки, где специально вводили налоги на определённые виды культурных растений (подлежащих уничтожению). И люди вырубали сами сады и уничтожали посеvy культур, обложенными налогами, чтобы вырваться из под непосильного

¹Княженика, вкуснейшая ягода, напоминающая землянику. Как свидетельствуют очевидцы, при обнаружении её в лесу, приезжает несколько машин марки "Нива", оттуда выходят люди восточного типа в зелёных комбинезонах, соответствующих описаниям "людей в чёрном", обливают плантацию керосином, поджигают её и уезжают.

²О таких "лесорубах" на вертолётах мне также не раз сообщали очевидцы, причём, сваленные ценнейшие породы леса они не увозили, а оставляли гнить на месте вырубки.

бремени налогов. Великая депрессия в США в 30-е годы XX века, была вызвана не кризисом капитализма, как нам рассказывают, а раскулачиванием фермеров и крестьян, приведшая к голоду не только в России, но и в США, и в странах северной Европы. Согласно современному Энциклопедическому словарю Великая депрессия наиболее сильно затронула США, Канаду, Великобританию, Германию и Францию, но ощущалась и в других государствах.

В завоёванной Русской Державе существовала ЛикЭдэмия метафизики, которая в отличие от Академии наук, творила "лик Эдема", т.е. Рая. Академии всех мастей - порождение Римской империи, насаждали в обществе "служение палачам": алеф (служитель) + кад (старорусское "палач"), откуда происходит слово "католик" - "палач. Поэтому настоящее назначение Академии, было разрушить на Земле Рай, полная противоположность ЛикЭдемии, но нам рассказывают, что эти две структуры: Академия и ЛикЭдемия - получили свои названия по именам греческих городов, где они, якобы, были впервые созданы. Именно поэтому большинство настоящих учёных закулисное руководство академий бичует, преследует, объявляет лжеучёными и убивает за их эпохальные труды. Потому что их труды ведут к процветанию Земли, а закулисы, нужно увядание Земли. Но сейчас, раз закулисы позволило в России создать более 1000 новых академий, значит, оно приговорило Академию к уничтожению, как исполнившую свою миссию по разрушению Рая. Теперь закулиса подготовила Академии замену новой, создаваемой опять же ею - структурой.

Сегодня, от старожил православия, стало известно, что перед революцией и после неё: в Сибири, Забайкалье, и на Севере нашей страны зимы практически не было и снег был невидалью в этих районах. И повсюду росли апельсины, мандарины, бананы, где теперь тре-

щат сорокоградусные морозы. Неслучайно на старых дореволюционных фотографиях Москвы у Большого театра мы видим не ёлки, а пальмы. И то же самое мы видим вдоль кремлёвской стены на фотографиях тех же времён, которые не успели ещё заретушировать, т.е. за последнее время произошло на Земле похолодание, вследствие уничтожения в годы советской власти русскими каторжниками заповедных лесов Сибири, Севера и Забайкалья. А представители Академии, вернее те, кто стоит за ними, говорит нам, что на Земле идёт потепление, т.е. опять всё наоборот. Потому что роль святой инквизиции сегодня передана именно Академии наук, которая следит, чтобы не изобретали вечных двигателей, не нарушали второй закон термодинамики, не создавали антигравитационных двигателей, не критиковали Теорию относительности, не открывали эликсиров бессмертия и вечной молодости. Именно академическая закулиса зарубает под корень всё эпохальное, создаваемое русскими учёными и даёт дорогу всему вредному и опасному для здоровья.

И учёные не в состоянии ничего сказать, потому что они могут потерять звания, кафедры, должности, степени. И они говорят не то, что думают, а то, что предписано говорить академической закулисой. По этой же причине ничего нельзя говорить об истории народов. Ничего нельзя говорить о метафизике и об истории науки (какая она была в действительности, а не про ту, которую нам сегодня пытаются втюхнуть, про которую можно говорить сколько угодно). Ничего нельзя говорить о той великой, могучей, погибшей цивилизации землян, осколками которой мы являемся, следы которой всячески уничтожаются закулисой.

А теперь, вспомните, как во времена Горбачёва, когда ввели сухой закон, под шумок было уничтожено в России несколько тысяч сортов винограда, которых у нас теперь просто нет.

§ 4. О роли движений при омоложении

Человек, проходя по пути эволюции уровни: ангела, богатыря (бога), витязя (творца), ..., Дэва, ..., Повелителя Вселенной, использовал в своей практике обычные движения конечностями и туловищем, учитывал направления в пространстве и углы сгибания конечностей и туловища, а также расслабления, растяжения и напряжения мышц, их продолжительность и время проведения, которое определяло одно из центральных понятий православия - вежи.

В природе больше ничего другого нет, кроме Движения, из которого рождается всё сущее, ангелы, боги, творцы, ... и целые миры. Потому что все способности и достижения человека, все материальные объекты и события - строятся на простых движениях: стихийных или осмысленных, природных или разумных, нужных или ненужных. Потому что в Природе, кроме движений, другого просто ничего не существует. И именно из движений - рождается всё.

Можно выделить несколько типов движений:

Питательные движения (по мерам);

Созидательные движения (в основном круговые мышц);

Мужские и женские движения (по направлениям);

Возгоны - увеличивающие частоту организма и стоны, дающие информацию;

Резонансные движения - разрушающие и преобразующие мир;

Мыслительные движения - образующие связи (к ним относятся сложные движения, применявшиеся в танцах и плясках).

Человеку не хватает полных движений, из-за чего у него в организме наступает постепенная атрофия мышц и в итоге старение и смерть. Многие гормоны могут син-

тезировать только при определённых видах движений или при определённом уровне обмена веществ. Более того, есть гормоны, которые могут существовать только в определенных условиях: сколько-то времени при интенсивном обмене веществ, а сколько-то времени при ослабленном и очень важно их соотношение. А в других вариантах они просто не синтезируются. Поэтому у современного человека в условиях гиподинамии и полнейшей бедности видов различных движений возможность достичь уровня своих предков, которые были богами, отсутствует. Только сознательное, с железной необходимостью, преодоление сложившихся условий, может гарантировать человеку обратное возвращение к возможностям своих предков.

И в движениях важно Всё: где они совершаются, что вас окружает, в каком здании вы их совершаете, что в этом здании было до этого, как вы одеты, в каком направлении вы стоите, сколько раз вы их делаете, с какой интенсивностью и за сколько времени, какая последовательность в их исполнении, на каком расстоянии вы находитесь от стен, что вы хотите достичь, и о чём вы при исполнении думаете и т.д. Нужно понимать, что вы делаете данным движением и для чего вы его делаете. Чудесные и волшебные вещи создавались не где-то на небесах богами, а простыми людьми знающим, какие свойства у тех или иных движений и как они передают функции чисел.

Все перечисленные типы движений мы рассматривали в книгах серии: "В поисках сокровенного". Здесь мы рассмотрим ещё раз очистительные движения - важные для омоложения организма.

§ 5. ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС - БЕЗ КОТОРОГО НЕ ВОЗМОЖНО ОМОЛОЖЕНИЕ

Как известно, старение - это накопление клетками продуктов метаболизма, которые клеткам не удалось вывести наружу. Причина появления не выводимых про-

дуктов метаболизма - это варёная, денатурированная пища, которая плохо усваивается организмом, а из усвоенной варёной пищи синтезируются неполноценные белки. Как только появляется больше 66 % клеток, не способных к размножению, возникают необратимые старческие процессы, и наступает смерть организма. Если пища проходит термическую обработку, она не должна превышать 40° С, в крайнем случае 50° С, если мы хотим сохранить энзимы. Если же мы не хотим денатурированных аминокислот, то более 80°С.

Очистительный комплекс, о котором мы уже говорили в книге "Сыроедение - путь к бессмертию", очень важен для организма.

Известно, что межклеточная жидкость омывает клетку постоянно. После приёма пищи она приносит пищу, а спустя некоторое время она выносит из клетки продукты метаболизма. То есть она выполняет в одно время питательную функцию, в другое время выделительную. Если мы не будем своим разнобойным по времени питанием нарушать эти две функции, мы тем самым обеспечим нормальное функционирование всех клеток и создадим гомеостаз, которого так не хватает клеткам человеческого организма, а известно, что из-за его отсутствия клетки быстро погибают. В условиях же стабильности они будут бессмертными.

Правильно исполняемый по времени очистительный комплекс обеспечит выделительную функцию клеткам и всем органам, выполняющим функцию фильтрации крови. Исполняя очистительный комплекс три раза в день, человек худеет в среднем на 6-8 кг в месяц.

Когда человек просыпается - он потягивается. Это связано с тем, что потягивающие упражнения выводят из межклеточного пространства продукты выделения клеток, скопившиеся за ночь в лимфу. Поэтому очистительный комплекс начинается с потягиваний. Но нам интересно очистить не только межклеточное пространство, но и клетки нашего организма.

При выведении из себя продуктов метаболизма клетка должна интенсивно вибрировать. К старости способность к вибрациям, вследствие роста и утяжеления клетки, снижается, и клетка вообще становится неспособной самостоятельно избавляться от продуктов белкового распада. Вибрации должны совершаться обязательно во фронтальной и сагиттальной плоскостях (трясти, как цыганка, тело, голову, руки, ноги), а также в вертикальной плоскости вверх - вниз. Нижнюю часть клеток можно очищать с помощью прыжков, а верхнюю с помощью кувырков или прыжков с прижатой головой к коленям. Для молодых людей можно рекомендовать 12 прыжков и 12 кувырков, а для людей в возрасте кувырки можно заменить прыжками в наклонённой позе или вибрацией рук, ног, тела - вверх-вниз лёжа на спине на полу.

Применяя виброгимнастику, сразу после неё хочется потянуться, это вызвано тем, что поступающие в межклеточное (тканевое) пространство продукты метаболизма, при напряжении мышц и тканей продвигаются в капилляры и двигаются к почкам, где кровь от них очищается.

Потягивания можно заменить опять же виброгимнастикой, которая способствует выделению продуктов метаболизма не только из клеток, но и из межклеточного пространства, если встряхивание происходит при напряжённых мышцах. Для этого нужно напрячь мышцы и потрясти тело в течение 12 ударов сердца в сагиттальной плоскости. Затем столько же времени во фронтальной, и столько же времени в вертикальной плоскостях.

Если проводить каждые два часа виброгимнастику, клетки приучаются выделять и питаться по часам и таким образом выходят на эндомиксис¹, при котором размножение (деление клеток) не нужно, поскольку клетка омолаживается без деления.

¹ Эндомиксис - период, когда клетка перестает питаться и происходит внутренняя перестройка её организма.

Межклеточное пространство необходимо содержать в чистоте и очищать от выделившихся веществ из клеток, поскольку клетка выделяет продукты метаболизма в межклеточное пространство, из которого она дышит и питается. Для этого можно виброгимнастику с напряжёнными мышцами заменить упражнением, очищающим межклеточное пространство. Нужно глубоко вдохнуть и нырять всё тело, затем сжаться в комок (прижать руки к груди, присесть и максимально приблизить голову к коленям) и находиться в этой позе 12 (24, 48) ударов сердца, пока содержимое межклеточного пространства не поступит в лимфатическую систему. Можно простимулировать впитывание содержимого из межклеточного пространства в лимфу, для чего в этом положении на мгновение расслабиться и снова напрячься. Сделать так 24 раза в ритме сокращения сердца (по 2 удара на напряжение-расслабление), чтобы наверняка очистить межклеточное пространство. А если вы не делали раньше этого, то можно увеличить продолжительность упражнения до нескольких минут. В результате этого продукты метаболизма попадают в лимфатическую систему.

Лимфа двигается под действием сокращения мышц, поэтому нужно все лимфатические узлы простимулировать сокращениями мышц. Начинайте с головы, напрягите горло и шею. Сделайте наклоны и откидывание головы 12 раз вперёд-назад (в ритме сердца), затем 12 раз вправо-влево. Затем простимулируйте подмышечные лимфатические узлы - 12 раз максимально отвести руки вверх и вниз в вертикальной плоскости, затем 12 раз в сагиттальной. Далее простимулируйте паховые лимфатические узлы. Сделайте 12 махов вперёд-назад правой, затем левой ногой. Затем 12 махов в стороны правой, потом левой ногой. Затем простимулируйте крестцовые лимфатические узлы. Присядьте, обхватите колени, и начинайте вставаться со спины на ноги и обратно - 12 раз. Можно заменить это упражнение полупагатом, меняя ноги 12 раз.

Очищение клеток и межклеточного пространства может произойти также после похлопывания себя ладонями, что происходит за счёт механической вибрации и звука. Если же себя хлопать ладонками лодочкой (фокусными ладонями), то освобождается от продуктов метаболизма также костный мозг.

Далее прокачивание лимфы и стимуляция лимфатического сердца, находящегося под диафрагмой, которое называется "цистерной": вдохнуть, присесть, обхватить колени руками и 12 раз втянуть и вытянуть диафрагму. Все движения делаются с частотой, совпадающей с ритмом сердца. Можно модифицировать это упражнение и сделать его стоя, не приседая.

После этих мероприятий лимфа попала в венозную кровь, которая движется, как и лимфа, за счёт сокращения мышц. Лягте на спину и начинайте делать "перевёрнутый велосипед", как будто вы руками и ногами крутите педали (можно при этом ещё сгибать и разгибать шею). Делать это упражнение в течение 24 ударов сердца, пока лимфа не поступит в венозную кровь. Эффект от "перевёрнутого велосипеда" усиливается, если в руки взять гири.

После этого упражнения, когда кровь попала в почки, вы стимулируете очищение почек. Сделайте полный выдох и максимально наклоните туловище назад, выпятите живот для создания отрицательного давления в полости живота, держать на выдохе выпяченный живот в течение 12 (24, 48) туков. Далее делаете наклон вперёд, максимально вдыхаете и сжимаете живот и удерживаете его так в течение 12 ударов сердца. Можно сделать это упражнение 4, 8 или 12 раз.

Можно делать модификацию этого упражнения. Лёжа на спине, пытаться делать мостик продолжительностью 12 туков сердца. Другая модификация этого упражнения: лёжа на животе, закрепив ноги под шведской стенкой, делаете подъём тела 12 раз в ритме сердца.

Если у вас совсем нет времени на очистительный комплекс, вы можете его заменить напряжением всех мышц тела, ног, рук, туловища, шеи, лица, которое необходимо держать в течение 12 ударов сердца. Напряжение, как уже указывалось выше, выдавливает из клеток и межклеточного пространства продукты метаболизма в лимфатическую систему. После этого вы с каждым ударом сердца 12 раз под ряд напрягаетесь, делая расслабление на один удар сердца. Этим упражнением вы прогоняете лимфу в венозную систему. Лимфа лучше прогоняется, если вы будете попеременно сжимать на каждый удар сердца 12 раз сначала пальцы ног, затем последовательно мышцы ступней, голеней, бёдер и живота. После чего начинаем сжимать на каждый удар сердца 12 раз пальцы рук, далее 12 раз мышцы ладоней, затем столько же локтевые мышцы, шеи и лица, и заканчиваем мышцами груди. Делать это упражнение можно сидя на собраниях и заседаниях, во время передвижения в транспорте, переговоров, находясь в очередях или смотря телевизор. Практикуя ежедневные напряжения мышц, уже через месяц исчезнет целлюлит, и тело обретёт упругость. Это упражнение сохранит вам молодость кожи и организма так же, как и полноценный очистительный комплекс.

Вы сделали первую часть очистительного комплекса по очищению клеток и межклеточного пространства, прогона лимфы и венозной крови до почек и очищения их. Периодичность и количество очистительных комплексов в день можно приурочить к своим возможностям, например, если позволяет время делать через каждые два часа до восьми раз в день. Этим вы ускорите процесс омоложения своего организма.

Вторая часть очистительного комплекса направлена на очищение печени, селезёнки и лёгких.

Упражнения на селезёнку, для запуска и усиления иммунитета. Наклоны вправо-влево в сочетании со скрутками

живота: торс в левую сторону, таз - в противоположную. Наклон туловища вправо и назад - вдох, сжали селезёнку, наклон туловища влево и назад - выдох, расслабили её и выпятили живот. Это упражнение очищает селезёнку, которая начинает вырабатывать больше белых кровяных тел в борьбе с инфекцией в организме и одновременно это упражнение прокачивает лимфатическую систему.

Упражнения на печень для запуска репаративной функции клеток и очищения сосудов. Оно такое же, как и на селезёнку, только наклон со вдохом делается вправо, а наклон с выдохом влево, после чего выпятить живот, за счёт чего в брюшной полости создаётся отрицательное давление и из клеток печени начинают выходить шлаки. Сделайте это упражнение 12 раз, постаравшись синхронизироваться с ударами сердца.

Можно использовать модификацию этого упражнения. Вдохнуть, согнуться на правый бок и вдавить пальцы рук в правый бок. Стимуляция печени - это одно из важнейших мероприятий очистительного комплекса.

Очищение лёгких мы делаем с помощью полного выдоха, после чего мы раскидываем руки и расправляем грудную клетку, создавая отрицательное давление в лёгких, что способствует их очищению. На вдохе мы опускаем руки. Сделать так 12 раз.

Далее мы вдыхаем животом, максимально выпятив мышцы, и резко сжимаем живот (можно даже несколько раз), что способствует сжиманию диафрагмой лимфатического сердца, из которого выдавится лимфа. Сделать это упражнение 12 раз. Этим мы завершаем вторую часть очистительного комплекса. Надо сказать, что если этот тип дыхания сделать рефлекторным, т.е. когда человек не будет думать о нём, а оно само будет выполняться организмом, то это заменит второе сердце (которое было у человека раньше, качавшее венозную кровь), тогда человек сможет содержать свой организм в постоянно молодом состоянии.

С помощью очистительного комплекса можно добиться быстрого омоложения всего организма именно благодаря ежедневной стимуляции внутренних органов, что является для них малым стрессом, стимулирующим их работу, мы можем всегда держать их в тонусе и не давать им зашлаковываться, особенно это касается тех, кто ест варёную пищу.

§ 6. ОМОЛОЖЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЖИВОЙ ВОДЫ

Как же получается живая вода в Природе? Все знают, что староверы не пользуются чужими вещами, потому что не хотят получить от них чужого потенциала, задающего им новую судьбу. О разновидностях потенциалов написано в книге серии "В поисках сокровенного" - "Обереги". И тем не менее, свойства тех или иных веществ или вещей староверы успешно используют в своей жизни, наоборот насыщаясь их потенциалами. Как же это они делают?

Ещё совсем недавно была распространена вера в существование источников с живой водой, в поисках которых участвовало множество людей, желавших омолодиться. К сегодняшнему дню таких источников практически не осталось, поскольку идёт активное преобразование ландшафта и уничтожение лесов. И, тем не менее, они сохранились. Мы были на таком одном источнике с цветной водой, так что можем подтвердить, что эта вера была не беспочвенной. И рассказы о молочных или винных реках - возникли не на пустом месте.

Старое слово "рельеф" состоит из двух частей: частицы -ре - повторение и лайв - жизнь, т.е. повторение жизни. Именно рельеф был движущей силой создания жизни. Если вы посмотрите на яйцо птицы, то обнаружите, что её форму образуют два эллипса, которые в форме напоминают дальневосточные сопки. А на дальнем Востоке ещё недавно жили русские люди - храни-

тели волшебной культуры, и там ещё эмиссары католической культуры не успели скрыть все сопки, но успели очистить Европу и Азию от них. Неслучайно русские населённые пункты оканчивались на -ово (Берестнёво, Елово, Сосново, Окунёво, Рубиново, Яшмово), а окончание -ово указывает на яйцо (откуда слово "овуляция"), т.е. местные сопки рождали те или иные виды деревьев, кристаллов и даже животных. И тем более рельеф мог рождать живую воду.

Всё во всём и в каждом человеке Вселенная, но более на нас всегда действует то, что находится рядом. Известный алхимик Калиостро не давал людям внутрь приготовленные им снадобья (сон + добавка), а ставил их рядом со спящим человеком. В старые времена, как мы уже писали, через сон человек получал знания, а через снадобья он постигал тайный смысл происходящего, божественное провидение, и мог постигнуть все тайны мира.

Можно рекомендовать простой способ получения живой воды с помощью "рельефа из кристаллов". Взять стеклянную банку обернуть её медной проволокой, на которой в пяти точках, расположенных на равных расстояниях друг от друга прикрепить кристаллы, например, пять кристаллов горного хрусталя, и медленно заморозить банку с водой и кристаллами в холодильнике или на улице, а затем так же медленно разморозить. Получается структура живой воды, какая находится в организмах живых существ. Она будет сохранять свойства живого организма не более получаса. Если такую воду превратить в снежинку, она будет иметь пятилучевую симметрию, как вся органическая жизнь, вместо обычной шестилучевой симметрии. Успех предприятия будет зависеть от точности расположения на банке центров кристаллов, которые должны располагаться на равных расстояниях, а также от медленности замораживания и такого же медленного размораживания. Таким способом воде можно задать любую симметрию.

Можно ещё рекомендовать один способ получения чудодейственной воды: заморозить воду в стеклянной ёмкости (в холодильнике или на улице), а при внесении её домой и размораживании, прочитав на воду свои намерения не менее двух раз под углом 90°. Несколько капель такой воды в стакан с обычной водой превращают всю воду в стакане в чудодейственную.

§ 7. Что ещё нужно человеку, кроме пищевой энергии?

С пищей человек потребляет не только калории, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, адаптогены и витамины, но и качества пищи: упругость, эластичность, высокую адаптивность, выносливость и т.д. Неслучайно, сыроеды всегда бодрь, работоспособны и почти никогда не устают. Употребляя же мёртвую, варёную пищу, человек обретает мёртвые свойства, превращаясь в живого покойника.

Энергия качеств - это более высокая, чем тепловая энергия, которая не регистрируется современными приборами. На её существование указывал ещё В.И. Вернадский, который назвал её биологической, подчеркнув при этом, что она ещё недоступна нашему пониманию.

Если говорить о качествах, как о биологической энергии, то можно сказать, что биологическая энергия - это симметрия, причём симметрия, выраженная конкретным числом. И её нельзя измерить калориметром, поскольку она относится не к материальному проявлению, а к идеальному. А идеальное можно измерить только идеальным.

Получение человеком качеств важнее, чем получение калорий. Потому что из качеств пищи создают гормоны, адаптогены, ферменты, способные изменить человеку поведение, мотивацию, и даже качество жизни.

Грудной ребёнок в день потребляет всего 100 килокалорий, тем не менее, за полгода он удваивает свой вес.

Питаясь не столько калориями, сколько качествами матери, проявляющимися в её эмоциях, прежде всего, заботой о нём, любовью к нему, радостью материнства. Чем выше и ярче качество, тем сложнее в нём симметрия. А чем симметричнее структура материи, тем меньше требуется на её поддержание энергии. Неслучайно в синергетике было обнаружено, что капля воды с высокосимметричной структурой, способна изменить структуру воды в сосуде, во много раз её превосходящей по объёму.

В кишечнике происходит синтез абсолютно всех гормонов и ферментов, которые способны синтезировать железы внутренней секреции, включая гормоны гипофиза, такие как эндорфин, "гормон счастья". Помимо ферментов, в кишечнике способны созидаться вообще невероятные вещи. Человек, хоть и опущен на уровень варёноядения, по своей сути остаётся богом. А бог, как известно, может всё, в том числе и порождать новые виды животных и растений, которые случайно, помимо его воли до сих пор рождаются у людей в кишечнике, приводя их в ужас от такой способности. Как уже писалось, однокоренные слова - кишеть, кишечник, кишка свидетельствуют, что основные виды животных, растений и кристаллов на Земле были созданы человеком, когда он ещё оставался богом и был свободным от навязанных иллюзий о питании. Потому что кишечник - это божественный инструмент, а не клоака для остатков варёной пищи и паразитов.

Именно разные мысли и разные качества (в нашем случае эмоции и мысли) позволяют человеческому организму из одних и тех же веществ, синтезировать различные белки, ферменты, кристаллы, гормоны для внутреннего употребления, которые способны преобразовать человека или наделить его фантастическими свойствами. Всё то, что сможет создать человек в своём кишечнике, в итоге может оказаться крайне полезным его организму, и не только ему, но и биосфере. И мысли, поддержанные

эмоцией, движением (особенно мерными движениями создаваемых вещей), становятся реализуемыми.

Движения рождают особые виды энергии, которые по своей природе не равны энергии пищи. И видов таких энергий много, которые отличаются друг от друга частотой внутренних колебаний.

Главное понять, что организму нужны не просто физические упражнения, а разного качества движения, без которых невозможно поддержание высокого уровня всех начал человека, совокупность которых и обуславливает его здоровье, процветание и реализацию в себе божественных возможностей. Именно разного плана виды движений, позволяют человеку копить тот или иной вид потенциала, который по своему качеству значительно выше, чем просто молодость или, чем просто красота, или чем просто возможность преобразовываться.

Сыроедение без этих видов энергий малоэффективно в деле достижения человеком вечной молодости.

Далее мы приводим составы масел, которые можно использовать при составлении эликсиров. Такое обилие масел необходимо, чтобы человек, во-первых, мог подобрать себе в связи с индивидуальной непереносимостью некоторых масел, оптимальные масла, а во-вторых, информация о многих маслах позволяет обходить экономические, социальные и другие причины, ограничивающие употребление тех или иных масел. Лучше знать обо всех маслах всё, чем заикливаться на одном масле, и не иметь возможности его употреблять из-за дефицита или дороговизны. Конечно, перечислены далеко не все масла, но основная масса масел, произрастающих сегодня на территории России, здесь рассмотрена. Более того рассмотрены виды масел, которые раньше получали из возделываемых культур, которые были вытеснены из аграрной культуры Человечества прежде всего из русской культуры. Это рыжик, кото

рый заменён подсолнечником, и амарант, который был заменён пшеницей.

§ 8. Роль кишечника в сохранении вечной молодости

В кишечнике происходит синтез абсолютно всех гормонов и ферментов, которые способны синтезировать железы внутренней секреции, включая такие важные гормоны гипофиза, как эндорфины, получившие названия - "гормоны счастья". Помимо ферментов, в кишечнике способны соиздаться вообще невероятные вещи. Потому что кишечник - это божественный инструмент. Люди, осознавшие это и пропускающие через свой кишечник генномодифицированные семена, которые, как известно, не дают всходов, получают нормальные семена, с нормальной всхожестью из которых вырастают нормальные растения, дающие нормальные плоды. Пропуская через кишечник семена ягод смородины, желая, чтобы они имели мандариновый вкус, и смородина даёт аромат и вкус мандарина. Получены уже и другие ароматы и вкусы.

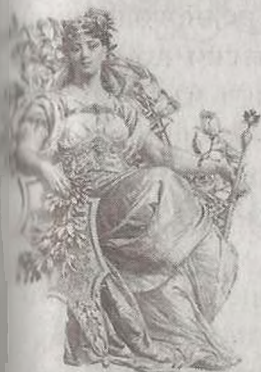
Название тонкий кишечник, связано не с его толщиной, а с его тонусом. Неслучайно тощая кишка, как бы вы ни забивали свой кишечник, всегда остаётся пустой. Понятие тонкий связано с понятием тон, сравните, утончённый (вкус), тонкий (звук), в этих примерах мы видим сохранение первоначального смысла названия кишечника. Как только кишечник теряет свой тон (тонус), человек обречён на старение. Цель сыроедения - сформировать комплекс сыроеда, т.е. комплекс, способный синтезировать все необходимые организму вещества. Варёноедение отучает организм от синтетических способностей, и организм переходит на паразитический способ питания: употребляя только те вещества, которые поступают с пищей.

Варёноедение изменило функции кишечника и превратило его в зловонную клоаку. У сыроедов, которые

раньше длительное время принимали варёную пищу, кишечник, как и у варёноедов, постоянно чем-то забит и очищается только под действием очередного приёма пищи. Надо эту ситуацию категорически поменять. Пища должна сама проходить и выходить из кишечника без посторонней помощи и на ночь кишечник должен оставаться пустым, поскольку он должен отдыхать, как и все органы. У варёноедов же он никогда не спит, т.е. работает на износ. А много ли орган может прожить без отдыха? Обычно у варёноедов кишечник вялый и очень растянутый, особенно он растянут до невероятных форм перед прямой кишкой. Это связано с постоянным накоплением в нём гниющих каловых масс. Собственно говоря, все отделы кишечника имеют свои названия: двенадцатиперстная кишка, тощая кишка (которая получила своё название, потому что при вскрытии она, как правило, пуста), подвздошная, слепая, ободочная и прямая.

Пока человек молодой - кишечник в тонусе, как только кишечник теряет тонус, организм тут же начинает дряхлеть. Неслучайно, у живого человека длина кишечника 3,5-4 метра, а у мёртвого (т.е. когда кишечник потерял тонус) 6-8 метров, другими словами у мёртвого человека кишечник в два раза становится длиннее. И пока человек варёноед, у него кишечник длиннее кишечника сыроеда в 1,2 - 1,7 раз. И толще его в 1,6-4 раза.

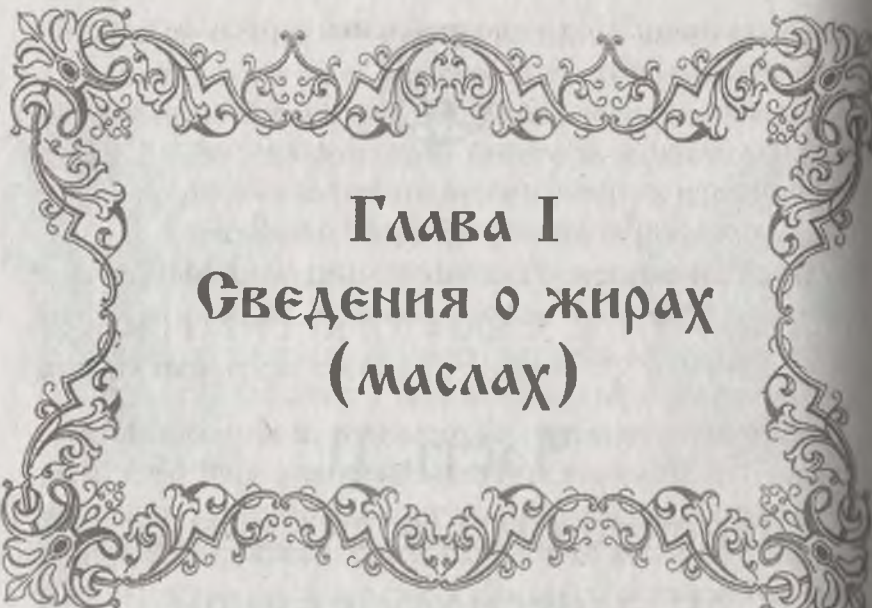
В желудочно-кишечном тракте может собираться токсинов, шлаков, застойной желчи и паразитов до трети веса человека. Только из одного кишечника удаётся вывести от 16 до 30 кг многолетних заскорузлых каловых камней, которые превратились в твёрдые образования в силу питания варёной пищей.



Часть II

НЕОБХОДИМЫЕ СВЕДЕНИЯ
ОБ ЭЛИКСИРАХ ВЕЧНОЙ
МОЛОДОСТИ,
ПРЕВРАЩАЮЩИХ СТАРИКОВ
В ЮНОШЕЙ





Глава I

Сведения о жирах (маслах)

§ 1. Жиры и масла

Жиры или триглицериды - это природные органические соединения полные сложные эфиры глицерина и одноосновных жирных кислот; входят в класс липидов. В живых организмах выполняют структурную, энергетическую и регуляторную функции.

Жиры наряду с белками и углеводами входят в состав всех растительных и животных клеток. В организме животных различают запасные и плазматические жиры. Запасные жиры откладываются в подкожной клетчатке и в сальниках и являются источником энергии. Плазматические жиры структурно связаны с белками и углеводами и входят в состав большинства мембран. Благодаря низкой теплопроводности жиры играют важную роль в терморегуляции животных организмов, предохраняя животных, особенно морских, от переохлаждения. Вследствие своей эластичности жиры играют защитную роль в коже позвоночных и в наружном скелете насекомых. Жиры - необходимая состав-

ная часть пищи. Норма потребления взрослым человеком - 80-100 г/сут.

Наряду с углеводами и белками, жиры - один из главных компонентов питания. Жидкие жиры растительного происхождения называют маслами.

Состав жиров отвечает общей формуле:

Состав жиров отвечает общей формуле:

$\text{CH}_2\text{-O-C(O)-R}^1 \mid \text{CH-O-C(O)-R}^2 \mid \text{CH}_2\text{-O-C(O)-R}^3$,
где R^1 , R^2 и R^3 - радикалы различных жирных кислот.

Природные жиры содержат в своём составе три кислотных радикала, имеющих неразветвлённую структуру и, как правило, чётное число атомов углерода (содержание "нечетных" кислотных радикалов в жирах обычно менее 0,1 %).

Жиры хорошо растворимы в органических растворителях в эфире, бензоле, хлороформе, бензине. Частично растворимы в спирте и ацетоне. Практически нерастворимы в воде, но образуют с ней эмульсии.

Жиры - плохие проводники тепла и электричества. Жиры растворяют небольшие количества воды (0,1-0,4%), значительно больше они могут растворять газов от 7% до 10% от своего объёма (N_2 , H_2 , O_2) и до 100% CO_2 .

Природные жиры чаще всего содержат следующие жирные кислоты:

Ненасыщенные:

пальмитолеиновая	($\text{C}_{15}\text{H}_{29}\text{COOH}$, 1 двойная связь)
олеиновая	($\text{C}_{17}\text{H}_{33}\text{COOH}$, 1 двойная связь)
линолевая	($\text{C}_{17}\text{H}_{31}\text{COOH}$, 2 двойные связи)
линоленовая	($\text{C}_{17}\text{H}_{29}\text{COOH}$, 3 двойные связи)
арахидоновая	($\text{C}_{19}\text{H}_{31}\text{COOH}$, 4 двойные связи).

Насыщенные жирные кислоты

Пальмитиновая	- Palmitic,
Стеариновая (октадекановая)	- Stearic,
Лауриновая	- Lauric,
Миристиновая	- Myristic,

Арахидовая	- Arachidic,
Лигноцериновая	- Lignoceric

Животные жиры

Чаще всего в животных жирах встречаются стеариновая и пальмитиновая кислоты, ненасыщенные жирные кислоты представлены в основном олеиновой, линолевой и линоленовой кислотами. Физико-химические и химические свойства жиров в значительной мере определяются соотношением входящих в их состав насыщенных и ненасыщенных жирных кислот.

Растительные масла

В растениях жиры содержатся в сравнительно небольших количествах, за исключением семян масличных растений, в которых содержание жиров может быть более 50 %. Насыщенные жиры расщепляются в организме на 25-30 %, а ненасыщенные жиры расщепляются полностью.

Гидролиз жиров (пищевая порча жира)

Расщепление жиров на глицерин и жирные кислоты проводится щёлочью, например, едким натром, перегретым паром, иногда - минеральными кислотами. Этот процесс называется омылением.

Свойства жиров

Энергетическая ценность жира приблизительно равна 9,1 ккал на грамм, это в два раза выше, чем углеводов, при условии их биологической доступности и здорового усвоения организмом. Таким образом, энергия, выделяемая при расходе 1 грамма жира, соответствует поднятию груза весом 3900 кг на высоту 1 метр.

При сильном взбалтывании с водой жидкие (или расплавленные) жиры образуют более или менее устойчивые эмульсии. Природной эмульсией жира в воде является молоко.

Пищевые свойства жиров

Жиры являются одним из основных источников энергии для млекопитающих. Эмульгирование жиров в кишечнике (смешение жиров с водой) - это необхо-

димое условие их всасывания. Оно осуществляется при участии солей жёлчных кислот. Жиры выполняют важные структурные функции в составе мембранных образований клетки, в субклеточных органеллах.

Благодаря крайне низкой теплопроводности жир, откладываемый в подкожной жировой клетчатке, служит термоизолятором, предохраняющим организм от потери тепла (у китов, тюленей и др.).

§ 2. Словарь определений и понятий

Жиры - делятся на два класса :насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.

Насыщенные жиры - при комнатной температуре твердые (сливочное масло и молочные жиры, животные жиры, сало, пальмовое масло, масло какао). Не вступают в реакцию с другими химическими соединениями. Избыточное потребление этих жиров является причиной атеросклероза из-за повышения уровня "плохого" холестерина.

Ненасыщенные жиры - разбиваются на два подкласса: мононенасыщенные и полиненасыщенные. В основном масла растительного происхождения, более подвержены окислению, обладают мягкой и жидкой консистенцией, помогают снизить содержание холестерина в крови.

Мононенасыщенные жирные кислоты растворимые в чистом спирте и нерастворимые в воде, устойчивы к высоким температурам, что послужило их использованию при жарке.

Полиненасыщенные жирные кислоты имеют три разновидности: Омега-3, Омега-6, Омега-9.

Омега-3 и Омега-6 - жирные кислоты, не способны вырабатываться в организме и должны поступать с пищей, а омега 9 синтезируется в организме. Однако у людей не употреблявших рыбу, сохранилась способность синтезировать Омега-3 из жирных кислот Омеги-6.

Холестерин - жироподобное вещество, большая часть которого синтезируется в печени, а также поступает в организм с продуктами питания животного происхождения. Холестерин в крови содержится в разных формах, среди которых холестерин липопротеидов низкой плотности ("плохой" холестерин), приводящий к сужению артерий и развитию болезней сердца, и холестерин липопротеидов высокой плотности ("хороший"), помогающий очищать кровеносные сосуды.

Транс-жиры - получают из растительных масел методом - гидрогенизации: через нагретое до высоких температур жидкое масло пропускают водород. В результате получается твердая, устойчивая к окислению жировая масса. Нам они известны как маргарины.

Потребление жиров. В день человеку требуется 50-70 грамм жиров. Сегодня, тем не менее, человек потребляет почти 175 г в день, в то время как в 1909 году население потребляло всего 125 г жира в день (что на 40% больше). За последнее время значительно снизилось потребление натуральных жирных кислот, зато радикально повысилось потребление транс-жиров и рафинированных масел бесполезных или вредных для организма. Однако масла должны быть натуральными и на 90% состоять из полиненасыщенных, поскольку употребление больше 10 граммов насыщенных жиров в день очень сильно вредно для организма

Жиры Омега-3 и Омега-6. Это название самых полезных ненасыщенных жиров не синтезируемых или плохо синтезируемых в организме. Те, у кого есть угри и прыщи, должны ежедневно принимать не менее 600-700 мг жиров Омега-3. Кожа станет более гладкой эластичной, устойчивой к рубцеванию.

Самыми полезными растительными маслами, с точки зрения наличия в составе Омега-3, являются масло бурачника и льняное масло.

Эфирные масла, как термин, несет в себе лексическую ошибку древних ученых, поскольку не соответству-

ет принадлежности благовоний к классу жиров - масляных химических соединений. Эфирные масла не являются маслами и не имеют никакого отношения к классу жиров, они состоят из ароматических углеводородов и испаряются через 30-180 минут с листа бумаги, не оставляя жирного пятна. Маслами их называли видимо из-за того, что извлечение многих ароматических веществ из цветков, корней растений, животных желез не всегда происходит с помощью спирта и воды, но и с помощью масел. Эфирное (ароматическое) масло ни в коем случае не принимайте внутрь - так как вы просто отравитесь. Любое эфирное масло даже на коже вызывает ожоги, а приём внутрь - это верная смерть. Запахи эфирных масел влияют на ваше настроение, умственное и физическое состояние, работоспособность, они обостряют чувства, поэтому их используют исключительно наружно: в кремах, шампунях, гелях, или для воды в ванной.

§ 3. Список пищевых жирных кислот

Далее мы приводим химический состав моновенасыщенных, полиненасыщенных и насыщенных жирных кислот.

Мононенасыщенные жирные кислоты

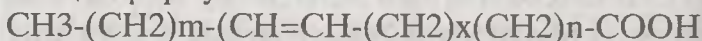
Общая формула: $\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_m-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_n-\text{COOH}$

Название	Формула
Акриловая кислота	$\text{CH}_2=\text{CH}-\text{COOH}$
Метакриловая кислота	$\text{CH}_2=\text{C}(\text{CH}_3)-\text{COOH}$
Кротоновая кислота	$\text{CH}_2=\text{CH}-\text{CH}=\text{CH}-\text{COOH}$
Винилуксусная кислота	$\text{CH}_2=\text{CH}-\text{CH}_2-\text{COOH}$
Лауроолеиновая кислота	$\text{CH}_3-\text{CH}_2-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_7-\text{COOH}$
Миристоолеиновая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_3-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_7-\text{COOH}$
Пальмитолеиновая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_5-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_7-\text{COOH}$
Петроселиновая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_{16}-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_4-\text{COOH}$
Олеиновая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_7-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_7-\text{COOH}$

Элаидиновая кислота $\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_7-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_7-\text{COOH}$
 Цис-вакценовая кислота $\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_5-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_9-\text{COOH}$
 Транс-вакценовая кислота $\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_5-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_9-\text{COOH}$
 Гадолеиновая кислота $\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_9-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_7-\text{COOH}$
 Гондоиновая кислота $\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_7-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_9-\text{COOH}$
 Эруковая кислота $\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_{11}-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_7-\text{COOH}$
 Нервоновая кислота $\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_7-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_{13}-\text{COOH}$

Полиненасыщенные жирные кислоты

Общая формула:



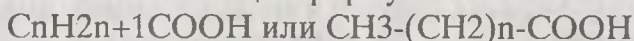
Название

Формула

Сорбиновая кислота	$\text{CH}_3-\text{CH}=\text{CH}-\text{CH}=\text{CH}-\text{COOH}$
Линолевая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_3-(\text{CH}_2-\text{CH}=\text{CH})_2-(\text{CH}_2)_7-\text{COOH}$
Линоленовая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)-(\text{CH}_2-\text{CH}=\text{CH})_3-(\text{CH}_2)_6-\text{COOH}$
Линоленовая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2-\text{CH}=\text{CH})_3-(\text{CH}_2)_7-\text{COOH}$
Арахидоновая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_4-(\text{CH}=\text{CH}-\text{CH}_2)_4-(\text{CH}_2)_2-\text{COOH}$
Дигомо-гамма-линоленовая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_4-(\text{CH}=\text{CH}-\text{CH}_2)_3-(\text{CH}_2)_5-\text{COOH}$
4,7,10,13,16-докозапентаеновая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_2-(\text{CH}=\text{CH}-\text{CH}_2)_5-(\text{CH}_2)-\text{COOH}$
Тимнодоновая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)-(\text{CH}=\text{CH}-\text{CH}_2)_5-(\text{CH}_2)_2-\text{COOH}$
Цервоновая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)-(\text{CH}=\text{CH}-\text{CH}_2)_6-(\text{CH}_2)-\text{COOH}$
5,8,11-эйкозатриеновая кислота	$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_7-(\text{CH}=\text{CH}-\text{CH}_2)_3-(\text{CH}_2)_2-\text{COOH}$

Насыщенные жирные кислоты

Общая формула:



Название

Формула

Масляная кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_2\text{COOH}$
Капроновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_4\text{COOH}$
Каприловая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_6\text{COOH}$
Пеларгоновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_7\text{COOH}$
Каприновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_8\text{COOH}$
Лауриновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{10}\text{COOH}$
Миристиновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{12}\text{COOH}$

Пальмитиновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{14}\text{COOH}$
Маргариновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{15}\text{COOH}$
Стеариновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{16}\text{COOH}$
Арахиновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{18}\text{COOH}$
Бегеновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{20}\text{COOH}$
Лигноцериновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{22}\text{COOH}$
Церотиновая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{24}\text{COOH}$
Монтановая кислота	$\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{26}\text{COOH}$

§ 4. Полиненасыщенные жирные кислоты

К полиненасыщенным жирным кислотам относятся Омега-3, Омега-6 и Омега-9. Первые две считаются основными, для здоровья, которые мы должны употреблять в достаточных количествах. В организме эти вещества не синтезируются, и получать их мы можем только вместе с продуктами питания, поэтому многим людям, серьёзно относящимся к своему здоровью, хочется узнать, в каких именно продуктах жирных кислот Омега-3 и Омега-6 находится больше всего.

Омега-3-ненасыщенные жирные кислоты

Омега-3 - полиненасыщенные жирные кислоты - сокращённо (ПНЖК) относятся к семейству ненасыщенных жирных кислот, имеющих двойную углерод-углеродную связь в омега-3 позиции, то есть у третьего атома углерода от метилового конца жирной кислоты. Всего учёным известно 10 таких жирных кислот:

Общепринятое название Липидная формула

Альфа-линоленовая кислота	(ALA)
Стиридовая кислота	(STD)
Эйкозатриеновая кислота	(ETE)
Эйкозатетраеновая кислота	(ETA)
Эйкозапентаеновая кислота	(ЭПК)
Докозапентаеновая кислота	(ДПК)

Клупанодоновая кислота	
Докозагексаеновая кислота	(ДГК)
Тетракозапентаеновая кислота	(ТКП)
Тетракозагексаеновая кислота	(Низиновая кислота)

но важнейшими для человека считаются 4:

альфа-линоленовая кислота	(АЛК),
эйкозапентаеновая кислота	(ЭПК),
докозагексаеновая кислота	(ДГК),
докозапентаеновая	(ДПК).

Организм человека не способен синтезировать эти жирные кислоты из более простых веществ, хотя он может образовывать длинноцепочечные ЭПК и ДГК из более короткоцепочечной АЛК с эффективностью около 5% у мужчин и немного более высокой эффективностью у женщин. Эти реакции, однако, замедляются в присутствии омега-6 жирных кислот. Таким образом, накопление длинноцепочечных ЭПК и ДГК в тканях является наиболее эффективным, когда они поступают непосредственно из пищи, или когда конкурирующие количества омега-6 аналогов являются низкими.

Хотя Омега-3 были известны как необходимые для нормального роста с 1930-х годов, понимание их роли резко возросло в последние несколько лет.

Польза для здоровья Омега-3 наиболее хорошо известна. Первые исследования, проведенные в 1970-е годы, показали, что инуиты Гренландии, потребляющие большое количество жирной рыбы, практически не болели сердечно-сосудистыми заболеваниями и не имели атеросклеротических повреждений. Другие показатели, такие как уровень триглицеридов, артериальное давление и пульс, были также лучше, чем у других групп населения.

Омега-3 часто называют "существенными" жирными кислотами. Это название было дано исследователями, которые обнаружили их роль в нормальном росте детей. Небольшое количество омега-3 в диете (1% от общего коли-

чества калорий) поддерживало нормальный рост, а большее количество не имело дополнительного эффекта.

В 1964 году было обнаружено, что некоторые ферменты могут превращать Омега-6 арахидоновую кислоту в эйкозаноиды, которые ответственны за иммунитет и заживление травмированных и инфицированных тканей.

Важность докозагексаеновой кислоты доказывается её присутствием в сером веществе головного мозга (около 3 % от сухого веса) и в сетчатке глаз, что обеспечивает нормальное функционирование мозга и глаз. Омега 3 требуется для нормального функционирования мозга, поскольку быстро обеспечивает приток энергии, необходимой для передачи импульсов, передающих сигнал от клетки к клетке. Это позволяет повысить мыслительные способности, а также сохранять в памяти информацию, быстрее извлекать ее по мере необходимости. Докозагексаеновая кислота активно транспортируется через плаценту от матери к плоду, а также присутствует в грудном молоке и играет центральную роль в поддержании гомеостаза.

Основные пищевые источники Омега-3-ненасыщенных жирных кислот: рыбий жир, льняное, рыжиковое и бурачника масло.

Чем больше в масле содержание ненасыщенных жирных кислот, тем лучше оно впитывается в кожу.

Наиболее ненасыщенными жирными кислотами, обычно встречающимися в жирных маслах, являются линолевая и линоленовая кислоты.

Линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты являются материалом для производства гормоноподобных веществ, управляющих иммунитетом.

Именно поэтому при недостатке этих жирных кислот (особенно линоленовой) кожа становится раздраженной и склонной к воспалению. Если недостаток незаменимых жирных кислот приводит к такому резкому ухудшению кожи, то подпитка кожи этими веществами изнут-

ри и снаружи может существенно улучшить состояние сухой, шелушащейся и склонной к раздражению кожи.

Симптомы нехватки Омега-3 жирных кислот:

сухость и огрубление кожи, зуд, развитие экземы, тусклость и выпадение волос вплоть до облысения, тусклые ногтевые пластинки с тенденцией к образованию заусенцев, ломкость ногтей, быстрая утомляемость и слабость, запоры, боли в мышцах и сухожилиях, частые простуды, рассеянность, депрессия. Большинство людей, страдающих этим дефицитом, не могут понять, что с ними происходит - ведь эти симптомы могут проявляться при многих заболеваниях; кстати, и многие заболевания тоже вызываются дефицитом Омега-3.

Другие функции Омега-3 - энергетическая и запасная. При прохождении биохимических реакций Омега-3 используются также в качестве топлива.

Откладываясь в жировой ткани, Омега-3 создают резервы - запасы, используемые тогда, когда в этом возникает насущная необходимость. Накопления веса эти запасы не вызывают - они быстро расходуются, будучи постоянно востребованными организмом. Не зря людям с атеросклерозом и лишним весом не рекомендуется употреблять насыщенные жиры и получать основную часть жиров в виде Омега-3 и Омега-6, поддерживая их баланс 1: 1.

Костно-мышечную систему Омега-3 защищают от возникновения артритов, артрозов, воспалений суставов и мышц; деятельность пищеварительной системы они тоже регулируют, и предупреждают развитие гастритов, язвенной болезни и т.д.

Считается, что здоровому человеку в сутки нужно от 1 до 2,5 г Омега-3. Но эта норма в 20-30 раз ниже реальной потребности нашего организма, которую нам советуют старожены. При термообработке (особенно при жарке) Омега-3 кислоты активно разрушаются. Большое количество Омега-3 в льняном масле, в масле грецких орехов, в масле тыквенных семечек и рапсовом масле. Другие растительные источники: фасоль - обычная и спаржевая, листовая зелень, соевые бобы, зародыши пшеницы и овса.

В растениях жирные кислоты Омега 3 тоже есть, но больше всего их в цветной, белокочанной и брюссельской капусте, брокколи, кабачках, листовом салате, сое. Если употреблять какой-либо из этих продуктов каждый день, то нехватки Омега-3 можно избежать..

Омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты

класс полиненасыщенных жирных кислот, которые имеют большое число двойных углеродных связей, что и определяет их биологические свойства.

Класс Омега-6 насчитывает около десяти видов различных жирных кислот,

Линолевая кислота	ЛК
Дигомо-гамма-линоленовая кислота	ДГЛК
Арахидоновая кислота	АК

Однако главное физиологическое значение имеют арахидоновая и линолевая кислоты.

Арахидоновая кислота имеет наибольшее физиологическое значение, она играет значительную роль в работе мозга и является существенным компонентом клеточных мембран, а также предшественником важных простагландинов, являясь источником противодействия воспалению.

В чём важность Омега-6 жирных кислот для здоровья человека? Нашему организму для защиты от многих проблем и заболеваний необходима - гамма-линоленовая кислота, а она образуется только из Омега-6 жирных кислот. Без этой кислоты организм не может синтезировать уникальное вещество - простагландин Е1, защищающий нас от сердечно-сосудистых заболеваний, аллергии, преждевременного старения и рака.

Омега-6 жирные кислоты конкурентно взаимодействуют с Омега-3, влияя на их депонирование. Однако, если баланс Омега-6 и Омега-3 в организме нарушен - и Омега-6 гораздо больше в организме, чем Омега 3, эти же самые заболевания возникают и развиваются гораздо быстрее, и стареем мы тоже очень быстро.

В гамма-линоленовую кислоту полезные жиры могут превращаться только под влиянием определённого фермента, которого в нашем организме вырабатывается очень мало. Для того, чтобы его вырабатывалось больше, необходимо создать себе систему сбалансированного питания. Изменить ситуацию вокруг нас мы не можем, но вот правильно питаться вполне в наших силах.

В каких продуктах содержатся Омега-6? Обычно в тех же, что и Омега-3. Это в жирной морской рыбе, в жире угря и в растительных маслах. Отдельно можно упомянуть о таких источниках Омега-6, как масло энотеры (примулы вечерней), и семена чёрной смородины.

В масле энотеры гамма-линоленовой кислоты содержится до 11%, а линолевой до 71%, поэтому его употребление делает здоровыми все наши клетки, а также поддерживает в норме работу многих систем нашего организма - репродуктивной, иммунной, нервной, сердечно-сосудистой. Вещества, вырабатываемые в организме под действием гамма-линоленовой кислоты, принимают участие в выработке гормонов, свёртывании крови, жидкостном обмене, предотвращают развитие воспалений.

Как при внутреннем, так и при наружном применении это масло уменьшает активность сальных желез, поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей. Кожу масло энотеры подтягивает и омолаживает, а волосы и ногти предохраняет от ломкости и расслоения. Оно снимает воспаления, работая на молекулярном уровне, а ещё снижает влияние на кожу веществ, приводящих к её жирности и образованию акне.

Основными лечебными свойствами жирных кислот Омега-6 считается уменьшение воспалений костно-суставной системы, снижение уровня холестерина, лечение рассеянного склероза и сахарного диабета.

В медицинской практике жирные кислоты Омега-6 применяются для лечения и профилактики: депрес-

сии, фиброзной мастопатии, эндометриоза, бесплодия, простатита, атеросклероза и тромбофлебита, гипертонии, стенокардии, ревматоидного артрита, снижения уровня половых гормонов и т.д. При недостаточности и дефиците Омега-6 человек чувствует постоянную усталость и депрессию. У него ухудшается память, повышается кровяное давление, развивается ожирение, часто бывают простуды, кожа сохнет, проявляются кожные заболевания, болеют и чахнут волосы и ногти.

В настоящее время соотношение жирных кислот Омега-6 и Омега-3 в рационе большинства людей доходит до 14:1 и даже до 20:1. Врачи обычно рекомендуют для полноценного лечения как 1:5, 1:2, или 1:1. Для профилактики многих болезней соотношение Омега-3 и Омега-6 рекомендуют даже как 3:1. Но оптимально должно быть 1:1, как в некоторых растительных маслах источников Омега-3.

Нужно увеличивать потребление продуктов с Омега-3, и уменьшать в рационе количество продуктов с Омега-6. Ешьте больше овощных салатов, орехи, семена льна. Это особенно важно, когда в крови повышен уровень триглицеридов.

Полиненасыщенные жиры и высокотемпературная обработка

Одной из причин, по которой полиненасыщенные жиры вызывают такой набор проблем со здоровьем, является их свойство окисляться при подверженности высоким температурам и окислению кислородом при соприкосновении с металлами, как это происходит во время приготовления и обработки. Прогорклые масла содержат свободные радикалы, то есть одинарные или группы атомов. Эти соединения являются в высшей степени химически активными. Они приобрели славу "мародеров" за свои атаки на мембраны клеток и эритроциты, инициируя нарушения в цепях ДНК/РНК, вызывая мутации в тканях, кровеносных сосудах и коже. Деструктивное действие свободных радикалов на кожу,

приводит к возникновению морщин и преждевременному старению. Деструктивное действие свободных радикалов на ткани и органы служит пусковым механизмом для формирования новообразований, а действие на кровеносные сосуды становится причиной возникновения тромбозов.

Жирные кислоты Омега-9 (олеиновая кислота)

Сегодня считается, насыщенные жиры вызывают развитие атеросклероза, ишемическую болезнь сердца, инсульты и инфаркты? Так случается, если ими злоупотреблять, по-другому действуют на организм ненасыщенные жиры. Они поддерживают работу иммунной системы и не дают холестерину накапливаться в организме. Диетологи обычно говорят о двух группах полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6, а вот о жирных кислотах Омега-9 упоминается редко - возможно, потому, что Омега-3 жирных кислот нам нужно больше. Омега-9 нам тоже необходимы, просто эта группа ненасыщенных жиров изучена меньше, чем другие, но в природе такие жиры распространены очень широко - их ещё называют олеиновой кислотой. Усваиваются жирные кислоты Омега-9 легче, чем Омега-6 и 3, хотя последние считаются более важными для здоровья.

Олеиновая кислота - мононенасыщенная, и она составляет значительную долю в различных животных жирах - до 40%, а в растительных маслах - практически во всех, её может быть до 30% - в среднем, однако в оливковом масле - "extra virgin" её содержание может достигать до 80% и выше. Много этой кислоты и в арахисовом масле. Олеиновая кислота заменима, и организм может вырабатывать её сам. Она содержится в растительных маслах: подсолнечном, миндальном, кукурузном, льняном, кунжутном, рапсовом, конопляном, соевом, в говяжьем и свином жире до 44-45%; в костном жире, жире трески и мясе птицы.

Растительные масла, в которых много олеиновой кислоты, меньше окисляются, в том числе и при высо-

ких температурах - мононенасыщенные жирные кислоты к высоким температурам устойчивы, поэтому их используют для жарки или добавления в консервы.

Считается, что жирные кислоты Омега-9 не влияют на уровень холестерина в крови - не повышают его и не понижают, но они, благодаря химической стабильности, препятствуют образованию холестериновых отложений в сосудах, предупреждая тем самым очень опасные заболевания - атеросклероз, тромбоз и т.д. Поэтому в Средиземноморском регионе, где традиционно потребляется много оливкового масла и оливок, авокадо, различных орехов, люди гораздо реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и раком - во всех этих продуктах много жирных кислот Омега-9.

Омега-9 содержится в семенах кунжута, семечках тыквы и подсолнуха, фундуке, фисташках, пекане, миндале, кешью, грецких, австралийских и других. Достаточно съесть по горсти орехов каждый день, чтобы получать суточную норму этих жиров.

§ 5. Роль насыщенных жиров для организма

Заклейменные насыщенные жиры, которые американцы стараются тщательно избегать, не являются источниками современных заболеваний. Более того, они играют много важных ролей в биохимии нашего организма:

- Насыщенные животные жиры входят в состав не менее 50 процентов клеточных мембран, придавая им необходимую для нормального функционирования прочность и цельность.

- Играют решающую роль для здоровья наших костей. Для того, чтобы кальций эффективно поглощался скелетной структурой, как минимум 50 процентов пищевых жиров должны быть насыщенными.

- Снижают % вредных для сердца веществ в крови.
- Защищают печень от спирта и других токсинов.
- Укрепляют иммунную систему.
- Необходимы для правильного усвоения незаменимых жирных кислот.

- В качестве топлива сердце использует 18-углеродную стеариновую и 16-углеродную пальмитиновую кислоты, именно по этой причине жир вокруг сердечной мышцы имеет высокую насыщенность.

- Насыщенные жирные кислоты короткой и средней цепи обладают важными противомикробными свойствами. Защищают от вредных микроорганизмов в пищеварительном тракте.

Научные данные, определенные честным путем, опровергают утверждение о вреде насыщенных жиров для сосудов и сердца. На самом деле, как показал анализ состава жиров в закупоренных сосудах, насыщенных из них - всего лишь 26%. Остальные представлены ненасыщенными жирами, из которых более половины - полиненасыщенные, подвергшиеся тепловой обработке.

§ 6. Другие жиры и масла

Стоит рассмотреть состав других жиров и масел, чтобы определить их полезность и приемлемость при приготовлении пищи.

Утиный и гусиный жиры - полутвердые при комнатной температуре, содержат около 35% насыщенных жиров, 52% мононенасыщенных жиров (включая небольшое количество антибактериальной пальмитиновой кислоты) и около 13% полиненасыщенных жиров. Соотношение Омега-6 к Омега-3 зависит от питания птицы. Утиный и гусиный жиры достаточно стабильны и высоко ценятся в Европе для жарки картофеля.

Куриный жир на 31 % состоит из насыщенных, на 49% из мононенасыщенных (включая небольшое ко

личество антибактериальной пальмитолиновой кислоты) и на 20 % из полиненасыщенных жиров, большинство из которых - это омега-6 линолевая кислота, хотя количество омега-3 можно увеличить, если кормить цыплят льняным семенем или рыбой, или же позволить им свободно перемещаться и питаться насекомыми. Хотя куриный жир широко используется для жарки в кошерной кухне, он хуже утиного и гусиного, которые традиционно преобладали в еврейской кухне.

Свиное сало, или лярд примерно на 40 % состоит из насыщенных, на 48% из мононенасыщенных (включая небольшое количество антибактериальной пальмитолиновой кислоты) и на 12 % из полиненасыщенных жиров. Подобно птичьему жиру, количество жирных кислот омега-6 и омега-3 в свином жире сильно варьируется в зависимости от используемого корма. В тропиках свиное сало может также стать источником лауриновой кислоты, если в рацион свиней включены кокосовые орехи. Подобно утиному и гусиному жиру, лярд стабилен и лучше остальных подходит для жарки. В начале XX века его очень широко использовали в США. Он является превосходным источником витамина D, особенно в странах третьего мира, где другие животные продукты, как правило, очень дороги. Некоторые исследователи полагают, что следует избегать продуктов из свинины, поскольку их употребление способствует развитию рака. Другие же полагают, что проблема заключается только в самом мясе, а свиной жир в виде сала безопасен и полезен для здоровья.

Говяжий и бараний наружные жиры на 50-55 % состоят из насыщенных и примерно на 40 % из мононенасыщенных жиров и содержат небольшое количество полиненасыщенных жиров, обычно менее 3 %. Нутряное сало, которое берут из брюшной полости животного, на 70-80% состоит из насыщенных жиров. Нутряное сало и наружный жир очень стабильны, и их мож-

но использовать для жарки. В традиционных культурах эти жиры ценят за их пользу для здоровья. Они являются хорошими источниками антибактериальной палмитолиновой кислоты.

Гликофинголипиды. Эта разновидность жира защищает от желудочно-кишечных инфекций, особенно у очень молодых и у пожилых людей. По этой причине дети, потребляющие обезжиренное молоко, страдают диареей от трех до пяти раз чаще, чем дети, пьющие цельное молоко.

Подводя итоги, следует отметить, что наш выбор жиров и масел очень важен. Большинство людей, особенно дети, только выигрывают при увеличении полиненасыщенных жиров в их рационе. Но следует избегать продуктов питания, подвергавшихся обработке и содержащих новомодные гидрогенизированные жиры. Вместо этого используйте традиционные растительные масла (например, оливковое нерафинированное масло первого холодного отжима или льняное масло).

§ 7. Что такое транс-жиры?

Транс-жиры, говоря научным языком, это жиры, содержащие трансизомеры ненасыщенных жирных кислот. Производят их из растительных масел методом специальной обработки - гидрогенизации: через нагретое до высоких температур жидкое масло пропускают водород. В результате получается твердая, устойчивая к окислению жировая масса.

На ее основе делают маргарины, кондитерские и кулинарные жиры, которые применяют для улучшения вкуса и продления срока хранения продуктов питания. Поскольку эти жиры дешевы и их очень удобно использовать, они есть практически во всех пищевых продуктах промышленного производства - от тортов до чипсов. Транс-жиры так же могут образовываться при жар-

ке во фритюре. А в природе они присутствуют в небольших количествах в мясе и молоке жвачных животных.

Транс-жиры бывают как мононенасыщенными, так и полиненасыщенными, но обязательно с изменённой структурой, что делает их неприемлемыми для питания наших клеток. Для этих жиров характерно наличие транс-изомеров жирных кислот, то есть расположение углеводородных радикалов по разные стороны двойной связи "углерод-углерод" - так называемая транс-конфигурация. Будучи подобными естественным жирам они легко проникают в наш организм, забивая межклеточное пространство, что нарушает питание клеток и прежде всего клеток мышц сердечной мышцы. Это и приводит к инфарктам и ишемии.

В 1890-х годах химию гидрогенизации исследовал будущий Нобелевский лауреат Поль Сабатье. Его работа сделала возможным получение твёрдых жиров типа современного маргарина из жидких растительных жиров, а также новый способ промышленного синтеза метанола.

Немецкий химик Вильгельм Норманн развил идеи Сабатье, рассматривавшего лишь гидрогенизацию паров, и в 1901 году продемонстрировал возможность гидрогенизации жидких масел. В 1909 году В. Норманн продал права на пользование своим патентом компании Procter and Gamble (США). В 1911 году компания начала продажу жира-разрыхлителя для выпечки "Crisco", изготовленного из гидрогенизированного хлопкового масла.

В 1990-х годах появился ряд публикаций, косвенно указывающих на увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний от потребления транс-жиров, в частности было заявлено о 20 тысячах смертях, которые ежегодно происходят в США от потребления транс-изомеров жирных кислот.

Исследования последних лет подтвердили связь потребления транс-жиров и ишемической болезни ко-

ронарных сосудов сердца. Всемирная организация здравоохранения и мировые эксперты рекомендуют населению уменьшить потребление транс-жиров до содержания их в следовых количествах, хотя последние работы свидетельствуют, что даже ничтожное количество транс-жиров в пище только в одной Англии приводит к 18000 смертей ежегодно от инфаркта миокарда.

Также существуют данные о связи транс-жиров с раком, диабетом, болезнями печени, депрессиями и болезнью Альцгеймера.

В России в соответствии с ГОСТ 52100-2003 содержание транс-изомеров (транс-жиров) ограничено 8 %. Представляете - 8%!

Продукция	Содержание
Молочный жир	2,3 - 5,6 %
Говяжий жир	2,0 - 6,0 %
Саломасы	35 - 58 %
Сырые растительные масла	<0,5 %
Рафинированные растительные масла	<0,5 %
Мягкие маргарины	0,1 - 17 %
Маргарины для выпечки	20 - 40 %
Кулинарные жиры	18 - 46 %
Спреды	1,5 - 6 %

Таблица 6. Содержания транс-изомеров жирных кислот в различных жирах.

Диетолог Л. Н. Титова считает, что транс-жиры способствуют ожирению, увеличивают риск развития сахарного диабета, рака молочной железы, отрицательно влияют на иммунитет, снижают количество мужских гормонов у представителей сильного пола и обладают рядом других негативных последствий.

В ходе исследований, проведенных в разных странах мира, было показано, что при высоком потреблении транс-жиров не только повышается уровень "плохого"

холестерина в крови, но и значительно снижается концентрация "хорошего", который защищает сосуды сердца от поражения. Отсюда выше риск возникновения атеросклероза, инсультов и ишемической болезни сердца.

Как узнать, есть ли транс-жиры в продуктах? Если на кондитерских изделиях (торты, пирожные, вафли, пончики, печенье, некоторые виды шоколада, крекеры) указано, что в их состав входит маргарин или кулинарный жир, или просто написано "гидрогенизированные жиры", а не растительное или сливочное масло, то в этих продуктах может быть высокое содержание транс-жиров. Кроме того, продукты фаст-фуда обычно не имеют маркировки, но они, как правило, содержат транс-жиры в большом количестве". Есть они и в майонезах, кетчупах, в полуфабрикатах - котлетах, рыбных налочках, тесте.

В Австралии большая часть масел и маргарина уже почти десять лет выпускается с очень низким уровнем транс-жиров. После того как в 1990-е годы была установлена связь между транс-жирами и ишемической болезнью сердца, основные австралийские компании-производители (Felder и Unilever) изменили технологию выпуска масел.

Что же касается СНГ, то по словам М.Г. Гаппарова, зам. директора НИИ питания РАМН "законодательных решений об ограничении содержания транс-жиров в производстве у нас пока нет.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения, наш организм должен получать от транс-жиров не более 1% суточной нормы общего энергопотребления, а это около 2,5-3,0 грамма жиров. Для примера, в одной порции картофеля фри содержится семь граммов транс-жиров.

Как видим не руководители СНГ, ни ВОЗ не хотят побиться о здоровье граждан. Поэтому это делать нужно самим людям.

§ 8. О холестерине и ненасыщенных жирных кислотах

В 1769 году Пулетье де ла Саль получил из желчных камней плотное белое вещество ("жировоск"), обладавшее свойствами жиров. В чистом виде холестерин был выделен химиком, членом национального Конвента и министром просвещения Антуаном Фуркруа в 1789 году. В 1815 году Мишель Шеврёль, также выделивший это соединение, назвал его холестерином ("холе" - желчь, "стерин" - жирный). В 1859 году Марселен Бертло доказал, что холестерин принадлежит к классу спиртов, после чего его переименовали из холестерина в "холестерол". В ряде языков (русском, немецком, венгерском) сохранилось старое название - холестерин.

Холестерин может образовываться в животном организме и поступать в него с пищей.

Холестерин участвует в биосинтезе стероидных половых гормонов и кортикостероидов, служит основой для образования жёлчных кислот и витаминов группы D. Он участвует в регулировании проницаемости клеток и предохраняет эритроциты крови от действия гемолитических ядов.

Холестерин нерастворим в воде и в чистом виде не может доставляться к тканям организма при помощи основанной на воде крови. Вместо этого холестерин в крови находится в виде хорошо растворимых комплексных соединений с особыми белками-транспортёрами (аполипопротеинами). Такие комплексные соединения называются липопротеинами.

Различают следующие группы аполипопротеинов:

- высокомолекулярные липопротеины высокой плотности;

- низкомолекулярные липопротеины низкой плотности;

- низкомолекулярные липопротеины очень низкой плотности и хиломикрон.

Последние два липопротеина вызывают атеросклероз, за что получили название плохого холестерина. Они склонны к выделению в осадок кристаллов холестерина и к формированию атеросклеротических бляшек в сосудах, тем самым повышая риск инфаркта или ишемического инсульта.

С другой стороны, большое содержание липопротеинов высокой плотности в крови характерно для здорового организма, поэтому часто эти липопротеины называют "хорошими". Высокомолекулярные липопротеины хорошо растворимы и не склонны к выделению холестерина в осадок, и тем самым защищают сосуды от атеросклеротических изменений.

К факторам, повышающим уровень "плохого" холестерина, относятся:

- курение;

- избыточный вес и переедание;

- гиподинамия или недостаточная физическая активность;

- неправильное питание с высоким содержанием холестерина, транс-жиров (содержащихся в частично гидрогенизированных жирах), насыщенных животных жиров в пище (в частности, жирное мясо, сало), высоким содержанием в пище углеводов (особенно легкоусваиваемых, типа сладостей и кондитерских изделий), недостаточным содержанием клетчатки и пектинов, липотропных факторов, полиненасыщенных жирных кислот, микроэлементов и витаминов;

- застой желчи в печени при различных нарушениях работы этого органа (также ведёт к желчнокаменному холециститу). Возникает при злоупотреблении алкоголем, некоторых вирусных заболеваниях, приёме некоторых лекарств;

- также некоторые эндокринные нарушения - сахар-

ный диабет, гиперсекреция инсулина, гиперсекреция гормонов коры надпочечников, недостаточность гормонов щитовидной железы, половых гормонов.

Повышенный уровень "плохого" холестерина также может наблюдаться при некоторых заболеваниях печени и почек, сопровождающихся нарушением биосинтеза "правильных" липопротеидов в этих органах.

К факторам, снижающим уровень "плохого" холестерина, относятся физкультура, спорт и вообще регулярная физическая активность, отказ от курения и употребления алкоголя, еда, содержащая мало насыщенных животных жиров и легкоусваиваемых углеводов и богатая клетчаткой, полиненасыщенными жирными кислотами, липотропными факторами (метионином, холином, лецитином), витаминами и микроэлементами.

Холестерин также является основным компонентом большинства камней в желчном пузыре.

Содержание холестерина в некоторых продуктах

Продукт	Холестерин в среднем (мг/100 г)	Холестерин (мг/100 г)
Мозг	1500	770-2300
Почки	600	300-800
Яичный желток	450	400-500
Рыбья икра	300	300
Раки	200	200
Сливочное масло	185	180-190
Крабы и креветки	150	150
Карп	185	100-270
Жир свиной, говяжий	110	100-120
Свинина	100	90-110
Говядина	85	80-90
Утка с кожей	90	90
Утка	60	60
Индейка	40	40

Телятина	80	80
Цыплёнок	20	20

Таблица 7. Содержание холестерина в некоторых продуктах

Хороший холестерин как "ремонтный" материал скапливается в местах микроповреждений сосудов и блокирует эти повреждения, выполняя гомогенную лекарственную роль. Его недостаток в крови может явиться причиной кровоизлияний.

Материнское молоко содержит высокий процент холестерина, поскольку он необходим для роста. Холестерин также необходим для выработки различных стероидов, защищающих от рака, сердечно-сосудистых заболеваний и психических расстройств.

Тот факт, что у нас в крови циркулирует холестерин, говорит лишь о том, что у нас в пище не хватает или вообще нет полиненасыщенных жирных кислот, которые способны растворить в себе любые шлаки, хоть белковые, хоть транс-жиры. Именно полиненасыщенные жирные кислоты должны циркулировать у нас в крови, а не только холестерин. Только в этом случае наш организм будет очищаться от всех шлаков и оставаться вечно молодым. И для этого достаточно ввести в наш рацион естественны полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и Омега-6 в соотношении 1 : 1.

§ 9. Химический состав жиров и масел

В таблице 8 приведены данные о калорийности и химическом составе продуктов питания, из которых делают масло. Для сравнения приведён химический состав продуктов животного происхождения, чтобы каждому человеку было понятно, что растительные белки ничуть не уступают жирам животного происхождения и в отличие от последних полезны.

Приводим для сравнения содержание Омега-3 и Омега-6 жирных кислот в выпускаемых промышленностью маслах в алфавитном порядке.

Наименование	Омега-9	Омега-6	Омега-3
Абрикос (косточка):	60%	11%	следы
Авакадо:	63%	18%	5%
Амарантное:	23%	50%	10% + 17% (сквалена)
Арахисовое:	72%	17%	0%.
Арбузное:	30%	63%	0%
Аргановое:	до40%	45%	35%
Бразильского ореха:	49%	0,17%	35,28 %
Бурачника:	11,4%	38%	25%
Виноградное:	28%	70%	2,2%
Вишни косточек:	31%	46%	10%
Горчичное:	26%	16,50%	10%
Грецкого ореха:	22,8%	63,3%	нет
Цынных семечек:	21%	60%	1%
Кедровое:	15%	37%	23%.
Кешью:	65,1%	20%	0,8%
Конопляное:	13%	54%	26%.
Кукурузное:	40%	44%	1%.
Кукуя:	8%	40%	32%
Кунжутное:	26%	52%	6%.
Льняное:	10%	30%	44%.
Макадамии масло:	67%	6%	2,4%
Маковое:	20%	65%	0%
Манго масло:	43%	5%	1%
Миндальное:	62-80%	30%	0,4%
Облепиховое:		30%	13%
Оливковое:	75%	12%	0%.
Ореховое:		68%	9%.
Пальмовое ядро:	40%	1,19%	0%
Пекана масло :	75%	9,2%	2,5%
Персик (косточка):	60%	9,32%	0%
Подсолнечное:	16%	60%	1%.

Название	Калорийность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр
Абрикос-ядро	519,1	2,5	45,4	2,8
Арахис	552	26,3	45,2	9,9
Вишня-ядро	422,1	21,9	30,5	16
Горчица-семя	474	25,8	30,8	23,4
Горчичный порошок	378	37,1	11,1	32,6
Какао тертое	559	13,5	49,4	13,6
Какао-бобы	565,3	12,8	53,2	9,4
Кедровый орех	674	23,7	60	20,5
Конопля-семя	372,9	20,1	32,5	0
Кунжут-семя	565	19,4	48,7	12,2
Лещина (лесной орех)	653	13	62,6	9,3
Мак-семя	556	17,5	47,5	14,5
Миндаль	609	18,6	53,7	13
Орех грецкий	656	16,2	60,8	11,1
Орех кешью	600	18,5	48,5	22,5
Орех мускатный	556,3	20	50	7
Подсолнечник-семя	601	20,7	52,9	10,5
Рапс-семя	544	30,8	43,6	7,2
Слива-ядро	475,8	28,5	40,2	0
Фисташки	556,3	20	50	7
Фундук	668	15	62,5	9,9
Хлопчатник-семя	496,9	34,5	36,5	8,1
Яйцо куриное	150	12,00	11,05	0,5
Рыба – карп	96	16	3,0	-
Масло сливочное	748	0,6	82,5	0,6
Масло растительное	899	-	99,9	-
Шоколад	568		37,5	47,6

Таблица 8. Таблица химического орехов и продуктов питания

Таблица 8 составлены по Справочнику "Химический состав пищевых продуктов" 1979 год.

Расторопши масло:	23%	64%	0%
Рапсовое:	59%	15%	8%.
Рисовое масло:	38%	40%	6%
Рыжиковое:	18%	22%	45%
Слива (косточка):	70%	20%	<1%
Соевое:	22%	51%	10,3%.
Томатное:		50,72%	2,00%
Тыквенных семечек:	32%	40%	15%
Фисташковое :	52%	35%	2%
Фундук:	85%	8%	0,1%
Хлопковое:	26%	51%	0%.
Ши:	45%	5%	3%

Таблица 9. Соотношение Омега-6 и Омега 3 жирных кислот в маслах

Мы видим (табл. 9), что на первом месте по содержанию полиненасыщенных масел Омега-3 стоит рыжиковое масло, на втором - льняное, на третьем - масло бразильского ореха и аргановое масло, на пятом - масло кукуя, на шестом - амарантное и т.д. Ниже мы приводим расположение масел по полезности и пригодности их использования в эликсирах вечной молодости (табл. 10). Как видим, оливковое масло, которое так распространено, занимает 39 место

Наименование	Омега-6	Омега-3
1.Рыжиковое:	22%	45%
2.Льняное:	30%	44%.
3.Бразильского ореха:	48%	35,28 %
4.Аргановое:	45%	35%
5.Кукуя:	40%	32%
6.Амарантное:	50%	10% + 17% скваленин
7.Конопляное:	54%	26%.
8.Бурачника:	38%	25%
9.Кедровое:	37%	23%.
10.Тыквенных семечек:	40%	15%
11.Облепиховое:	30%	13%

12.Соевое:	51%	10,3%.
13.Грецкого ореха:	53%	10,5%
14.Вишни косточек:	46%	10%
15.Ореховое:	68%	9%.
16.Рапсовое:	15%	8%.
17.Кунжутное:	52%	6%.
18.Рисовое масло:	40%	6%
19.Авакадо:	18%	5%
20.Ши:	5%	3%
21.Пекана масло:	9,2%	2,5%
22.Макадамии масло:	6%	2,4%
23.Томатное:	50,72%	2%
24.Фисташковое:	35%	2%
25.Горчичное:	5,30%	1,70%
26.Дынных семечек:	60%	1%
27.Подсолнечное:	60%	1%.
28.Кукурузное:	44%	1%.
29.Кешью масло:	20%	0,8%
30.Миндальное:	30%	0,4%
31.Фундук:	8%	0,1%
32.Абрикос (косточка):	11%	следы
33.Виноградное:	70%	0%
34.Маковое:	65%	0%
35.Расторопши масло:	64%	0%
36.Арбузное:	63%	0%
37.Хлопковое:	51%	0%.
38.Арахисовое:	17%	0%.
39.Оливковое:	12%	0%.
40.Персик (косточка):	9,32%	0%
41.Слива (косточка):	9,28%	0%
42.Пальмовое ядро:	1,19%	0%

Таблица 10. Расположение масел выпускаемых нашей промышленностью по их полезности и пригодности для эликсиров молодости

Хотя мы здесь привели данные по составу масла ореха кукуи и арганова масла (масло железного дерева), тем не менее, мы их не рассматриваем, как эликсирные масла, хотя они по составу и подходят. А не подходят они сразу по трём причинам: во-первых, они являются импортными товарами, и во-вторых, дороги и дефицитны.

§ 10. Теория и практика эликсирных масел

Из всего сказанного следует, что какие бы ни были масла - ненасыщенные или насыщенные, но если они подверглись нагреванию, они теряют возможность усваиваться организмом и теряют свои свойства вычищать организм от белковых коагулянтов, засоряющих межклеточное пространство.

Для эликсирного масла важно иметь тонизирующий эффект, потому что в этом случае происходит накопление жизненного потенциала у организма человека и организм молодеет. Стимуляторы типа современного чая и кофе, лишь подстёгивают организм на трату своего жизненного потенциала, но дополнительного тонуса организму не дают, поэтому они старят организм.

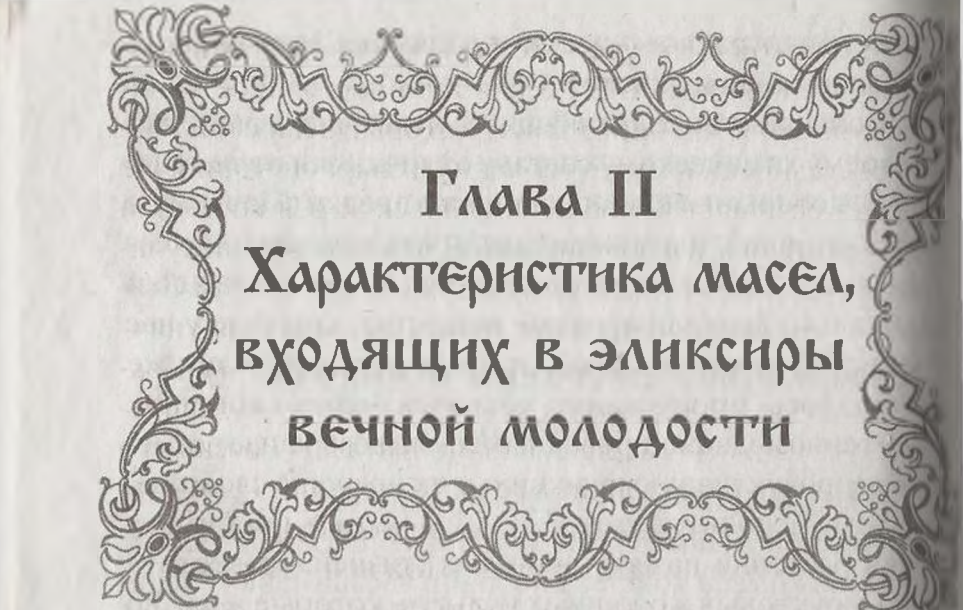
Контролировать надо потребление любых жиров. Если вы не будете употреблять варёную пищу и искусственные продукты, то вы сведёте на нет употребление транс-жиров. Животные жиры должны быть заменены на растительные.

Салаты из овощей должны присутствовать на вашем столе ежедневно. Добавляйте в них в качестве заправки две-три-четыре и более столовых ложки нерафинированного, конопляного, амарантного, рыжикового, льняного, бурачника, кедрового или масла тыквенных семечек. Также можно использовать облепиховое, грецкого ореха, соевое, подсолнечное, оливковое, куку-

рузное, виноградное - все они являются источниками полезных жирных кислот.

Большинство сохранившихся культурных растений по своему химическому составу отличаются от тех растений, которые выращивали наши предки. Поэтому с одной стороны, мы можем подбирать исчезнувшие составы растений, а с другой стороны, в них захватчики специально вводили вредные вещества, которые у нас блокировали синтез тех или иных веществ. Как уже сообщалось, пропускание косточек через кишечник даже генномодифицированных семян возвращает семенам репродуктивную функцию и их прежние свойства. Поэтому, используя этот метод, мы можем, пробудив у семян растений память прошлых жизней, вернуть виды фруктовых и овощных культур, которые жили во времена Рая на Земле. И тогда уже плоды этих растений не будут заставлять человека изготавливать новые эликсиры вечной молодости, поскольку сами фрукты и овощи будут являться этими эликсирами.

Из приведённой табл. 10 мы видим, что для эликсира наиболее подходят льняное, конопляное, амарантное, кедровое масло, поскольку содержат жиры Омега-3, являющимися главным компонентом эликсира бессмертия и вечной молодости.



Глава II

Характеристика масел, входящих в эликсиры вечной молодости

§ 1. Амарантовое масло

Амарантовое масло использовалось нашими предками в напитке богов - "Амрите". Части растения Амаранта с давних времён входили в рацион питания инков и ацтеков, а его семена они называли "золотым зерном богов". Последний император ацтеков - Монтесума каждый год принимал дань от двадцати провинций империи в виде семидесяти тысяч гектолитров амарантовых семян. Амарант использовали для вскармливания новорожденных детей, его зерна воины брали с собой в тяжелые походы в качестве источника силы и здоровья. Являясь настоящей аптекой, амарант использовался для лечения королевской знати в древней Индии. В то время амарант почитался как лечебная, хлебная и священная культура. Название этого растения в переводе с греческого означает "вечный неувядающий цветок", поскольку его соцветия никогда не вянут, а высушенные ветки, могут всю зиму стоять в вазе, не осыпаясь и украшая быт.

В русской культуре - это был основной злак из которого делали хлеба. В России шло постоянное уничтожение этого хлебного злака, который в царской России был запрещён к употреблению и выращиванию. Не был он разрешён и после Октябрьской революции, и всех крестьян его выращивавших, немедленно раскулачивали или расстреливали. Даже уже после смерти Сталина студентов продолжали гонять на поля, для уничтожения амаранта (ширицы), которая, якобы, вызывала аллергию. В настоящее время амарант культивируется в Северной Америке, Индии, Китае. В России его начали возделывать лишь в годы "оттепели". Наибольшее количество разновидностей, видов и форм амаранта, на сегодняшний день растёт в Южной Америке, где его не уничтожали, потому что местное население, как правило, не использует его в пищу.

В мире насчитывают около 900 видов амаранта. В России осталось лишь 17 видов, самые распространенные из них амарант запрокинутый, или щирица обыкновенная, амарант метельчатый, или багряный, амарант темный, амарант трехцветный, амарант хвостатый

Амарант является уникальным растением по сбалансированному составу питательных и витаминных веществ, самая высокая концентрация которых находится в семенах, из которых изготавливают целительное амарантовое масло.

Амарантовое масло получают из измельчённого семени холодным прессованием с последующей фильтрацией. Редко для этого выбирают стебли и листья.

Масло амаранта прозрачное (допускается небольшое помутнение), имеет ореховый вкус и имеет приятный, специфический аромат. Оно быстро усваивается организмом.

Содержание сырого жира в семенах в зависимости от вида амаранта и условий возделывания колеблется от 6 до 17%, в котором обнаружено до 10% сквалена. Ама-

рантовое масло содержит 67% полиненасыщенных жирных кислот (Омега - 6), лецитин. В его состав входят полиненасыщенные жирные кислоты: линолевая, пальмитиновая, стеариновая, олеиновая, линоленовая, арахидоновая кислоты. Следовательно, амарантовое масло примерно на 77% состоит из полиненасыщенных жирных кислот, причем 50% составляет линолевая кислота (из которой синтезируются в организме линоленовая и арахидоновая жирные кислоты), которая сама не синтезируется в организме и должна поступать с пищей. Это и определяет высокую пищевую ценность амарантового масла.

Углеводы являются преобладающими веществами семени амаранта.

В наибольшем количестве представлен крахмал (48-72%), использование крахмала амаранта может быть не только пищевым, но и техническим.

Белки листьев амаранта хорошо сбалансированы по набору незаменимых аминокислот и имеют высокий уровень содержания лизина, благодаря чему можно считать молодые листья ценным продуктом питания и прекрасным кормом для животных.

Уникальность амарантового масла определяется двумя основными его компонентами и первый из них - витамин Е, находящийся в масле в редкой и особо активной форме. В амарантовом масле этот витамин содержится в токотриенольной форме, в которой антиоксидантные свойства превышают токоферольную форму более чем в 40 раз. Второй уникальный компонент амарантового масла - это сквален, содержание которого в масле около 8%. Сквален - это полиненасыщенный жидкий углеводород - его формула: $C_{30}H_{50}$. Главное свойство этого редчайшего природного вещества - насыщение тканей и органов необходимым количеством кислорода и провитаминами, из которых организм имеет возможность самостоятельно собирать нужные ему витаминные соединения.

Амарантовое масло - это известный источник сквалена. Сквален является основным компонентом человеческой кожи, это ближайшее по своему составу к человеческой клетке вещество, захватывающее кислород и насыщающее им ткани и органы нашего организма через простое химическое взаимодействие с водой. Обычно масло амаранта содержит 12,5% сквалена, но если его при извлечении из семян подогревают (для увеличения выхода), количество сквалена резко падает. Сквален необходим для выработки половых гормонов, обладает мощными ранозаживляющими, антигрибковыми, антимикробными свойствами, способствует снижению уровня холестерина в крови, при взаимодействии с водой насыщает ткани и органы человеческого организма кислородом. Сквален, так же, как и витамины Е и С, способен сводить к минимуму результат вредного воздействия на человека свободных радикалов, канцерогенов и радиации. Из особых биохимических свойств сквалена стоит отметить его положительное влияние на усвоение кожей человека витамина А и его способность при воздействии солнечного света превращаться в витамин D.

Зарубежные исследования также показали, что сквален является неотъемлемой частью нашего подкожного жира. Содержание сквалена в крови здорового человека возрастает при наличии повреждений кожи, что косвенно подтверждает его иммуностимулирующую роль. Ряд исследований подчеркивает положительное действие сквалена на нормализацию холестеринового обмена.

Следы сквалена есть в каждом растительном масле, в заметных количествах содержится он в оливковом масле (от 0,2 до 0,8%), но это очень дорогие сорта, полученные методом холодного прессования. В амарантовом масле в зависимости от технологии извлечения, сквалена содержится от 8 до 15%. Это вто-

рой компонент эликсира вечной молодости. Амарантовое масло обязательно как добавка ко всем эликсирным маслам.

Сквален в составе амарантового масла обладает уникальными ранозаживляющими свойствами, легко справляется с большинством кожных заболеваний, включая экземы, псориазы и даже трофические язвы. Попадая в организм человека, сквален активизирует восстановительные процессы, что способствует заживлению язв и любых других повреждений тканей внутренних органов. Мелкие бытовые травмы, такие, как порезы и ожоги, заживают в два-три раза быстрее - это заслуга сквалена. И что самое удивительное, боль в месте пореза или ожога уходит практически тотчас же после смазывания раны амарантовым маслом. И это при полном отсутствии в нем каких-либо наркотических или ненаркотических анальгетиков. Значительно быстрее рассасываются гематомы травматического характера, иначе говоря, синяки. Известны случаи выведения таких гематом за два, в крайнем случае, за три дня, в то время как общепринятые методики осложняют жизнь пострадавшего на неделю и более.

Еще одним перспективным соединением, входящим в состав амаранта, является пектин.

Общее содержание минеральных веществ в семенах амаранта составляет 3.6%, т.е. превышает таковое у зерновых злаков.

Листья амаранта особенно богаты кальцием, железом и калием, витаминами А и С.

Также отмечены значимые концентрации таких элементов как бор, железо, марганец, титан, цинк.

Некоторые виды амаранта содержат до 3% рутина или витамина Р.

Наличие в амаранте различных ценных компонентов объясняет использование амаранта с глубокой древности до наших дней.

Помимо этого в амарантовом масле содержится большое количество протеина, максимально сбалансированный аминокислотный состав, а также рибофлавин, токоферол, тиамин, витамин А, D, хлорофилл, холин, спирты, желчные кислоты, фитостерины, стероиды, калий, фтор, железо и другие вещества. Также в составе амарантового масла, имеются желчные кислоты, каротиноиды, серотонин, полиненасыщенные жирные кислоты, токоферолы (витамин Е в очень редкой форме).

Сквален, входящий в состав амарантового масла имеет уникальные ранозаживляющие, регенерирующие и восстанавливающие свойства, благодаря которым помогает при лечении кожных заболеваний, таких как псориаз, экзема и язвы. Масло амаранта является отличной профилактикой увядания, обезвоживания и старения кожных покровов, благодаря активному питанию и улучшению кровообращения в коже.

Масло амаранта обладает противовоспалительными, антисептическими, смягчающими, иммуномодулирующими, омолаживающими, восстанавливающими, обезболивающими и увлажняющими свойствами.

Помимо этого его применяют для защиты, детоксикации и питания кожи. Оно способно надолго сохранять кожу увлажненной, создавая защитный барьер, мгновенно усваиваясь кожей. Амарантовое масло повышает силы иммунной системы в несколько раз, обладает бактерицидным действием, радиопротекторными свойствами. Дает хороший косметический эффект.

Это масло является полезным для профилактики старческого слабоумия, при различных психических расстройствах, бессоннице, головных болях, для укрепления памяти и улучшения умственных способностей. Регулярное употребление амарантового масла способствует выработке гормона серотонина, так называемого "гормона счастья". Поэтому, если хотите быть всегда в хорошем настроении, не забывайте об амаранте.

Это действительно чудодейственное растение. Рекомендуется принимать масло амаранта при мышечной дистрофии: оно способствует увеличению массы мышц и их силы, а также для профилактики таких болезней, как артрит, рахит, остеопороз, остеохондроз, артроз, полиартрит и других заболеваний костей, позвоночника и суставов, так как оно укрепляет костную и хрящевую ткань, способствует их формированию.

Ценность амарантового масла и его лечебные качества определяются полным набором незаменимых аминокислот: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин, что обеспечивает предотвращение и лечение варикозного расширения вен, атеросклероза, всех видов рака, геморроя, авитаминоза, повышенного холестерина, гинекологических заболеваний, болезней печени и желудка, нарушений мозгового кровообращения, иммунодефицитных состояний, а также для заживления ран, ушибов, порезов, пролежней, воспалительных кожных проявлений. Оно употребляется при ожогах, пролежнях, укусах насекомых, шрамах.

Входящие в его состав сквален и лецитин, помогают коже активно дышать, насыщая ткани кислородом, а также способствуют замедлению возрастных и дегенеративных изменений кожи.

При употреблении масла внутрь активизируются жизненные силы организма, укрепляется иммунная система, стимулируется работа пищеварительной системы, устраняются нарушения в обмене веществ. В результате этого решаются проблемы лишнего веса и истощения организма. Выраженный эффект проявляет масло амаранта при лечении сердечно-сосудистых болезней, периода выздоровления после болезни и лечении кожных проблем.

Амарантовое масло также служит для профилактики болезней глаз, таких как катаракта, дистрофия

желтого пятна сетчатки, гемералопия (" куриная слепота", блефарит), конъюнктивит. Это связано с содержанием в нем витамина Е, магния, каротинов.

Амарантовое масло способно заменить любое растительное масло, которое лучше употреблять в сыром виде, добавляя в салаты, вторые блюда и делая из него сырые майонезы. При тепловой обработке в амарантовом масле разрушаются практически все полезные вещества.

Амарантовое масло можно использовать в сочетании с другими маслами. Оно является отличным средством для ежедневного ухода за кожей.

У некоторых амарантовое масло может вызвать головокружения и тошноту, поскольку масло стимулирует в организме насыщение кислородом. Иногда на масло бывают аллергические проявления. Оно противопоказано при желчнокаменной болезни, так как может вызвать движение камней по желчным протокам, впрочем, это касается любого жидкого масла.

Амарантовое масло обладает редчайшей способностью быстро доставлять различные соединения, необходимые организму человека, в нужное место. Это его свойство и было положено в основу новейшей серии лечебных препаратов. Амарантовое масло, помимо собственного самостоятельного благоприятного оздоравливающего и омолаживающего воздействия, обеспечивает идеальный транспорт для доставки ценнейших компонентов, питательных веществ и витаминов к органам, которые в них особенно нуждаются.

К сожалению как этот часто бывает, когда какое-нибудь средство становится популярным, тут же появляется масса подделок. И сфере изготовления амарантового масла, были прецеденты, когда реализовывали масла, изготовленные с нарушениями технологии, а то и просто продавали подсолнечное масло в красивой упаковке по 1000 рублей за 100 мл. Лучше амарантное

масло получать самостоятельно, или покупать у проверенных фирм, которые не пытаются нас обмануть.

Хранить амарантное масло нужно в не жарком и темном месте, плотно закрыв сосуд пробкой.

О пользе масла амаранта можно судить по его стоимости. Так, цены на амарантовое масло в несколько раз выше, чем прочие пищевые масла - кунжутное, льняное, облепиховое или тыквенное масло.

§ 2. Бразильского ореха масло

Поскольку сам Бразильский орех намного полезней масла, изготовленного из него, мы приводим основные сведения о нём. Растёт он в Бразилии, и в ряде других стран Латинской Америки: Венесуэле, Гвиане, Перу, Боливии. Боливия является крупнейшим экспортёром этого ореха на мировом рынке, но его всё равно называют "бразильским". Дерево, на котором растут орехи, любит тепло и влагу, и может достигать высоты 50 и более метров, имея при этом нескольких метров в диаметре ствола. Его ствол очень гладкий, у вершины он расходится веером, и получается красивая крона - в виде шара из узких и продолговатых листьев. Поэтому лазить по дереву и собирать орехи не так просто для местных жителей. Срок жизни дерева 600-1000 и более лет.

Бразильский орех не считается орехом, поскольку его ядро не делится на половинки, как у всех орехов и прирастает к оболочке, поэтому в ботанике он считается зерном. Скорлупа у них тонкая, но очень прочная, и сами они похожи на арахис, только крупнее - до 5 см, а по вкусу напоминают кедровые орешки.

Деревья бразильского ореха не удаётся культивировать, хотя люди пытались это делать много раз, но деревья, выращенные в искусственных условиях, плодов не дают. Плоды появляются на деревьях, выросших

в естественных условиях, которым не меньше 12 лет, и в год с одного дерева можно получить до 200 кг орехов.

Ценность и польза бразильского ореха обусловлена его уникальными пищевыми свойствами. Орех содержит 70% жиров, причем более 41% - это ненасыщенные жиры, снижающие уровень холестерина в организме. Помимо этого, в бразильских орехах много селена и антиоксиданта флавоноина. Селен ещё называют элементом долголетия. Он поддерживает здоровье и чистоту кожи, красоту волос, питает наши клетки - особенно клетки мозга, предотвращает и останавливает развитие раковых опухолей.

В них содержатся витамины А, С, Е, РР, В, тиамин. А также минеральные вещества: кальций калий, фосфор, железо, цинк, магний, медь, ниацин. Содержащаяся в орехах клетчатка, прекрасно очищает желудок. 18 видов аминокислот, входящих в состав орехов, тоже способны на многое: например, они уменьшают массу жировой ткани, а мышечной ткани увеличивают.

Бразильский орех почти на 70% состоит из жира, и на 20% - из белка. Поэтому, даже имея в кармане 2-3 ореха можно удовлетворить дневную потребность взрослого человека.

Практически все жиры, содержащиеся в бразильском орехе, относятся к ненасыщенным, что обуславливает его высокую пищевую и оздоровительную ценность. В нём также содержатся: эфирные масла, углеводы, витамины, фосфор, железо, магний, селен, калий и т.д. Особенно много в орехах селена: надо съесть всего 2 ореха, чтобы получить суточную норму этого элемента.

Для того, чтобы дерево бразильского ореха росло и плодоносило, ему нужна влажная почва амазонской сельвы - диких южноамериканских джунглей. Цветение бразильского ореха очень интересно: хотя его серо-зелёные цветки небольшие, они глубокие, и опылить их может только определённый вид насекомых - "орхидейные"

пчёлы. У этих пчёл очень длинные хоботки, и они могут достать до дна цветочной чашечки - другим насекомым это не удаётся. Разводить таких пчёл люди пока не научились, так что и орехи опылять в культурной среде некому - "орхидейные" пчёлы живут только в джунглях.

Бразильские орехи помогают вылечить бесплодие, нормализуют работу гормональной системы и половой сферы, предупреждая приход раннего климакса; укрепляют иммунную систему, обеспечивают профилактику атеросклероза и катаракты.

Употребление бразильских орехов снижает в крови уровень холестерина, улучшает свёртываемость крови и повышает её качество - благодаря высокому содержанию полиненасыщенных жирных кислот, так что даже масса тела приходит в норму.

Уровень сахара в крови тоже нормализуется, омолаживаются клетки и ткани.

Нервозность и раздражительность при регулярном употреблении орехов тоже уменьшается, а последствия ежедневных стрессов ощущаются гораздо меньше. Человек становится более работоспособным, бодрым и жизнерадостным, а дети, съедающие хотя бы один орех в день, лучше растут и развиваются.

Полезные свойства бразильского ореха объясняются высоким содержанием аргинина и флавоноидов.

Аргинин необходим для образования белков, ферментов и гормонов, осуществления обменных процессов и нормальной работы многих органов. В организме детей эта аминокислота не синтезируется; у взрослых синтезируется в минимальном количестве, и только при условии полного здоровья. К 35 годам количество аргинина в организме снижается, и возникает множество хронических заболеваний.

Аргинин способствует образованию оксида азота, расширяет сосуды, нормализует кровообращение и кровяное давление, препятствует образованию тромбов;

увеличивает мышечную массу, а массу жировой ткани уменьшает.

Мужчинам аргинин помогает увеличить сексуальную активность и стимулирует образование сперматозоидов, поэтому в странах Латинской Америки бразильский орех называют "орехом любви". Мужское бесплодие можно предупредить и вылечить, если ввести в рацион мужчины бразильские орехи, а женщины с их помощью могут продлить свой репродуктивный возраст.

Флавоноиды активно защищают от окисления все клетки нашего организма. Они оберегают нас от заболеваний сердца и сосудов, онкологии и преждевременного старения - поэтому бразильские орехи считают ещё и орехами долголетия.

Бразильские орехи едят свежими, добавляя в салаты, закуски, соусы, к холодным и горячим блюдам. Из-за их пикантного вкуса и аромата бразильские орехи используют в качестве приправы, в кондитерском производстве, добавляют в хлеб, печенье, пирожные, кексы, конфеты, мороженное и шоколад.

Вещества, содержащиеся в бразильских орехах, укрепляют иммунитет, нормализуют уровень сахара в крови, улучшают обмен веществ, помогают восстановиться после стрессов, способствуют образованию и росту новых клеток, предотвращают катаракту, сердечно-сосудистые и нервные заболевания.

Однако с употреблением бразильских орехов следует быть осторожнее: исследования, проведённые в крупнейшем университете Новой Зеландии, показали, что селен может довольно быстро накапливаться в организме. В исследовании приняли участие около 100 человек. Их разбили на 3 группы; в течение 3-х месяцев 1-ая группа получала орехи - по 2 в день, 2-ая - селен в виде минеральной добавки, 3-я - плацебо.

В результате у людей из 1-й группы содержание селена в крови увеличилось более чем на 64%, из 2-

ой - на 61%. Примечательно, что в 3-ей группе тоже было зафиксировано увеличение содержания селени в крови - на 5,3%. Специалисты отмечают, что излишества могут серьёзно повредить, и подчёркивают, что не стоит съедать более 2-х бразильских орехов в день. К тому же мы получаем селен и из других продуктов питания.

Бразильский орех не теряет своих полезных свойств около 2-х лет, даже если хранить ядра без скорлупы и по этой причине многим людям нравится брать их с собой в путешествия. Очищенные бразильские орехи можно хранить в прохладном месте или в холодильнике, в закрытом пакете, так как они впитывают другие запахи.

Если вы покупаете орехи в скорлупе, перед покупкой потрясите плоды: если они гремят, значит, ядра высохли и пришли в негодность, а такие орехи лучше не покупать. Пищевая ценность 100 г продукта. Химический состав ореха бразильского.

Химический состав ореха бразильского:

Белки	14,32г
Жиры	66,43г
Углеводы	12,27г
Сахара (всего)	2,33 г
Сахароза	2,33 г
Крахмал	0,25 г
Пищевые волокна, клетчатка	7,5 г

Орех бразильский. Содержание витаминов в 100 г	
Витамин В1 (тиамин)	0,617 мг
Витамин В2 (рибофлавин)	0,035 мг
Витамин В3 (РР, никотиновая кислота)	0,295 мг
Витамин В4 (холин)	28,8 мг
Витамин В5 (кальция пантотенат)	0,184 мг
Витамин В6 (пиридоксин)	0,101 мг
Фолаты (производные фолиевой кислоты)	22 мкг
Витамин С (аскорбиновая кислота)	0,7 мг
Витамин Е (альфа-токоферол)	5,73 мг

Витамин Е (бета-токоферол)	0,00 мг
Витамин Е (гамма-токоферол)	7,87 мг
Витамин Е (дельта-токоферол)	0,77 мг

Орех бразильский. Аминокислоты в 100 г продукта

Аланин	0,577г
Аргинин	2,148г
Аспарат (аспарагиновая кислота)	1,346г
Валин	0,756г
Гистидин	0,386г
Глицин (аминоэтановая кислота)	0,718г
Глутаминовая кислота	3,147г
Изолейцин	0,516г
Лейцин	1,155г
Лизин	0,492г
Метионин	1,008г
Пролин	0,657г
Серин	0,683г
Тирозин	0,420г
Треонин	0,362г
Триптофан	0,141г
Фенилаланин	0,630г
Цистин	0,367г

Примечание. Незаменимыми для взрослого здорового человека являются 8 аминокислот: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин. Для детей незаменимыми также являются аргинин и гистидин.

Жирные кислоты в 100 продукта

Насыщенные жирные кислоты

Гептадекановая (маргариновая) кислота	0.047%
Тетрадекановая (миристиновая) кислота	0.052%
Пальмитиновая (гексадекановая) кислота	16.085%
Октадекановая (стеариновая) кислота	5.794%
Эйкозановая (арахиновая) кислота	0.160%

Полиненасыщенные жирные кислоты

Пальмитолеиновая	кислота:	0,49 %
Стеариновая	кислота:	9,79 %
Олеиновая	кислота:	38,22 %
Линоленовая	кислота:	35,28 %
Линолевая	кислота	0.017%
Миристиновая	кислота	0,047 %

Масло бразильского ореха получают холодным отжимом - это вязкая прозрачная жидкость бледно-желтого цвета с характерным ароматом.

Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в масле бразильского ореха, нейтрализуют свободные радикалы, а значит - значительно замедляют процессы старения организма, оставляя нашу кожу надолго молодой, свежей и сияющей.

Масло бразильского ореха содержит рекордное количество витамина Е, очень полезного для сохранения здоровья кожи.

Второе важное качество - масло бразильского ореха обладает превосходными увлажняющими и заживляющими качествами. Благодаря своим противовоспалительным свойствам это масло может успешно использоваться для лечения угрей, заживления порезов, ран, ожогов. Поэтому масло бразильского ореха широко применяется косметологами всего мира при создании увлажняющих и питательных препаратов. Оно способно достаточно глубоко проникать в кожу, превращаясь в тончайшую пленку, предохраняющую от пересыхания и потери влаги. Из него изготавливают бальзамы, крема и кондиционеры для волос, которые обеспечивают достаточное увлажнение волос, их здоровье, красивый естественный блеск и быстрый рост.

Витаминный и минеральный состав бразильского ореха масла чуть снижен, зато состав поли- и моно- ненасыщенных жирных кислот такой же, как и в орехе.

Приготовить питательную маску для лица из бразильского ореха очень просто: надо мелко истолочь ядрышки в кашицу, добавить оливковое масло, и нанести на лицо. Можно наносить такую смесь и на корни волос.

Масло бразильского ореха часто входит в состав увлажняющих лосьонов, массажных масел, средств для принятия ванны и душа; твёрдого мыла, кремов и кондиционеров для волос, гелей для бритья и т.д. Можно добавлять это масло в свои средства по уходу за кожей и волосами - от 3 до 10%.

Им также часто обогащают художественные краски: писать такими красками легко, а свои живые цвета они сохраняют надолго.

Масло бразильского ореха настолько совершенно, что считается самым лучшим маслом для смазки часов, что обеспечивает часовым механизмам работу без сбоев долгие годы. Художники тоже используют свойства этого масла - создавая на его основе естественные краски, не теряющие своего цвета сотни лет.

Хранить масло бразильского ореха следует в прохладном месте, вдали от солнечного света, срок хранения не более двух лет.

§ 3. Бурачника масло

Масло бурачника (огуречника, бораго) *Vorago seed Oil, Borago officinalis* получают холодным прессованием из семян растения, которое характеризуется огуречным ароматом.

Растение под названием "бурачник аптечный" растёт на африканском побережье Средиземного моря, в Малой Азии, на Кавказе и в Крыму. Бурачник ещё называют огуречной травой за свежий, схожий с огурцом, запах и вкус листьев и стеблей. С мая по август растение распускает элегантные соцветия голубого или синего цвета. Ещё недавно это растение повсеместно встречалось в центральной России, на Урале, в Сибири,

но по каким-то странным причинам он исчез с Российской территории.

Второй способ получения масла бурачника - экстракция из семян *Borago officinalis*. Благоприятное действие на кожу масла бурачника обусловлено относительно высоким содержанием гамма-линоленовой (25%) и линолевой (38%) кислоты, а также наличием транс-ретиновой кислоты, витаминов А, Е, F.

Масло бурачника имеет прозрачный жёлтый цвет и легкий сладковатый запах. При впитывании в кожу оставляет масляный блеск на коже.

По свидетельству археологов, основной пищей человека на протяжении сотен тысяч лет были семена многолетних растений, которые щедро покрывали потребности организма человека в гамма-линоленовой кислоте, но позже, когда основной пищей человечества стали злаковые и жиры, ситуация резко изменилась.

Применяется при хронических заболеваниях: сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, колитах, воспалении суставов, депрессии, алкоголизме, наркомании.

Состав масла бурачника (*Borage Oil*) содержит витамины А, Е, F, В, К, фитогормоны, дубильные вещества, минералы.

Незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты:

гамма - линоленовая кислота	- 22,8 % ;
линолевая кислота	- 28,1% ;

Мононенасыщенные жирные кислоты:

олеиновая кислота	- 11,4% ;
-------------------	-----------

Ненасыщенные кислоты:

пальмитиновая кислота	- 8,1%;
стеариновая кислота	- 7,6%

Гамма-линоленовая кислота является жизненно необходимым питательным веществом. Без неё не вырабатывается простагландин Е1 - одно из самых действенных защитных средств организма, предотвращающих преждевременное старение, воспалительные процессы, болезни сердца, рак, артрит, аллергии, астму, аутоиммунные заболевания.

Функциональное действие: понижает кровяное давление у гипертоников, останавливает повреждение нервных клеток, возникающих при диабете, уменьшает нагрузку на поджелудочную железу, регулирует уровень жиров в крови и уменьшает нагрузку на печень, значительно снижает уровень холестерина, замедляет процесс старения, препятствует ожирению, заболеваниям костной системы, лечит рассеянный склероз, помогает легко избавиться от ломких и расслаивающихся ногтей, делает кожу гладкой и упругой

Из глубины веков до нас дошло изречение "Ego borago gaudia semper ago" ("Я, бурачник, всегда бодрю"). Во времена английской королевы Елизаветы I цветки бурачника добавляли в салаты с целью пробуждения ума. Современная наука лишь подтвердила мудрость поколений. Ученые выяснили, что бурачник стимулирует работу надпочечников, способствуя секреции гормона адреналина, мобилизующего наш организм в стрессовых ситуациях. Бурачник благотворно влияет на обмен веществ, регулирует работу сердца, оказывает жаропонижающее, отхаркивающее, мочегонное, потогонное и лёгкое слабительное воздействие. В Западной Европе, где лечение травами очень популярно, врачи рекомендуют пить настой из бурачника при болезнях дыхательных путей, нарушениях сердечной деятельности, ревматизме и подагре. Древнее его название "Королевская Панацея".

В кулинарии в основном применяют свежие листья и цветки. Их добавляют в овощные салаты, винег-

рет, к рубленому мясу и жареной рыбе, в заправки и начинки. Свежесрезанные цветки добавляют для придания аромата холодным фруктовым напиткам, а сушеные - кондитерским изделиям.

Способы наружного применения: масло бурачника используется в чистом виде и в смеси с другими растительными маслами (миндальное, авокадо, жожоба, зародыши пшеницы), взятых в соотношении 1:1, для ухода за кожей тела, лица и рук, а также как базисное масло для растворения натуральных эфирных масел и некоторых лекарственных и косметических средств.

Ванны: в наполненную ванну (35-37° С) добавить смесь 15 мл масла бурачника и 5 капель эфирного масла.

Очень рекомендуется при целлюлите - освобождает организм от токсинов, скапливающихся в жидкостях.

Способствует более быстрому лечению гастритов, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, улучшает микроциркуляцию крови. Восстанавливает гормональное равновесие (эстрогенов и прогестеронов) за счет гамма-линоленовой жирной кислоты.

Противопоказания - только индивидуальная непереносимость компонентов. Но как правило, не имеет противопоказаний в широком диапазоне доз. Нельзя использовать масло бурачника в течение всей беременности.

Срок хранения 6 месяцев. Хранить в плотно-закрытой темной таре в темном прохладном месте. После открытия рекомендуется держать в холодильнике.

§ 4. Женьшень масло

Женьшень - испорченное китайское название русского названия "корня жизни", как его называли в России. Латинское название корня жизни "рапах" переводится как "панацея", то есть, лекарство от всех болезней.

Корень жизни - многолетнее травянистое растение семейства аралиевых высотой 70 см. Корень женьшеня

стержневой, цилиндрический, ветвистый, белый или бледно-желтый. В верхней части корня закладывается одна, иногда две-три зимующие почки, из которых весной развиваются стебли. Стебель женьшеня прямой, гладкий, заканчивается мутовкой из 3-5 листьев. Листья длинночерешковые, пальчатосложные, пятиразделенные. Цветки женьшеня обоеполые, бледно-розовые, собраны в простой зонтик. Плоды сочные, похожи на ярко-красную ягоду. Семена желтовато-белые, морщинистые, созревают в августе-сентябре.

В корнях женьшеня обнаружены также пектиновые вещества (до 23%), крахмал (до 20%), сахароза (около 4%), небольшое количество витаминов С, В₁ и В₂, зола (3-7%), состоящая преимущественно из фосфатов, эфирное масло (0,05-0,25%), обуславливающее своеобразный запах корня.

Сегодня используется в медицине и косметологии. От других травянистых многолетних растений корень жизни отличается поразительным долгожительством - возраст отдельных растений может достигать трех сотен лет. Обычно масса корня жизни около 20 грамм, однако встречаются и гиганты, вес которых достигает полкилограмма. Такие экземпляры на востоке ценят дороже золота и алмазов. Сегодня это целебное растение практически не встречается в дикой природе - в медицинских и косметологических целях корень жизни культивируют искусственно.

В корне жизни присутствует небольшое количество жирных кислот: пальмитиновой, стеариновой и линолевой, соотношение которых обладает удивительным омолаживающим действием. Тем не менее, если в Китае корень жизни выращивают свободно, то в России его выращивание запрещено. Если вы его вырастите тайно, то вашу плантацию сожгут, а вы можете получить тюремный срок. Это обстоятельство не позволяет людям использовать его широко в нашей жизни. И поэтому из него до сих пор никто не пытался получать масло.

Свойства женьшеня объясняются его возбуждающим действием на кору большого мозга и подкорковые центры. Он положительно влияет на картину крови, увеличивает газообмен в организме, стимулирует тканевое дыхание (преимущественно мозга), увеличивает амплитуду сердечных сокращений, нормализует ритм сердца, ускоряет процессы заживления язв в эксперименте, увеличивает секрецию желчи, повышает светочувствительность глаза человека в процессе темновой адаптации. Профилактическое введение животным препарата корня женьшеня повышает их устойчивость к лучевому воздействию.

Женьшень повышает работоспособность и общую сопротивляемость организма к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям. Препараты его оказывают стимулирующий и тонизирующий эффект, в связи с чем их с успехом применяют при физической и умственной усталости, после продолжительных болезней, при гипотонии и неврастении, вегетоневрозах, депрессивных состояниях.

Препараты женьшеня эффективны при физической и умственной усталости, пониженной работоспособности, после длительных, тяжелых заболеваний, при нарушении работы сердечно-сосудистой системы функционального характера, диабете, гипофункции половых желез и некоторых функциональных нервных и психических заболеваниях (неврозе, неврастении, психастении и др.), при хроническом гипо- и анацидном гастрите. Они способствуют нормализации артериального давления, регуляции функции пищеварительного тракта, повышают общую сопротивляемость организма к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям.

Препараты женьшеня применяют как стимулирующее и тонизирующее средство при гипотонии, пониженной работоспособности, функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы, диабете и некоторых нервных и психических заболеваниях. Кроме того, препа-

рагты женьшеня оказывают нормализующее действие на артериальное давление крови.

Благодаря удивительным целебным свойствам и сильному омолаживающему эффекту корень жизни используется в косметологии. В состав корня жизни входят важнейшие микроэлементы и минералы, сильнейший антиоксидантный комплекс, а также уникальные вещества гинзенозиды. Именно эти вещества, по мнению ученых, и составляют основу целебных свойств растения. До конца еще не изучен состав удивительного масла корня жизни. Он в изобилии содержит такие минеральные элементы как железо, медь, магний, фосфор, кальций, калий, кобальт, марганец, цинк, молибден. Присутствуют в его составе и ценнейшие кислоты, среди которых фолиевая, никотиновая, пантотеновая кислота.

Благодаря уникальному химическому составу корень жизни, регулирует и нормализует обменные процессы, стимулирует регенерацию тканей и микроциркуляцию крови, интенсивно питает и восстанавливает кожу.

Полисахариды и аминокислоты, содержащиеся в корне жизни, эффективно восстанавливают необходимый уровень влаги в коже, а высокое содержание таких витаминов как С и Е, способно предупреждать преждевременное старение кожи. Именно уникальные омолаживающие свойства корня жизни и сделали его одним из популярнейших косметических ингредиентов.

Целебные компоненты, содержащиеся в корне жизни, способны не только предупреждать преждевременное старение, но и возвращать уставшей коже былую силу и красоту. Благоприятно влияет корень жизни также на состояние волос и ногтей.

Корень жизни обладает регенерирующими свойствами, стимулирует обновление клеток кожи, разглаживает морщины и препятствует появлению новых, повышает тонус кожи и стимулирует микроциркуляцию крови, стимулирует синтез коллагена, нормализует об-

менные процессы, препятствует выпадению волос, возвращает волосам силу и естественный блеск.

В последнее время пристальное внимание уделяется пептидам женьшеня. К этой группе веществ относятся сравнительно низкомолекулярные соединения, представляющие собой полимеры из небольшого числа аминокислот, которые обладают высокой биологической активностью. Этот пептид состоит всего из четырех аминокислот: глицина, аргинина, глутамина и валина в отношении 1:1:1:1, т. е. является тетрапептидом.

Активному изучению подвергаются и другие группы биологически активных веществ из корня жизни — полисахариды и эфирные масла.

Содержание водорастворимых полисахаридов в корнях женьшеня доходит до 38,7%, что значительно больше, чем у других дальневосточных аралиевых (2,3-5,7%). В то же время содержание щелочерастворимых полисахаридов у женьшеня лишь ненамного выше (7,8-10% против 2-6% у других растений). При гидролизе полисахариды дают глюкозу, галактуроновую кислоту, арабинозу, ксилозу, рамнозу, галактозу. Для проявления биологического действия полисахаридов важно не только то, из каких простых сахаров они состоят, но и то, в каком порядке эти простые сахара следуют и каким образом они связаны друг с другом.

До 80% эфирных масел составляют сесквитерпены, из которых наибольшая доля (до 5-6%) приходится на фарнезол. В цветочных почках содержится до 0,2 весовых процента летучих масел, которые с помощью газовой хроматографии были разделены на 128 компонентов. Здесь примерно 40% приходилось на сесквитерпены и 20% - на фарнезен. Общее содержание эфирных масел у культивируемых растений корня жизни может доходить до 0,96%.

Экстракт корня жизни входит в состав самых разнообразных косметических средств, предназначенных для

ухода за кожей лица и тела, нежной кожей вокруг глаз и кожей в зоне декольте. Корень жизни - незаменимый ингредиент антивозрастной косметики, ведь его уникальный состав обладает сильным омолаживающим эффектом.

§ 5. Кедрового ореха масло

Сибирский кедр-сосна достигает 40-метровой высоты и доживает до 500 лет. Семена шишек кедра появляются в них каждые 5-6 лет. Масло готовят из кедровых орешков, в которых содержание жира достигает до 60 %.

Различают два сорта этого ореха: таежный (мелкий) и кондовый (крупный).

В белках ядре орехов идентифицировано 19 аминокислот, 70% из которых являются незаменимыми или условно - незаменимыми.

незаменимые аминокислоты

треонин	0,24-0,31 %,
валин	0,44-1,05 %,
метионин	0,14-0,39 %,
изолейцин	0,39-0,88 %,
лейцин	0,69-1,33 %,
лизин	0,35-0,78 %,
фенилаланин	0,35-0,81 %,
триптофан	0,37-0,82 %.

Белки кедровых орехов по содержанию фенилаланина, тирозина, гистидина, аргинина и триптофана не уступают белкам основных зерновых и масличных культур, а по содержанию отдельных аминокислот (цистеина и триптофана) белки орехов приближаются к белкам молочных продуктов, но превосходя их по содержанию аргинина.

Аминокислоты кедрового ореха благодаря специфическому составу не только обеспечивают структурно-пластическую и регуляторную функцию белков, но

и участвуют в профилактике некоторых метаболических нарушений в организме человека.

Кедровые орехи содержат рекордное количество витаминов (А, В, С, D, Е, Р, РР), в их составе более 30 полезных для человека минеральных веществ. Этот орех - богатый источник йода. Исследования доказали, что кедровые орешки являются прекрасным источником калия-минерала, необходимого для нервно-мышечной деятельности, а также магния, фосфора и железа, которые помогают противостоять стрессу и способствуют образованию красных кровяных телец.

Масло кедрового ореха, при правильной технологии получают холодным отжимом на деревянной прессе (давилке) из очищенных орешков, оно имеет светло-желтый или золотисто-янтарный цвет, замечательный ореховый аромат, и приятный вкус, что даёт возможность пить его без всяких добавлений.

В масле орехов содержатся жирные кислоты:

миристиновая	0,1	-1,26%,
пальмитиновая	3,6	-7,26%,
пальмитоолеиновая	0,04	-1,19%,
стеариновая	1,77	-4,86%,
олеиновая	19,9	-26,3%,
линолевая	38,8	-46,7%,
линоленовая	18,9	-23,7%,
арахиновая	0,28	-1,64%,
эйкозодиеновая	0,58	-1,24%,
эйкозатриеновая	0,94	-1,35%.

Является единственным маслом, которое можно получать не из шелушённых орехов, нагрев их до 60-70°C, чем пользуются недобросовестные поставщики.

Результаты испытаний, проведенных в ряде институтов Российской академии медицинских наук, свидетельствуют о высокой терапевтической эффективности кедрового масла при лечении: ларингитов и ОРЗ (простуды, грипп), псориаза, нейродермитов и др. кож-

ных заболеваний, трофических язв, язв желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергии, оказывает общеукрепляющее действие, устраняет синдром хронической усталости, повышает физическую и умственную работоспособность. Употребление кедрового масла особенно полезно страдающим кожными заболеваниями, облысением, повышенной хрупкостью волос и ногтей, проживающим и работающим в неблагоприятных климатических и экологических условиях, занятым на работах с повышенным расходом энергии, а также при избыточных психо- и эмоциональных нагрузках.

Специалисты считают, что кедровое масло способствует выведению из организма солей тяжелых металлов.

Являясь естественным пищевым продуктом, кедровое масло не имеет противопоказаний к употреблению и применению, как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях.

Хранить в сухом темном месте в стеклянной посуде, при температуре 2-8 °С.

§ 5. Конопляное масло

Конопляное масло имеет зеленоватый оттенок, и в зависимости от способов получения может быть темным или светлым. Обладает приятным ароматом сена, слегка приправленный пряностями. Получают холодным отжимом из специально отобранных семян, которые не содержат в своем составе психотропных веществ. Масло очень богато витаминами А, В₁, В₂, В₆, С, D и различными аминокислотами.

Химический состав:

Линолевая кислота	- 55 %
Линоленовая кислота	- 20 %
Олеиновая кислота	- 11 %
Пальмитиновая кислота	- 6 %

Стеариновая кислота - 2,5 %

Пальмитоловая кислота - 0,15%

Конопляное масло обладает великолепными питательными, защитными и регенерирующими свойствами. Оно возвращает мягкость и эластичность коже, эффективно борется с обезвоживанием благодаря своей способности удерживать влагу в коже. Обладает высокой проникающей способностью, впитывается быстро и без жирного блеска, прекрасно восстанавливает текстуру кожи. Также укрепляет стенки капилляров и оказывает антикуперозное действие. Эффективно предохраняет кожу от преждевременного старения, благодаря своей способности связывать свободные радикалы. Конопляное масло оказывает хорошее косметическое действие на состояние волос: питает капиллярное волокно, улучшает структуру волос, придает им дополнительное сияние, гибкость, объем и облегчает укладку.

Рекомендуется для ухода за обезвоженной, потускневшей, усталой кожей. Для ухода за морщинистой кожей (уменьшает, разглаживает морщины), а также для профилактического ухода за кожей, склонной к образованию морщин. Особенно рекомендуется для сухой, зрелой, увядающей или поврежденной кожи. Также рекомендуется для ухода за сухими, ломкими, излишне пушистыми, тусклыми, вьющимися волосами.

Исследования показывают, что конопляное масло, близкое по качеству к льняному, эффективно действует на здоровье, поддерживая сердечно-сосудистую, эндокринную и иммунную системы в норме. Также оно используется для создания заживляющих мазей и бальзамов.

Масло полезно принимать внутрь при наличии таких проблем как бессонница, воспалительные процессы, неврозы, заболевания почек, цистит, кашель, ревматизм, фурункулы, отеки, проблемы с пищеварением.

Прекрасно подходит для приготовления салатов, рыбы, также используется в производстве олифы, ла-

ков и красок. Масло конопли добавляют в мыло, шампуни, кремы, лосьоны, тоники, маски для кожи и волос, и бальзам для губ.

Масло не имеет никаких противопоказаний. Не подходит для жарки.

Медицинское применение конопляного масла: экзема, псориаз, акне, остеопороз, менопауза, рак, рассеянный склероз, ревматический артрит, повышенный холестерин, повышенное давление, потеря веса, плохое кровообращение, болезнь Крона, сердечно-сосудистые заболевания, желчные камни, дегенеративные заболевания почек, иммунодефицит, гормональные нарушения, ВИЧ инфекция, туберкулёз, упадок сил, переутомление, плохой обмен веществ.

§ 6. ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Лен - древнейшее культурное растение, культивируемое человеком с доисторических времен. При раскопках, в пластах, которые относятся к каменному веку, найдены стебли льна с коробочками и семенами. Существуют 4 группы льна: лён-долгунец, лён-межеумок (или лен-промежуточный), лён-кудряш (другое название лён кучерявый или рогач) и лён стелющийся. Площади посева льна масличного в мире составляют около 3,5 млн. га. Из них самые большие в Индии, Канаде, Аргентине и Китае. Мы остановимся на льне масличном, который охватывает 2 группы: лён-межеумок и лён-кудряш.

В России главным образом культивируется на нечернозёмных почвах. Помимо текстильного назначения, большой востребованностью пользуется льняное масло, получаемое в результате сложной переработки семян льна. Сначала применяют метод прессования, а в целях более полного извлечения масла - экстракцию. Для этого предварительно очистив льняные семена, их дробят

на мельничных кругах. Дробленные семена нагревают при атмосферной влажности до температуры 140 градусов Цельсия (поджаривают). Прессование ведется на винтовом прессе. В жмыхе остается при этом 4,5-5% масла. При выделении масла путем экстрагирования используют семена, у которых часть масла уже удалена легким прессованием и в которых его осталось около 10%. Этот материал экстрагируют теплым трихлорэтиленом или уайт-спиритом. После такой экстракции остается невыделенным 1-1,5% масла. Остатки после выделения масла называют "жмыхом". После перегонки и рекуперации масла экстрагирующий материал возвращается в аппарат. Выделенное тем или другим способом масло затем фильтруют на непрерывных фильтр-прессах. Полученное сырое масло либо употребляют непосредственно, например, для получения замазки, либо подвергают рафинированию. При рафинировании удаляются кислоты и различные красящие вещества. Для этого масло обрабатывают водяным паром с необходимым количеством соды для нейтрализации. Масло отделяют от воды на непрерывной центрифуге. Иногда после центрифугирования масло очищают бромом с водой. После центрифугирования и промывки масло сушат в вакууме. Обесцвечивают масло при помощи активной земли и фильтрации после этого на фильтр-прессе. Чтобы избавиться от запаха, масло после этих операций подвергают воздействию пульсирующего разрежения в 3-4 мм ртутного столба в течение 6 часов. Как мы видим, льняное масло, полученное промышленным способом, совершенно непригодно для питания человека, тем более изготовления из него эликсира молодости. Сам диетологи не рекомендуют его нагревать и употреблять сырым в салатах, тем не менее, его получают горячим прессованием, так что вся его полезность сведена к нулю. Только холодный отжим, хоть и ведёт к большому проценту потерь масла, сохраняет все чудесные свойства льняного масла.

В настоящее время, льняное масло, обладая лечебными свойствами, получило широкое применение при различных заболеваниях, связанных с нарушенным обменом веществ, и атеросклерозе. При регулярном употреблении оказывает благотворное влияние на работу печени, желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы. Также может выступать в качестве профилактического средства при выявленных дисфункциях сердечно-сосудистой системы и подозрениях на онкологию. Льняное масло существенно снижает уровень холестерина в крови, обладает ранозаживляющим и омолаживающим действием. Применяется при обморожениях, ожогах, лучевых повреждениях кожного покрова. Согласно медицинским исследованиям, присутствие льняного масла в рационе человека способно снизить вероятность возникновения инсульта на целых 37%. Повышенное содержание ряда насыщенных, поли- и мононенасыщенных жирных кислот и необходимых для жизнедеятельности организма витаминов делает его прекрасным диетическим продуктом, по своим целебным свойствам превосходящим рыбий жир. Это, в свою очередь, обуславливает широкую популярность масла в качестве наиболее полезного и легкоусвояемого заменителя жиров, используемого при похудании. Регулярное употребление льняного масла также очень важно для людей, придерживающихся вегетарианской системы питания, в чьем рационе отсутствует рыба, которая выступает основным источником ненасыщенных жирных кислот. Отличаясь высокими вкусовыми качествами, продукт применяется при изготовлении соусов и заправок для салатов. Помимо ряда веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности, льняное масло богато альфа-линоленовой и линолевой кислотами.

Кроме того, данный продукт является единственным, в котором присутствуют все три типа ненасыщенных жирных кислот: Омега-9, Омега-6 и Омега-3, вхо-

дящих в состав межклеточных мембран, активизирующих обновление клеток и стимулирующих их жизнедеятельность. Соединения Омега-6 и Омега-9 также являются обязательными элементами рациона женщин, склонных к раковым заболеваниям или беременных. Оказывая благотворное влияние на плод, они способствуют правильному формированию головного мозга и облегчают протекание родов. По содержанию указанных веществ льняное масло многократно превосходит обычные продукты: 1-2 столовые ложки данного средства способны удовлетворить суточную потребность человека во всех ненасыщенных жирных кислотах. Химический состав: до 70% триглицеридов линолевой и гамма-линоленовой кислот, витамины F (46%), А, Е. Показания: повышенный уровень холестерина в крови; питание мозга; стимуляция клеточного обмена; благотворное воздействие на нервную систему; устранение запоров; улучшение состояния кожи и особенно волос.

Льняное масло содержит 9% насыщенных жиров, 18% олеиновой кислоты, 16% Омега-6 и 57% Омега-3. Благодаря очень высокому содержанию Омега-3 льняное масло выравнивает дисбаланс Омега-6/Омега-3, который в настоящее время наблюдается в рационе большинства людей, что и обуславливает его омолаживающее действие. Не удивительно, что в фольклоре многих народов льняное масло высоко ценится и считается здоровой едой.

Оно быстро окисляется, поэтому необходимо хранить его в темном месте и максимально ограничить доступ воздуха. Лучше его хранить в холодильнике.

§ 7. Пырея масло

На самом деле масло пырея в настоящее время никто не производит. Тем не менее, семена пырея по своему

химическому составу ничуть не уступают семенам амаранта, в них такое же рекордное количество белка, как и в амаранте. Хлеб из муки семян пырея имеет естественный сладковатый вкус и обладает гораздо большим тонизирующим действием, чем хлеб из амаранта. Не случайно в народной медицине чай из сухих корней пырея используется для поднятия тонуса. Русские староверы до сих пор выращивают пырей, как зерновую культуру, хотя в современном обществе он объявлен вредным сорняком, засоряющим поля, с которым ведется борьба не одно столетие. Староверы употребляют не только его семена, но прежде всего корни, из которых они делают блюда, напоминающие лапшу.

Пырей - злак Перуна и он передает свойства своего хозяина человеку. Это многолетнее травянистое растение семейства злаковых высотой до 1 м. Узловатое корневище достигает несколько метров. Плод - пленчатая удлиненная зерновка ладьеобразной формы. Одно растение с многочисленными побегами может давать до 10 000 семян. В почве семена сохраняют всхожесть до 12 лет, что и обуславливает омолаживающий эффект масла из семян пырея.

Цветет в июне - июле, плоды созревают в июле - сентябре. Размножается главным образом корневищами, длина которых в почве может достигать несколько сотен километров на гектар и иметь до 250 миллионов почек. Растет на пустырях, залежах, лесных полянах, опушках леса, у дорог. Предпочитает богатые гумусом, достаточно обеспеченные влагой, рыхлые песчаные и болотные почвы.

Лекарственным сырьем являются корневища растения, которые сушат. Сушка считается законченной, когда корневища не гнутся. Срок годности сырья 2-3 года. Запах у сырья отсутствует, вкус сладковатый.

Растение обладает мочегонным, потогонным, отхаркивающим, тонизирующим, легким слабительным, обволакивающим, противовоспалительным (возможно,

за счет кремниевой кислоты) свойствами. Регулирует нарушения минерального, углеводного обмена и липидного обмена. Входящая в него кремниевая кислота способствует укреплению сосудистой стенки.

В народной медицине сок из свежих стеблей и листьев применяется аналогично соку из корневищ.

Народная медицина рекомендует корневища и соки свежих листьев при ОРВИ, бронхитах и пневмониях. Траву пырея едят кошки, собаки. Она обладает противоглистным эффектом.

Свежеприготовленный сок травы пырея пьют в течение 3-4 месяцев по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день 20-40 минут до еды.

Пырейную муку делают не только из семян, но и из его корней, их очищают и смалывают в муку и крупу. Из муки делают тесто, которое заквашивают размоченным хлебом.

Из корневищ пырея готовят салаты. Вот один рецепт:

Свежие корневища (120 г) вымыть, пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Добавить лук (20 г), морковь (30 г), щавель (5 г), укроп (3-5 г). Заправить растительным маслом или майонезом (10 г). Добавить соль (по вкусу).

До сих пор в глубинке, сохраняющей русские традиции, из крупы пырея готовят каши, а из корневищ, пропущенных через мясорубку, готовят пюре.

Было бы великолепно, если бы кто-то наладил производство пырейного масла, которое по своей значимости не уступает амарантовому маслу.

§ 8. Рыжиковое масло

На сегодня рыжиковое масло в качестве эликсира наиболее приемлемо и удобно для современного человека. Научное название растения рыжик (*Samolium*

nativa) происходит от греческих слов, обозначающих "низкий лен", так как рыжик, произрастая среди посе-нов льна, заглушает его, делает низким. Из этого растения производят еще одно очень полезное растительное масло, богатое ненасыщенными жирными кислотами - рыжиковое. Благодаря высокой питательной значимости, рыжиковое масло используется во всех блюдах и при любом способе приготовления пищи. Очищенное рыжиковое масло еще называют сесаровым (царским).

Известно около восьми видов, растущих в средиземноморской области, в Центральной Азии и в Средней Европе, Канаде, США. В Европейской России дико растут три вида рыжика.. Рыжик произрастает в зонах колодного климата: чем северней, тем большей степенью ненасыщенности характеризуются кислоты, входящие в состав масла.

Растение рыжик, из которого делается не менее полезное, чем горчичное, масло, получило свое веселое название за желто-красный цвет мелких семян. Когда-то рыжик разводили по всей Европе, но со временем он был вытеснен подсолнечником, дающим больше масла. Рыжиковое масло относится к традиционным российским маслам.

По вкусовым качествам рыжиковое масло приравнивают иногда к маслу кунжута, которое называют также масло сезама. Нерафинированное масло, полученное холодным отжимом имеет, золотисто-жёлтый цвет, с характерным редечным вкусом. Масло повторного горячего прессования имеет зеленовато-коричневый или жёлто-коричневый цвет.

У рыжика есть и другое название - "немецкий сезам" (казацкий сезам), т.е. это растение непрописных русских людей. Видимо, именно поэтому оно было заменено в нашей аграрной культуре - подсолнечником.

Рыжик - однолетнее или зимующее растение. Оно имеет разветвленные гладкие или ворсистые стебли, у зрелого растения до 100 см в высоту. Каждый стебель

несет множество небольших желтых цветков с четырьмя чашелистиками и лепестками. Семена представляют собой небольшие капсулы 0,7 - 2,5 мм в диаметре, окраской от оранжевого до коричневого цвета и образуются в результате самоопыления, хотя могут также опыляться насекомыми.

Химический состав. В семенах рыжика содержится 33-42 % жирного масла, 25-30 % белков, витамин Е.

Отличительная особенность масла рыжика - высокое содержание биологически ценных линоленовой и гондоиновой кислот, витамина Е (90-100 мг%), бетта-каротина, стеролов.

Из микроэлементов наибольшим содержанием представлен магний.

По своему витаминно-минеральному составу рыжиковое масло походит на целебное масло кедрового ореха.

Рыжиковое масло богато токоферолами: их общее количество 785-821 мг/%, в том числе 26-30 мг/% альфа-токоферола, 728-756 мг/% гамма-токоферола, 19-21 мг/% дельта-токоферола и 14-16 мг/% пластохроманола. Бета-токоферолы и токотриенолы в рыжиковом масле не обнаружены.

Состав жирных кислот в рыжиковом масле по

Шикову:

Линолевая	- 18-22 %;
Альфа-линоленовая	- 35-45 %;
Олеиновая	- 16-18 %;
Эйкозеновая	- 15-20 %;
Пальмитиновая	- 3-8 %.

Рыжик выращивался в Европе и России в течение многих веков, а в Сарепте, можно сказать, он выращивался всегда. Из семян получали масло отличного качества, которое использовалось в пищу или как иллю-

минент (горючее для масляных светильников), а еще в косметической промышленности, в то время, как стебли шли на изготовление кистей, упаковочных материалов и временной кровли для зданий. Существовали дополнительные варианты использования вторичных продуктов рыжика как фуража и корма домашней птицы. В последнее время рыжик служит объектом разного рода экспериментов, проводимых в Европе и Канаде для оценки будущего потенциала культуры.

Достоинство рыжикового масла - высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот - 60% и более. Они защищают от атеросклероза. Много в рыжиковом масле также и витамина Е, который помогает организму защищаться от разрушения кислородом, то есть является антиоксидантом. Наиболее активен в этой защите компонент витамина Е, названный гамма-токоферолом. Именно он наиболее представлен среди разновидностей витамина Е, имеющих в рыжиковом масле. Как и все растительные масла, рыжиковое не содержит холестерина, к тому же стеролы рыжикового масла подавляют в кишечнике всасывание холестерина из других продуктов.

Применяется в медицине при нарушении липидного обмена, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, для профилактики атеросклероза, снижения уровня холестерина, нормализации артериального давления, стимуляции синтеза жирных кислот в печени, для укрепления стенок сосудов и повышения их эластичности.

Рыжиковое масло прекрасно снимает раздражение кожи, смягчает и освежает ее. Хорошо впитывается в кожу, увлажняет и омолаживает её, повышает упругость. Разглаживает мелкие морщинки, способствует повышению тонуса кожи. Стимулирует клеточный обмен, препятствует старению кожи, предупреждает аллергические реакции.

Благотворно влияет на внешний вид кожных покровов, способствует оздоровлению и улучшению функции капилляров. Кроме того, масло в состоянии оказать эффективный смягчающий эффект на волосы при косметическом использовании.

Из-за своих особых свойств рыжиковое масло издавна используется в кулинарии в основном для заправки салатов и винегретов. Также этот растительный продукт отлично подходит для приготовления различных блюд из крупы (плова, гарниров, каш), соусов и подливок.

Хранить в тёмном прохладном месте. Срок хранения 12 месяцев.

§ 9. Тыквенных семечек масло

Масло из семян тыквы - натуральный продукт, полученный методом холодного прессования из отборных и экологически чистых семян, выращенных в благоприятных условиях. Масло имеет красивый рыжий цвет, но бывает тёмно коричневого или зелёного цвета, с тонким ореховым ароматом. Оно высоко ценится как продукт элитарного, лечебно-профилактического питания.

Тыквенное масло обладает изысканным вкусом и тонким ароматом и используется не только в лечебных целях, но и в качестве добавки к пище

Семена тыквы содержат витамины А, Е, белки, минеральные соли, масло. Важно, что в семенах тыквы содержится минерал цинк, который необходим для достаточной выработки половых гормонов и инсулина.

Масло тыквенных семян содержит богатейший комплекс уникальных витаминов В₁, В₂, В₆, С, Р, Е, РР; сбалансированные природой группы биологически активных веществ: фосфолипидов, токоферолов, каротиноидов, флавоноидов, насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, минеральных соединений, пектины, стероиды, гормоноподобные вещества, селен, микроэлементы и других полезных веществ.

Примерный состав жирных кислот: Разброс данных по составу жирных кислот в тыквенном масле связан с анализом масел различных сортов тыквы.

Насыщенные жирные кислоты

Миристиновая кислота	- <0.2%
Пальмитиновая кислота	- 6-15%
Стеариновая кислота	- 6-7,5%
Арахидоновая кислота	- <0.8%
Бегеновая кислота	- <0.4%
Лигноцериновая кислота	- <0.5%

Мононенасыщенные жирные кислоты

Пальмитолеиновая кислота	- <0.5%
Олеиновая кислота	- 18-47%
Эйкозеновая кислота	- <0.5%
Эруковая кислота	- <0.3%

Полиненасыщенные жирные кислоты

Линолевая кислота	- 30-48%
Альфа-линоленовая кислота	- 15%

Высокое содержание альфа-линоленовой жирной кислоты позволяет его отнести к эликсирным маслам. Однако его лучше употреблять в паре с другим эликсирным маслом.

Тыквенное масло не рекомендуется подвергать какой бы то ни было тепловой обработке, оно используется в качестве заправки овощных салатов.

Тыквенное масло обладает гепатопротекторным (защищающим печень), противовоспалительным, заживляющим, противоязвенным и антиаллергическим действием. Нормализует деятельность предстательной железы, перистальтику кишечника, желчного пузыря, что важно для профилактики желчнокаменной болезни.

Благодаря высокому содержанию витамина А, тыквенное масло показано при заболеваниях глаз.

Тыквенное масло - активный антиоксидант и ренозаживляющее средство. Масло принимают при запорах и повышенном газообразовании в толстом кишечнике, простатите в виде микроклизмочек. Оно благотворно влияет на протекание беременности.

Тыквенное масло рекомендуется при атеросклерозе и ишемической болезни сердца, заболеваниях мочевого пузыря и аденоме предстательной железы, устраняя в ней боль и облегчая мочеиспускание. Применяется как противовоспалительное средство, при псориазе, герпесе, дерматите, экземе, других видах аллергии, при ожирении, хронических диффузных заболеваниях печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, для выделения токсических веществ из организма и поддержания эластичности сосудов и кожных покровов. Оно лечит острый и хронический гастрит, изжогу, лекарственную, пищевую и цветочную аллергию (рекомендуется по 3 ч. ложки в день и по 5-6 капель в воспаленные пазухи носа). Хорошо зарекомендовало себя при дерматитах, дерматозах, дерматомикозах (грибки), герпесе, псориазе, диатезе, юношеских угрях, при аденоме предстательной железы, геморрое, запорах, при нарушениях функции почек, как стимулирующее средство их фильтрационной функции. Оно помогает при пародонтитах, стоматитах (при полоскании), кольпитах, эрозиях шейки матки.

Для получения 1 л тыквенного масла необходимо обработать 2,5 кг сухих тыквенных семечек, или 30 тыкв.

Разливают его только в бутылки из темного стекла и обязательно указывают дату производства и срок хранения, а также контактные данные производителя. Если капнуть немного масла на лист салата, то если оно высокого качества, капля не растечётся. Масло ни в коем случае не должно горчить. Аромат также очень важен - качественное пахнет исключительно обжаренными тыквенными семечками, а не жиром или тыквенной мякотью.

Противопоказаний к применению масла не выявлено. Возможна индивидуальная непереносимость масла, которая связана обычно с гельминтозом.

Тыквенное масло при температуре +15° С может храниться около десяти месяцев. Ему противопоказано тепло и свет, поэтому держать его лучше в плотно закупоренной бутылке, в темном прохладном месте.

Глава III

Характеристика масел и других средств в народной медицине, используемых для очистки кишечника

§ 1. Касторовое масло

Касторовое масло получают из семян клещевины семейства молочаевых.

Сырое касторовое масло бледно-соломенного цвета, но получается бесцветным или слегка желтоватым.

Касторовое масло имеет низкую температуру застывания 12° - 18° С. Это мононенасыщенные жирные кислоты, растворимые в чистом спирте, нерастворимые в воде, имеющие небольшую растворимость в нефтяных алифатических растворителях.

Масло отличается высокой вязкостью, необычной для естественного растительного масла. Такое свойство касторового масла проявляется в основном из-за водородных связей ее гидроксильных групп. Высокая вязкость делает масло полезным в качестве компонента для смешивания масел.

Химический состав касторового масла описывается формулой: $\text{CH}_3 - (\text{CH}_2)_5 - \text{CH}(\text{OH}) - \text{CH}_2 - \text{CH} = \text{CH} - (\text{CH}_2)_7 - \text{COOH}$

Это жирные кислоты с 18 атомами углерода с двойной связью между девятым и десятым атомами углерода, также известные как 12-гидроксиолеиновая кислота. Никакие другие растительные масла не содержат такое разнообразие и высокую долю жирных гидроксикислот.

Состав касторового масла:

Мононенасыщенные жирные кислоты

Рицинолеиновая кислота	90%
Олеиновая кислота	3%

Насыщенные жирные кислоты

Пальмитиновая кислота	1%
Стеариновая кислота	1%
Полиненасыщенная жирная кислота	
Линолевая кислота	4%

Как можно заметить, в основном касторовое масло состоит из рицинолеиновой кислоты. Данная кислота и определяет его основные свойства.

Уникальные свойства касторового масла состоят в том, что независимо от того, где выросла клещевина, химический состав её семян и полученного масла остаётся неизменным. Именно эта устойчивость состава позволила касторовому маслу использоваться в качестве абсолютного стандарта для вязкости, утвержденного Бюро Стандартов.

Касторовое масло обладает превосходными смягчающими и смазывающими свойствами.

При переходе на сыроедение, когда кишечник забит остатками варёной пищей, некоторые простейшие, которые могут питаться как варёной, так и сырой пищей, поражают значительную часть поступившей сырой пищи, так что клеткам организма опять достаются крохи. И если в этот момент принять касторового масла, чтобы вычистить кишечник, тогда сырое питание будет полностью доставаться клеткам организма. При-

менять касторовое масло нужно каскадно - 4 дня подряд пьёте касторку, 4-6 дней перерыв и снова 4 дня касторки и снова перерыв 4-6 дней, и т.д.

Хранить касторовое масло при температуре не выше 18о С. в затемненных закрытых помещениях. Срок хранения - 2 года. Если хранение должно быть длительным, тогда его помещают в баки, имеющие плотно закрывающиеся люки. Такие условия обеспечивают полную защиту от света и от воздуха. Это важно для исключения окислительного процесса в касторовом масле, приводящего к его прогорканию.

§ 2. АНИСОВОЕ МАСЛО

К средствам, раздражающим слизистую оболочку кишечника и стимулирующим его двигательную активность относят корень ревеня, кору крушины, плоды жостера, листья сенны, сабур, касторовое масло, бисакодил, натрия пикосульфат, оксифенизатин, фенолфталин и, конечно же, анисовое масло. Упоминания об анисе встречаются в трудах Гиппократ и во многих народных лечебниках. Кстати, в свое время лучшим анисовым маслом считалось русское, а центром торговли им была слобода Красная в Воронежской губернии. Летом анис хорош для отпугивания вредных насекомых. Об анисе мы знаем много, но далеко не все. Казалось бы, что может быть общего между слабительным лекарством и средством для бальзамирования? Все тот же анис скифы использовали для бальзамирования тел своих королей. Как и почему он останавливал тление - секрет, который до сих пор не раскрыт.

Более 200 лет назад российский врач П.Сумароков писал, что анис "прогоняет ветры и очень полезен холодным и мокротным желудкам. Он уничтожает резь и ворчание в животе, унимает рвоту, отрыжку и икоту. Всему свету известно, сколь полезны семена, а особли-

во обсахаренные и употребляемые по утрам такими людям, которые страдают режью в желудке и кишках и таким, у коих изо рта дурно пахнет и которые хотят, чтобы у них в лице был хороший цвет". Препараты из аниса пользовались большой популярностью, в аптеках и магазинах Петербурга можно было купить:

- дистиллированную анисовую воду,
- анисовый спирт,
- анисовую водку,
- анисовое масло,
- анисовые специи,
- анисовые конфеты,
- "обсахаренный анис",
- анисовые слабительные конфеты,
- анисовое слабительное или рвотное.

Как лекарственное растение анис использовался не только в России, но и в Древнем Египте, Риме и Греции. Во многих странах анис разводится в культуре. Но, как подчеркивал еще в 1894 году А. Базаров, главным образом разводился он в России, преимущественно в губерниях Воронежской, Курской, Харьковской, Екатеринославской, Херсонской, Подольской и Таврической.

Анис звездчатый, известен также как бадьян - однолетнее травянистое растение, относится к семейству зонтичных, с прямым, ветвистым коротко-пушистым стеблем, достигающее высоты 30-50 см. Семена аниса звездчатого, как следует из названия, имеют особую форму, напоминающую звезду.

Эфирное масло из аниса получается водной перегонкой. Перед этим анис вымачивается в воде в течение 12 - 24 часов. Размельчать анис при этом не следует, так как анисовое масло в соприкосновении с воздухом очень легко осмоляется¹.

¹Осмоление - процесс образования смолистых веществ в результате химических превращений.

В свежем виде анисовое масло из аниса представляет собой бесцветную или слегка желтоватую жидкость, но с течением времени оно темнеет. При незначительном охлаждении масло застывает (при температуре +15...19 °С). Если же анисовое масло несколько раз довести до кипения, то потом оно не застывает даже при сильном охлаждении. Такое же изменение в анисовом масле происходит и при длительном его хранении.

Вкус анисового масла сладковатый, жгучий, запах сильный, анисовый, масло хорошо растворяется в спирте.

Химический состав анисового масла таков: на 90 - 95% оно состоит из анетола, а остальные 5 - 10% составляет жидкий углеводород, который имеет неприятный запах, в то время как анетол обладает более приятным благоуханием и вкусом, чем само анисовое масло. В связи с этим иногда анетол выделяют из анисового масла в чистом виде. Также содержит а-фелландрен, а-пинен, дипентен, камфен, ацетальдегид, анискетон.

Собственно, фармакологические свойства препаратов из аниса прежде всего и определяются высоким содержанием в его плодах эфирного масла, обладающего противовоспалительными, спазмолитическими и отхаркивающими свойствами. Оно стимулирует желудочную секрецию, а частично выделяясь бронхиальными железами, раздражает их, усиливая секрецию слизи и оказывая бактерицидное действие на микрофлору дыхательных путей. Анисовое масло оказывает мягкое отхаркивающее действие и способствует рефлекторному возбуждению дыхания и усилению секреции слизистых оболочек трахеи, гортани, бронхов. Особенно эффективно препараты из аниса действуют при заболевании органов дыхания, осложненных различной бактериальной флорой. Их назначают при ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях, при коклюше у детей. Препараты аниса способствуют разжижению и отхаркиванию мокроты, ускоряют ее вывод из организ-

ма, а также удаление других продуктов воспаления слизистой оболочки дыхательных путей, оказывая при этом бактерицидное действие. Применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся спазмами желудка и кишечника, устраняет метеоризм.

Так же масло обладает антисептическими свойствами, облегчает боли при менструации, ревматизме, снимает мышечное напряжение, обладает седативным действием, ценится за расслабляющие, успокаивающие свойства.

Свежие листья аниса используют в кулинарии для приготовления салатов и гарниров. Плоды используются в качестве пряности при изготовлении разных соусов, подливок, кваса, медов, сырых хлебов и конфет. Эфирное же анисовое масло применяется в ликеро-водочной промышленности, парфюмерии и косметике.

Вера в целебные качества аниса была настолько велика, что его настой пили и в качестве слабительного, болеутоляющего при резах, колике, поносах, пучении живота. Из отвара аниса делали клизмы, ванны.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность. Существуют сведения, не доказанные научно, что масло следует использовать осторожно людям с гипертонической болезнью сердца, было замечено, что использование масла аниса звездчатого способно повысить артериальное давление у некоторых людей.

Масло может вызвать раздражение чувствительной кожи, необходимо использовать его хорошо разбавив растительным маслом.

Внимание: масло аниса звездчатого может кристаллизироваться, при нагревании становится жидким.

В народной и домашней медицине готовят настой из плодов аниса: 1 столовую ложку измельченных плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и принимают по 1-2 столовых ложки

3-4 раза в день. Препараты из аниса, в частности, настоей его семян, улучшают пищеварение, возбуждают деятельность желудка.

Хранить масло надо в полно налитых, плотно закупоренных сосудах, в темном, прохладном месте, чтобы оно не осмолялось.

§ 3. Сабур - масло алоэ

Еще Гален включал в состав эликсира для "долгой жизни" сабур (сгущенный сок алоэ). Те, у кого на подоконнике растет алоэ, никогда не видели его цветка. Может быть потому, что это растение цветет раз в столет? Не случайно его называют "столетник". Мы не можем поручиться, что алоэ делает "жизнь долгой", но что его сгущенный сок помогает при хронических запорах, усиливает секрецию пищеварительных желез, повышает аппетит, улучшает желчеотделение - наука и практика доказали.

Алоэ - это удивительное растение, напоминающее по внешнему виду кактус. Тем не менее, оно принадлежит совершенно к другому семейству - лилий. О целительных свойствах алоэ известно давно, рецепты его применения были описаны у египтян, греков, римлян, индейцев и у других народов.

Масло из листьев алоэ (Aloe Butter) относится к полутвёрдым мягким маслам, имеет слабый запах и зеленоватый цвет. Получают его с помощью экстракции из листьев с помощью кокосового, подсолнечного или любого другого растительного масла.

Масло содержит эмодин, эфиры коричной кислоты, эфирные масла, витамины группы В, витамин С, Е, бета-каротин, холин, фолиевую кислоту, минералы (цинк, хром, медь, кальций, натрий, магний, марганец и др.), сахара (арабиноза, ксилоза, галактоза), полисахара-

риды, гликопротеин, аминокислоты (лизин, треонин, валин, лейцин и др.). Помимо этого в состав масла алоэ входят холестерин, триглицериды, стероиды, салициловая кислота, бета-ситостерин, лигнин.

Масло алоэ обладает увлажняющим, питательным, ранозаживляющим, тонизирующим, противовоспалительным и антиоксидантным свойством. Оно отлично увлажняет и питает кожу, устраняет сухость, последствия обветривания, лечит солнечные ожоги, экзему, псориаз. Уменьшает растяжки, шрамы рубцы, способствует регенерации кожи, делая её гладкой и эластичной. Масло алоэ используют также для профилактики преждевременного старения и улучшения цвета лица, оно предотвращает увядание кожи, освежает вялую и уставшую кожу, устраняет зуд, заживляет порезы, царапины, ссадины, ожоги и язвы. Отлично зарекомендовало себя масло алоэ и в лечении проблемной кожи. Благодаря богатому витаминному составу и наличию алкалоида алоина, масло способствует регенерации поверхностных и глубоких слоёв кожного покрова, что уменьшает не только количество воспалений, но и снижает возникновение пятен (постакне).

Оправдано в уходе за волосами - оно питает поврежденные луковицы волос и кожу головы, делает волосы гладкими, шелковистыми и блестящими, улучшает гибкость и структуру волоса, восстанавливает жизнеспособность ломких и сухих волос.

Обладает целебным и оздоравливающим действием на кожу, а также имеет уникальные заживляющие свойства. С его помощью лечат ожоги, обморожения и различные кожные заболевания. Оно является эффективным средством при артрите, запоре, помогает в лечении диабета, повышает аппетит и защитные силы организма. В медицине его используют для регенерации клеток, что является необходимым условием при лечении кожных заболеваний, таких, как экзема, псориаз, угре-

ния сыпь и незаживающие язвы. Масло алоэ стимулирует рост эпидермиса, восстанавливает повреждённые ткани, уничтожает бактерии и образует своеобразный защитный барьер при нанесении на повреждённую кожу.

Стимулирует иммунную систему, что позволяет его использовать против вируса, вызывающего опоясывающий лишай и герпес, а также в комплексном лечении многих болезней, включая онкологические заболевания. Хорошее средство для профилактики растяжек, снятия раздражения после эпиляции и бритья.

Масло алоэ может использоваться самостоятельно, но лучше его использовать в смеси масел. Для бальзамов - от 5 до 30 %, для лосьонов и кремов - от 3 до 20 %, для мыла - от 3 до 15 %, для волос - до 5 %.

Возможна индивидуальная непереносимость, и аллергические реакции.

Хранить в прохладном месте без доступа света.

§ 4. Другие очищающие кишечник средства в народной медицине

Наивно было бы полагать, что запрещённое к употреблению в царской России касторовое масло, вдруг разрешили бы свободно употреблять при советской власти и тем более в послеперестроечный период. Часто вместо касторового масла продают вазелиновое масло, которым тоже можно пользоваться, но оно такое противное, что можете навсегда отбить охоту чистить кишечник. Хотя, возможно, если его разбавить лимонным и апельсиновым соком, может быть оно и пройдёт. Мне приходилось пить его в чистом виде, поэтому остались очень тяжёлые воспоминания. И если вам не удаётся достать настоящего касторового масла, и некуда деваться, а здоровье нужно срочно восстанавливать, тогда конечно, придётся пить вазелиновое.

Приводимые здесь слабительные средства, масла алоэ, аниса и другие, можно будет использовать в качестве заменителей касторового масла, чтобы у организма не происходило привыкания, которое требует увеличение дозы.

Народные слабительные средства в основном направлены на ликвидацию запоров у взрослых. Но вы можете их использовать как очистительные средства кишечника, пока не достанете настоящего касторового масла, которое по эффекту действия ничего не может заменить.

Запор - весьма широко распространенное состояние. Около половины взрослого населения нашей планеты страдает запорами без видимых на то причин, и многие думают, что это совсем не опасно.

Запор обычно сопровождается слабостью, недомоганием, головной болью, раздражительностью, бессонницей, снижением аппетита и другими неприятными явлениями, которые вызывают токсичные вещества, всасывающиеся из задержавшихся каловых масс. У многих пациентов развивается дисбактериоз, увеличивается число гнилостных бактерий в кишечнике, нарушается синтез и усвоение витаминов группы В. По статистике, 30% людей старше 45 лет принимают слабительные средства, причем, как оказалось, женщины делают это в 2 раза чаще, чем мужчины.

При запоре применяют слабительные средства, среди которых основными являются лекарства растительного происхождения.

Как вылечить запор дедовскими методами

Список народных средств, рекомендуемых в качестве слабительного при запорах, весьма широк. Слабительным действием обладает оливковое масло - его хорошо пить натощак в количестве одной столовой ложки. В крайнем случае, можно заменить его и подсолнечным "эквивалентом", но предпочтительнее все-таки первый вариант. Еще в качестве профилактического мож-

но проводить лечение отваром овса, с помощью которого можно мягко и деликатно чистить организм.

Применяют отвар из верблюжьей колючки. Готовится он так: примерно 20 г корня этого растения нужно залить 200 г воды, поставить на медленный огонь и томить под крышкой в течение полчаса, а затем снять с плиты и дать настояться на протяжении 2-3 часов. Пить его можно по 1/3 стакана утром и вечером.

Слабительным эффектом обладает свежесжатый морковный сок. Взрослому человеку в сутки рекомендуется употреблять не более 250 мл морковного сока, а дозировка для детей, в зависимости от их возраста, может колебаться в пределах от нескольких капель (для ребенка первого года жизни) до 150 мл (для подростка).

Помогают улучшить работу кишечника ягоды калины и черной смородины - их можно есть практически в любом количестве, а съесть слишком много все равно не получится. Еще неплохо себя зарекомендовал настой льняного семени - он получается слизистым, и эта слизь и представляет собой особую ценность для пищеварительной системы. Ничего сложного в приготовлении нет, достаточно чайную ложку семян заварить подогретой до 70-80° С водой, дать ему настояться и остыть, потом тщательно перемешать, слить в стакан и выпить. Периодичность приема - 1-2 раза в день.

Для активной работы кишечника нужна грубая клетчатка, которая содержится, например, в отрубях. Кроме клетчатки, отруби содержат весь комплекс витаминов группы В. Их заваривают кипятком, через полчаса воду сливают, а оставшуюся массу добавляют к любому блюду: салату, супу, каше.

Как и отруби, тыква - кладезь витаминов и микроэлементов. Ее можно есть в сыром виде, добавлять в салаты, супы, овощные рагу. Вкусный и полезный вариант - пшенная каша с тыквой. Кстати, пшенная крупа также является слабительным средством.

Другое домашнее слабительное - чернослив. К этой же группе слабительных средств относится и сливовый сок, и пюре из чернослива для детского питания.

В качестве слабительного средства овес издревле применялся в виде отвара или киселя. стакан овса (и шелухой) заливают литром воды комнатной температуры на ночь. Утром сливают настой и варят из него кисель на медленном огне. Пьют по стакану 3-4 раза в день.

Не менее эффективным слабительным средством является - семя льна. За 5 часов до отхода ко сну залейте чайную ложку семян льна стаканом кипятка. Перед сном нужно выпить настой и съесть семена.

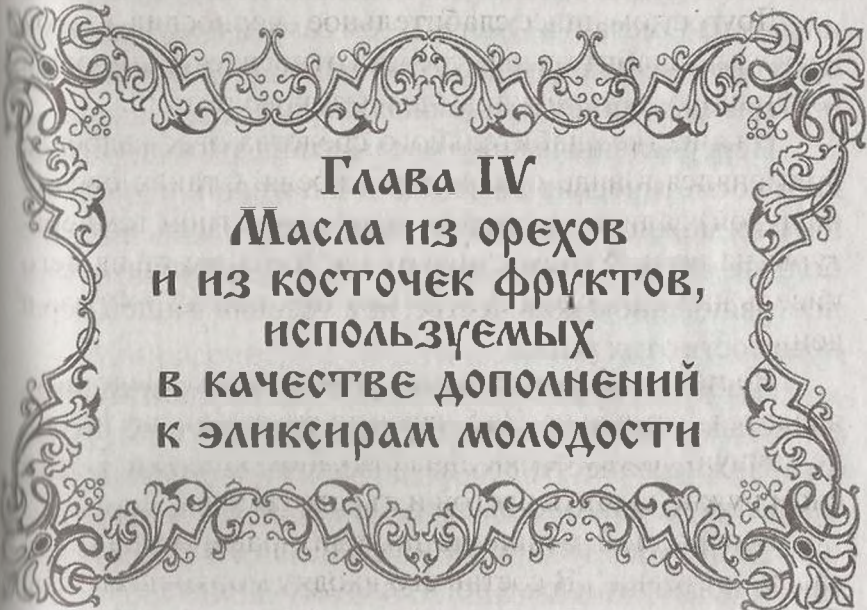
В народной медицине получил распространение салат "метелка". В состав его входят морковь, свекла, белокочанная капуста и черешковый сельдерей. Овощи натирают с помощью терки, а капусту тонко шинкуют. Соли и масла добавлять не нужно. Салат очистит кишечник, как метлой, отсюда и название.

Было обнаружено, что в сутки чайная ложка горчичного порошка нормализует моторику кишечника.

Клизма применяется в тех случаях, когда все перечисленные слабительные средства не оказали эффекта. Но регулярно пользоваться клизмой нельзя: это приведет к возникновению эффекта "ленивого кишечника".

При длительном применении слабительных средств эффект их снижается (привыкание), и требующий все большие дозы организм через кишечник теряет белок, калий, падает двигательная активность кишечной мускулатуры.

Прежде, чем практиковать на себе то или иное средство, проконсультируйтесь у лечащего врача. Какими бы универсальными не были предложенные способы, для каждого правила найдутся свои исключения. А ваш организм - уникален, и нужно учитывать все его особенности.



Глава IV

Масла из орехов и из косточек фруктов, используемых в качестве дополнений к эликсирам молодости

§ 1. Добавки масел к эликсирам

Ниже приводимые описание и химический состав масел, сделаны для того, чтобы иметь возможность использовать их в качестве добавок к эликсирным маслам. Не все вещества, нужные организму, присутствуют в эликсирных маслах. Например, масла вызывающие увлажнение кожи, содержат в себе комплексы, входящие в секрецию влагалища (что делает женщин привлекательными), в секреции сальных желез головы, что делает волосы блестящими или в смазки суставов, что устраняет их скрип и предотвращает стирание надкостницы. Многие наши возможности были связаны именно с маслами, почему ими натирались люди древности, поскольку большинство ферментов активны только в масляной среде. Несмотря на то, что полиненасыщенные кислоты, составляющие основную массу описываемых масел, по своему строению относятся к подклассу Омега-6, и мало содержат Омега-3 (входящих в эликсиры молодости), тем не менее, при очищенном кишеч-

нике возможен синтез полиненасыщенных жирных кислот из Омега-6 в Омега-3, тем самым получая уже в организме необходимое соотношение этих важных для организма полиненасыщенных кислот.

Перечисленные ниже масла используются не только в косметических целях, но и в питании, и употреблять их можно в отличие от пихтового масла, которое больше чайной ложки, принимать не рекомендуется, в неограниченном количестве, при условии вашей переносимости этих масел.

Любое из перечисленных масел легко определить насколько оно вам подходит или, наоборот, не подходит. Нужно нанести его на поверхность кожи тела и посмотреть, как оно быстро усвоится. Если через два часа от него не останется и следа, значит, для вас это масло подходит идеально, а если оно и через сутки оставляет кожу маслянистой, значит, при его изготовлении нарушены технологии, или оно по своему химическому составу вам совершенно не подходит.

Информация о маслах поможет вам выбрать для себя удобное дешёвое масло, которое способно заменить дорогие на сегодняшний день эликсирные масла, а может быть, вы начнёте его изготавливать самостоятельно и тогда для вас омоложение и вечная молодость станут реальностью.

Сегодня промышленным способом получают следующие масла:

авокадо масло	кунжутное масло
абрикосовых косточек масло	льняное масло
арахисовое масло	миндальное масло
аргановое масло	облепиховое масло
виноградных косточек масло	оливковое масло
вишни косточек масло	ореховое масло
горчичное масло	пальмовое масло
грецкого ореха масло	подсолнечное масло
зародышей пшеницы	персиковое масло

какао-масло	рапсовое масло
кедровое масло	рисовых отрубей масло
кешью ореха масло	расторопши масло
кокосовое масло	рыжиковое масло
кола ореха масло	сафлоровое масло
конопляное масло	соевое масло
красное пальмовое масло	тыквы семян масло
кукурузное масло	фундука ореха масло
	хлопковое масло

Мы рассмотрим практически все, которые могут быть использованы человеком в пищу. Не рассматриваем только сафлоровое и пальмовое, у которых линоленовой жирной кислоты порядка 0,1%. И кроме перечисленных рассмотрим также импортные масла, не получаемые в России, но обладающие тем или иным важными для человеческого организма свойствами, а также масла, которые необходимо, чтобы наша промышленность выпускала.

§ 2. Абрикосовое масло

Масло абрикосовых косточек жидкое, прозрачное или светло-желтого цвета, слегка вязкое. Почти без запаха, бывает лёгкий запах абрикоса или легкий ореховый аромат.

Масла из зерен абрикосовых косточек получают из косточки абрикоса, содержащей 30-50% жирного масла, методом холодного отжима. Масло сохраняет все компоненты, свойства и эффективность абрикосовых зёрен. Его плотность при 25°C составляет 0,90 - 0,92 г/см³.

Абрикосовое масло состоит из моно- и полиненасыщенных жирных кислот:

Олеиновая кислота	- 55-65%
Линолевая кислота	- 25-35%;
Пальмитиновая кислота	- 3-7%;
Стеариновая кислота	- до 2%;

Пальмитолеиновая кислота - до 1%;

Линоленовая кислота - до 1%

Его калорийность 899,1 кКал.

В нём присутствуют витамин F в активной форме, токоферолы, фосфолипиды витамины А, В, С и пантотеновая кислота. Есть соли калия и магния.

Благодаря уникальному, богатому витаминами и минералами состав, способствует регенерации слизистых оболочек. Для тех, кто страдает анемией, абрикосовое масло должно стать постоянным спутником жизни из-за большого количества железа, кобальта и меди, которые необходимы для кроветворения. Высокое содержание калия, способствует выведению из организма избыточного количества воды, устраняя отёки вокруг глаз.

Абрикосовое масло способствует профилактике различных заболеваний: гиповитаминоз, заболевания почек, заболевания сердечнососудистой системы, гастрит, запоры, заболевания желудочно-кишечного тракта, кашель, икота, заболевания нервной системы, стрессы, заболевания щитовидной железы, сахарный диабет, аллергия, рахит, улучшает остроту зрения.

Абрикосовое масло обладает высокой биологической активностью, замедляет процессы старения, предупреждает появление морщин. Большое количество полиненасыщенных жирных кислот (57%), содержатся в масле, образуют в организме человека тканевые гормоны и активно влияют на обмен веществ. Особенностью абрикосового масла является витамин F - в нем он содержится в более активной форме, чем в других маслах. Оптимальное количество марганца и фосфора, которые участвуют в образовании костной ткани, нормализуют фосфорно-кальциевый обмен.

В 1600 годах оно ценилось на вес золота. Доктора лечили абрикосовым маслом геморрой, отит, гайморит, закапывая его в нос и уши, что снимало боль и воспаление.

ние, устраняло различные воспаления кожи и сохраняло водный баланс в коже, делая её гладкой и нежной.

Абрикосовое масло не токсично и может применяться как в чистом виде, так и в смеси с другими растительными маслами: миндальным, персиковым, авокадовым в самых различных пропорциях, в зависимости от причины и цели. Например, для ухода за кожей тела, лица и рук.

Его можно использовать как базисное масло для растворения натуральных эфирных масел и некоторых лекарственных косметических средств. Эффективно лечит потницу и себорейный дерматит новорожденных. Применяют при утомленной, дряблой и проблемной коже, при сухом дерматите, для повседневного ухода за чувствительной, детской и кожей смешанного типа. Является самым популярным маслом среди массажистов, так как очень быстро разогревает кожу, хорошо распределяется и обеспечивает лёгкое скольжение рукам.

Оказывает противовоспалительное, регенерирующее, тонизирующее, омолаживающее кожу действие, а также питающее, смягчающее, увлажняющее действие.

Хорошо распределяется по коже, восстанавливает эпидермальный барьер. Увлажняет и питает кожу век, шеи и всего тела. Способствует синтезу коллагеновых и эластичных волокон. Повышает упругость и тонус кожи. Придает коже здоровый красивый цвет. Разглаживает мелкие морщинки, способствует восстановлению упругости и эластичности кожи. Помогает отслаиванию ороговевших чешуек поверхностного слоя кожи. Эффективно при порезах, ссадинах. Помогает при сухом дерматите. Используется при целлюлите и огрубевшей коже.

Хранить нужно в плотно-закрытой темной таре не более года. После открытия хранить только в холодильнике. Держать вдали от света и тепла. Крайне редко, но всё-таки встречается индивидуальная непереносимость абрикосового масла.

§ 3. Аргановое масло

Аргановое масло получают из плодов арганового дерева (лат. *Argania spinosa* L.), которое называют еще железным из-за очень плотной древесины. В зрелых плодах овальной формы темно-желтого цвета длиной 30 мм находится очень твердая косточка с 2-3 ядрышками внутри. Одно дерево дает примерно 8 кг плодов в год. Темно-зеленые листья арганового дерева употребляют в пищу верблюды и козы.

Аргановое масло обычно жёлтого или золотистого цвета, иногда с красноватым оттенком, по запаху напоминает смесь ореха со специями, имеет вкус миндаля и лесного ореха, получаемый благодаря слабой обжарке плодов аргании

Сбор плодов и производства масла осуществляется вручную. Это достаточно длительный и трудоёмкий процесс. Из 100 килограммов семян арганового дерева получают всего 1-2 килограмма масла.

Аргановое растительное масло, используется в традиционной кухне юго-запада Марокко.

Химический состав арганового масла включает более 80% ненасыщенных жирных кислот, в том числе 45% линолевой и 35% линоленовой кислот, олеиновой кислоты- 40-60%, пальмитиновой 12-16%, стеариновой 3-8%, которые препятствуют старению клеток кожи. Кроме того, в состав арганового масла входят антиоксиданты, витамины А, Е, F, а также антибиотики и фунгициды, что обуславливает его уникальные свойства.

Жирнокислотный состав:

Олеиновая кислота	- 40-60%;
Линолевая кислота	- 28-36%;
Пальмитиновая	- 12-16%;
Стеариновая	- 3-8%

Масло аргана или марокканское масло является одним из самых ценных и редких существующих масел. Его получают из косточек плодов арганового дерева, которое растёт только в Марокко. Благодаря исклю-

чительным целебным свойствам, аргановое масло является уникальным компонентом многих средств для волос мировых производителей.

Аргановое масло испокон веков считалось целебным эликсиром жителей Марокко (берберов). Оно широко использовалось как в медицине, так и в косметологии. Это уникальный продукт, который не имеет аналогов. Даже сейчас аргановое масло используется для лечения ожогов и кожных заболеваний, входит в состав кремов, масок, шампуней, мыла и бальзамов. Говорят, что именно благодаря регулярному использованию масла арганового дерева, марокканские женщины очень медленно стареют и могут долгие годы сохранять гладкую молодую кожу и красивые волосы.

Марокканское правительство очень ценит сокровище, которым обладает, и стремится сохранить его уникальность. Поэтому, согласно марокканскому законодательству, плоды аргана не могут вывозиться за пределы этой страны, соответственно настоящее аргановое масло производится только в Марокко и экспортируется по всему миру. Дерево аргании растёт в полупустынях, где, благодаря глубокой корневой системе, защищается от эрозии почвы и служит естественным барьером против опустынивания. Разновидности аргании некогда произрастали во всей Северной Африке, а теперь находятся в опасности и под защитой ЮНЕСКО. Организация объявила территорию в 2560000 гектар, простирающуюся на юго-западе Марокко от Атлантического океана до гор Высокого Атласа и Антиатласа, Аргановым биосферным заповедником.

По стоимости и ценности чистое масло аргана можно сравнить с трюфелями или чёрной икрой. Аргановое масло остаётся одним из самых редких масел в мире из-за весьма ограниченного ареала распространения аргании.

Существует два типа арганового масла. Пищевое масло, более тёмного цвета и с более выраженным вкусом, которые связаны с термической обработкой. Это масло обычно используется в кулинарии, но не должно подвергаться сильному нагреванию. Оно очень питательное и вхо-

дит в состав традиционной пасты амлу. Эта паста, состоящая из арганового масла, измельчённого миндаля и мёда, часто употребляется с хлебом на марокканский завтрак.

Аргановое масло используется как в чистом виде, так и в сочетании с другими компонентами для ухода за волосами. Нанесите немного арганового масла на влажные волосы и не смывайте. Эффект будет заметен уже после нескольких применений. Масло аргана защищает волосы от высокой влажности и радиации, интенсивно увлажняет и питает их, восстанавливая их структуру, делая волосы более сильными, блестящими и послушными. Кроме того, регулярное использование средств на основе масла аргана, помогает избавиться от перхоти, улучшает рост волос и замедляет процессы старения. Волосы станут здоровее и красивее, наполнятся природной энергией и приобретут шикарный блеск.

Аргановое масло используется в кулинарии, обогащая такие блюда, как каши, рыбу, соусы. При употреблении арганового масла наблюдается стабилизация уровня холестерина в крови.

Аргановое масло - продукт достаточно недешёвый и покупка настоящего арганового масла обойдётся вам в кругленькую сумму, но эффект от него будет заметен практически сразу.

Противопоказания при индивидуальной непереносимости. Хранить в тёмном прохладном месте, срок хранения 2 года.

§ 4. Виноградных косточек масло

Виноградных косточек масло имеет светло-желтоватую окраску с зеленым отливом, вкус приятный, свойственный растительным маслам, без посторонних привкусов и слегка ощутимым ореховым ароматом.

Относительная плотность 0,920-0,956, точка застывания - 13-17°C.

Виноградное масло получают из виноградных косточек двумя способами - методом холодного прессования (отжима) и горячей экстракции.

Более высокой пищевой ценностью обладает масло, полученное путем холодного отжима косточек винограда, при этом способе производства в виноградном масле сохраняется максимум витаминов, минералов и биологически активных веществ, определяющих разнообразные лечебные и косметические свойства этого растительного продукта.

Виноградное масло богато полиненасыщенными жирами, особенно линолевой кислотой - до 76% (Омега-6).

Обладает противоядным действием (гепатопротектор). Положительно воздействует на почки. Содержит витамин Е - одной столовой ложки виноградного масла в день достаточно, чтобы покрыть суточную норму этого витамина в организме человека.

Высокая биологическая активность виноградного масла обусловлена комплексом биологически активных веществ, среди которых центральное место занимает проантоцианидин - антиоксидант, препятствующий перерождению клеток.

При нагревании до 210 градусов, не изменяет ни цвета, ни запаха, ни вкуса.

В кулинарии виноградное масло используется в приготовлении маринадов, заправок к салатам, майонеза, выпечки и как заменитель арахисового масла. Рекомендуется добавлять при консервировании овощей, но идеально виноградное масло подходит для маринования.

Масло виноградных косточек содержит в своем составе вещества, которые в комплексном сочетании способствуют повышению потенции у мужчин, используется как вспомогательное средство комплексной терапии мужского бесплодия, простатита, рака простаты и аденомы предстательной железы. Способствует эффективной регенерации поврежденного кожного по-

кровя и оказывает выраженное бактерицидное, противовоспалительное и антисептическое действие при различных травмах кожи (порезы, ожоги, трещины, ссадины, мозоли). А также при лечении эзофагита, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастродуоденита, колита, энтероколита. Способствуют повышению эластичности и укреплению стенок кровеносных сосудов, оказывают сосудорасширяющее действие, снижают в крови уровень "плохого" холестерина, препятствуя образованию атеросклеротических бляшек, а также предотвращают тромбообразование и развитие воспалительных процессов в артериях и венах. Именно поэтому благотворно действующее на сердце и кровеносные сосуды виноградное масло издавна находит применение в профилактике и комплексном лечении атеросклероза, гипертонии, тромбозов, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, инфарктов, инсультов, а также весьма эффективно при таких сосудистых заболеваниях, как варикозное расширение вен, купероз (сосудистые звёздочки на коже), диабетическая ретинопатия, дистрофия желтого пятна сетчатки, геморрой. Противопоказания не выявлены.

В зависимости от сорта винограда химический состав косточек винограда сильно варьирует. Ещё не так давно была целая наука о винограде называвшаяся - увологией. Во время так называемой антиалкогольной кампании, у нас в России было уничтожено 5000 сортов винограда и оставлено менее десятка сортов. По данным некогда существовавшего института виноградоводства в уничтоженных сортах винограда содержание полиненасыщенных кислот Омега 3 - достигало 70 % (линоленовая кислота) Омега 9 (олеиновой) - 25%, что делало масло виноградных косточек главным претендентом при изготовлении эликсиров молодости, превращающих стариков в юношей. Ниже мы приводим химический состав жирных кислот современных сортов винограда:

Химический состав масла из косточек винограда на 100 г продукта:

Насыщенные жирные кислоты

Тетрадекановая (миристиновая) кислота	0.1%
Пальмитиновая (гексадекановая) кислота	6.7%
Октадекановая (стеариновая) кислота	2.7%
Масляная (бутановая) кислота	0.0%
Капроновая (гексановая) кислота	0.0%
Каприловая (октановая) кислота	0.0%

Ненасыщенные жирные кислоты:

Линолевая	кислота	-	58-78%;
Олеиновая	кислота	-	12-28%;
Пальмитиновая	кислота	-	5-10%;
Стеариновая	кислота	-	3-6%;
Пальмитолеиновая	кислота	-	1,2%;
Линоленовая	кислота	-	1%;
Арахидовая	кислота	-	1%;

Как видите, линоленовой жирной кислоты (Омега-3), дававшей человеку возможность быть молодым, в виноградном масле ничтожное количество, по сравнению с уничтоженными сортами винограда.

Замечено, что при гибели сада - садовник, если у него нет возможности его восстановить - погибает. Во время той антиалкогольной кампании, когда вырубали виноградные сады, много полегло народа знающего своё садоводческое дело, к которых после вырубки пропал смысл жизни. Так что на сегодня мы лишены и специалистов по винограду, и виноградных сортов, и выйти из этого положения мы можем лишь начав самостоятельно создавать исчезнувшие сорта и самостоятельно становясь специалистами по садоводству.

Срок хранения: 9-12 месяцев. Хранить в плотно-закрытой темной таре в темном прохладном месте. После открытия хранить только в холодильнике

§ 5. Вишни косточек масло

Вишнёвых косточек масло имеет светло-желтый цвет и обладает сложным ароматом, напоминающий большинство растительных масел, не имеющий ничего общего с запахом вишни.

В воде не растворяется богато витаминами и микроэлементами, имеет сбалансированный жирнокислотный состав, применяется, как в пищу, так и для приготовления различных масок, а при регулярном употреблении оказывает прекрасное воздействие на весь организм в целом. Это единственное масло, в котором содержится достаточное количество основных витаминов для правильного обмена веществ.

Содержит натуральные антиоксиданты, альфа-, дельта- и гамма- токоферолы, витамины А и Е. Также содержит полиненасыщенную кислоту- элеостеариновую ($C_{18}H_{30}O_2$), которая представляет собой твердую кристаллическую массу с температурой плавления $48^{\circ}C$. Она предотвращает поглощение ультрафиолетовых лучей путем формирования барьера на поверхности кожи и волос. Элеостеариновая кислота играет важную роль в выработке простагландинов - важных гормоноподобных веществ, участвующих в механизме подавления боли, а также в метаболизме клеток.

Масло косточек вишни содержит от 1 до 2 % неомыляемых жиров.

Химический состав жирных кислот масла вишнёвых косточек:

Насыщенные жирные кислоты	13%
пальмитиновая кислота	11%
стеариновая кислота	2%

Ненасыщенные жирные кислоты	87%:
линоленовая кислота (Омега-3)	10%
линолевая кислота (Омега-6)	46%
олеиновая кислота (Омега-9)	31%

Масло вишневых косточек смягчает и увлажняет кожу, используется в бальзамах, кремах, скрабов, массажных маслах, а также в мыле и шампунях. Имеет омолаживающий и питающий эффект. Полезно при кожных раздражениях, шелушениях, воспалениях, экземе. Содержит медь, железо, кальций, магний, цинк, фосфор. Обладает тонизирующим эффектом, помогает сузить расширенные поры. Является хорошим противоядием.

При употреблении внутрь снижает уровень холестерина, чем предотвращает сердечно - сосудистые заболевания. Стимулирует иммунитет, повышает работоспособность, способствует развитию мышц, обладает болеутоляющим эффектом, обеспечивает заживление ран без образования рубцов и устраняет кожные дефекты.

В кулинарии вишневым маслом заправляют салаты и делают различные соусы.

При наружном применении противопоказаний не имеет.

Хранить в прохладном и темном месте.

§ 6. Масло грецкого ореха

Орех грецкий - вид деревьев рода Орех семейства Ореховые. Иные русские названия растения - волошский орех, царский орех, жреческий орех, красное дерево, хотя все эти названия других орехов, к настоящему времени исчезнувших из русской культуры возделывания орехов.

Масло грецкого ореха получают из его ядер методом холодного отжима. Оно имеет красивый янтарный

оттенок, оригинальный вкус и насыщенный ореховый аромат. Вкус, цвет и запах масла зависит от сорта ореха (существует более 480 сортов грецкого ореха).

Масла грецкого ореха употребляется как пищевое масло, причём по вкусу оно превосходит оливковое. В промышленности применяется для приготовления типографской краски и для мыловарения. Часто в продаже масло грецкого ореха фальсифицируют, добавляя к нему льняное масло.

Масло грецкого ореха - это высокопитательный продукт с ценными вкусовыми качествами. Оно является великолепным питательным продуктом в период восстановления после перенесенных болезней и операций.

Обладает сильным ранозаживляющим действием.

Необходимо людям преклонного возраста, особенно страдающим гипертонией, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, диабетом. С успехом применяется при хроническом гепатите, в качестве противоглистного средства, при гиперфункции щитовидной железы (зобе). Защищает организм от действия канцерогенных веществ. Оно повышает сопротивляемость организма радиационному облучению, выводит из организма радионуклиды, обладает противоопухолевым действием. Используется при лечении туберкулеза, псориаза, экземы, фурункулеза, варикозного расширения вен, атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней печени и нарушении обмена веществ. Применяется при лечении воспалительных заболеваний кожи и слизистых, способствует заживлению ран, трещин, длительно незаживающих язв.

Масло, полученное из грецкого ореха, содержат растительный фермент энtimiриазу, который усиливает кровообращение в области половых органов и стимулирует сперматогенез.

Ненасыщенные жирные кислоты, находящиеся в масле грецкого ореха, не синтезируются в организме и

не могут быть заменены жирными кислотами, входящими в состав животных жиров.

Масло грецкого ореха содержит фосфолипиды, снижающие уровень холестерина в крови, а также ситостерин, препятствующий всасыванию холестерина в пищеварительном тракте.

Масло грецкого ореха улучшает показатели клеточного иммунитета, понижает выработку холестерина, укрепляет сосудистую стенку, снижает процесс свободнорадикального окисления. Помогает при болезнях почек, и их профилактике. Очищает сосуды при атеросклерозе, и излечивает геморрогический диатез. В народной медицине ореховое масло считалось эффективным средством при лечении гангрены и свищей, а также нервных заболеваний.

Масло грецкого ореха применяют при лечении оспы, кори, скарлатины, краснухи, а также трещин сосков груди. Рекомендуются при мочекаменной болезни и болях при мочеиспускании. При конъюнктивитах свежим маслом смазывают веки, закапывают в глаза по несколько капель в день. При кишечных колитах следует небольшое количество масла втирать в живот до полного впитывания кожей. Масло и клетчатка усиливают перистальтику кишечника, что позволяет употреблять орехи в пожилом возрасте и при ожирении, при ишемических болезнях сердца, заболеваниях печени. Положительно влияет на репродуктивную функцию, рекомендуется беременным женщинам и кормящим матерям. Витамины, входящие в состав масла повышают жизненный тонус организма и стабилизируют его иммунный статус. Они замедляют процессы старения в организме, т.к. участвуют во всех окислительно-восстановительных процессах в организме.

Масло грецкого ореха на 100% состоит из жирных кислот. На 100 г продукта содержится 0,4 мг токоферола (витамин E) и столько же холина (витамина B4).

Химический состав жирных кислот следующий:

Насыщенные жирные кислоты

Пальмитиновая (гексадекановая) кислота	7.000 г
Октадекановая (стеариновая) кислота	2.000 г

Ненасыщенные жирные кислоты

Жирные кислоты мононенасыщенные (всего)	22.800 г
Жирные кислоты полиненасыщенные Омега-6	63.300 г
Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3	нет

Измельчение грецкого ореха заставляет масла окисляться быстрее, что автоматически снижает срок годности. Домашнее масло из грецкого ореха, должно храниться в холодильнике не более 2-3 месяцев. Герметично упакованное масло из магазина можно хранить при комнатной температуре, но как только печать сломана, его необходимо держать в холодильнике. Если ореховое масло имеет неприятный запах или вкус, это признак того, что оно пришло в негодность, и должно быть выброшено.

§ 7. Кешью ореха масло

Встречаемые названия: кешью, анакардиум западный, индийский орех, акажу - все это названия одного и того же растения, плоды которого пользуются всемирной популярностью. Индийский орех представляет собой декоративное дерево семейства сумаховых, плод которого принято считать весьма распространенным продуктом питания. Многие специалисты именуют его даже "пищей будущего". Сразу же отметим, что данный орех является единственным в мире, которому свойственно созревать не внутри плода, а снаружи. Данное дерево является вечнозеленым и достигает в высоту от 10 до 12 м. Близкими родственниками растения принято считать лаковое дерево, манго, ядовитый плющ, фишашки, а также перуанское перечное дерево.

Из сока растения получают освежающий напиток, который пользуется популярностью среди жителей стран Латинской Америки. Из скорлупы плода добывают масло, которое используется как в медицине, так и в косметологии, а также в технике. В Мексике его используют для выведения веснушек, в Африке им наносят татуировки. В состав кешью входят следующие полезные компоненты: белки; углеводы; фосфор; кальций; калий; витамины А, В₁, В₂, В₆ и Е; цинк; железо; протеины; каротин; медь; марганец; селен; никотиновая кислота; ненасыщенные жирные кислоты; жиры. Орехи кешью могут значительно улучшить работу головного мозга, укрепить иммунную систему, понизить уровень холестерина низкой плотности, восстановить работу желудка и кишечника, а также нормализовать сексуальную жизнь. Как микроэлементы, так и витамины, входящие в состав данного продукта, оказывают благотворное влияние и на сосуды. Эти же компоненты способствуют обмену жирных кислот и белков, а также нормализуют функционирование сердечно-сосудистой системы. Анемия, псориаз, нарушения обмена веществ, зубная боль, дистрофия - во всех этих случаях орехи используются в качестве вспомогательного средства. Люди из народа обращаются за помощью к данному продукту и при гриппозных состояниях, бронхиальной астме, сахарном диабете, бронхитах, гипертонии, воспалении горла, а также расстройствах желудка и все потому, что ему присуще мощное антибактериальное, тонизирующее и антисептическое свойство. Этими же орехами можно лечить и дизентерию (хроническое заболевание, характеризующееся поражением толстого кишечника).

В Индии из ядер орехов кешью готовят специальный отвар, который используется в качестве противоядия при укусах змей. Африканские целители лечат отваром из ореховой скорлупы трещины кожного по-

крова, бородавки, а также дерматиты. Орехи кешью помогут забыть о проблемах с зубами и деснами! Еще в древние времена африканцы смазывали рот пастой, изготовленной из данных орехов и мёда. С ее помощью они лечили зубную боль и воспалительные процессы в области десен. Совсем недавно учеными Японии было проведено исследование, результаты которого доказали, что в составе орехов имеются компоненты, которым свойственно оказывать положительное воздействие на зубную эмаль. Получается, что такое использование кешью является оправданным. Из этого следует, что постоянное употребление этого продукта поможет защитить вас от любых проблем, которые связаны с зубами и деснами. Скорее всего, уже через некоторое время в продаже появятся зубные пасты и порошки, содержащие в своем составе экстракты данных орехов.

Орех кешью может оказаться вредным для здоровья только в сыром виде. Все дело в том, что между его скорлупой и оболочкой располагается едкий смолистый сок, одним из компонентов которого, является жидкость под названием «кардола». Данная жидкость, масляобразной консистенции, при взаимодействии с кожным покровом может вызвать развитие сильного химического ожога. Кожа при таких ожогах покрывается волдырями, которые вызывают сильнейшие болевые ощущения. Учитывая данный факт, ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно добыть данные орехи. В продажу же продукт поступает после специальной химической обработки, в ходе которой происходит полное испарение опасной жидкости.

Хранить продукт рекомендуется в плотно закрывающемся контейнере. В прохладном месте их можно хранить около месяца, в холодильнике - до полугода, в морозильной камере - все 12 месяцев. После длительного хранения важно внимательно их обследовать. Если от орехов исходит странный запах, либо им присущ не-

характерный для них вкус, тогда, лучше всего, выбросить их.

Кешью противопоказан при наличии аллергических реакций. От его использования стоит отказаться и всем тем людям, у которых наблюдается индивидуальная непереносимость его компонентов. Он является высококалорийным (100 гр. содержат около 600 ккал), тем не менее, он нашёл свое применение даже в диетологии и все потому, что в орехах кешью намного меньше жира, нежели в арахисе, миндале, грецких орехах и т.д. Современные диетологи, рекомендует съесть не более 30 г, что помогает нарастить массу, другие же наоборот рекомендуют его для похудения, так как он очень быстро усваивается организмом и подавляет чувство голода за достаточно короткий промежуток времени. В итоге, употребляя их, уменьшаются объемы, как необходимой пищи, так и калорий.

Масло ореха кешью имеет оранжевый или светло-желтый цвет. Для его получения используют орехи без скорлупы методом холодного прессования.

Примерный жирнокислотный состав:

Насыщенные жирные кислоты

Пальмитиновая кислота 9-14,2%

Стеариновая кислота 9%

Мононенасыщенные жирные кислоты

Пальмитолеиновая кислота 0,4%

Олеиновая кислота 57,3-65,1%:

Полиненасыщенные жирные кислоты

Линолевая кислота 18-20%

Альфа-линоленовая кислота 0,3-0,8%

Хранить масло в плотно закрытом сосуде, при температуре не выше +25°C. Избегать попадания прямых солнечных лучей. При температуре хранения ниже +5°C может образоваться осадок, который исчезает при нагревании до +23° С.

§ 8. Кокосового ореха масло

Кокосовое масло представляет собой бледно-желтую жидкость с ярко выраженным кокосовым запахом. При температуре ниже 25 градусов, оно твердеет. Получают его методом холодного прессования из высушенной мякоти кокосового ореха. Мякоть отделяется от скорлупы ореха, затем ее сушат, измельчают и выжимают масло. Масло кокоса бывает рафинированное и нерафинированным.

Нерафинированное кокосовое масло содержит не менее 50 % лауриновой кислоты.

После очистки кокосовое масло становится рафинированным. Очистка происходит под высоким давлением без использования химических растворителей. По сравнению с нерафинированным, рафинированное масло кокоса более прозрачно. Для ухода за кожей лучше использовать нерафинированное масло.

Масло кокоса обладает хорошими очищающими и пенообразующими свойствами. Поэтому широко применяется в мыловарении и при изготовлении косметики. Прекрасное средство для массажа, поскольку моментально делает кожу мягкой.

Кокосовое масло отлично защищает, смягчает и разглаживает кожу, благодаря своему свойству создавать на поверхности кожи защитную пленку. Еще одно достоинство масла кокоса - его полная усвояемость кожей. Масло увлажняет, питает и защищает кожу. Подходит для всех типов кожи.

Хорошо смешивается с другими базовыми маслами, а также с косметическими продуктами. В чистом виде кокосовое масло для ухода за собой использовать не рекомендуется. Исключение составляет только уход за волосами. В смесях для лица масла должно быть не более 10%, в кремах для рук или тела - до 30%.

Кокосовое масло на 92 процента состоит из насыщенных жиров, причем более двух третей из них составляют среднецепочные жирные кислоты (часто называемые среднецепочные триглицериды). Особый интерес представляет лауриновая кислота, содержащаяся в больших количествах, как в кокосовом масле, так и в материнском молоке. Эта жирная кислота имеет ярко выраженное противогрибковое действие и антибактериальные свойства. Кокосовое масло защищает население тропических стран от бактерий и грибов, которых очень много в их продуктах питания. Применяется при сухой, шелушащейся коже, ранах, трещинах, ожогах, сухих волосах.

Химический состав:

Лауриновая жирная кислота (lauric)	55%
Миристиновая (myristic)	18%
palmitic	10%
Олеиновая (oleic)	8%
Каприловая (caprylic)	9%
Каприновая (caprinic)	9%
Стеариновая (stearic)	3.2%
Линолевая (linoleic)	2%
Арахидовая arachidic	1.5%
Капровая (Caproic)	0.5%

Лауриновая кислота относится к насыщенным жирным кислотам и в кокосовом масле практически нет полиненасыщенных жирных кислот.

Поскольку потребление полиненасыщенных растительных масел в странах третьего мира низко, число кишечных заболеваний и заболеваний, связанных с иммунодефицитом, в этих странах велико. Кокосовое масло содержит лауриновую кислоту, его часто используют в смесях для новорожденных. Косточковое пальмовое масло преимущественно используется при приготовлении конфет, и в нем также содержится большое количество

лауриновой кислоты. Эти масла стабильны, и их можно хранить при комнатной температуре в течение многих месяцев. Красное пальмовое масло имеет резкий вкус, который большинству покажется неприятным, однако оно активно используется почти по всей Африке. Очищенное пальмовое масло, без вкуса и белого цвета, ранее использовали в качестве кулинарного жира и в производстве картофеля-фри, а кокосовое масло использовалось при приготовлении печенья, крекеров и пирожных. Страх перед насыщенными жирами заставил производителей отказаться от этих безопасных и полезных для здоровья масел в пользу гидрогенизированных соевого, горчичного (канолового) и хлопкового масел.

Масло кокоса нужно хранить в хорошо закрытой таре темного цвета. Температура хранения не играет большой роли: можно хранить как при комнатной температуре, так и в холодильнике. Срок годности кокосового масла составляет 12 месяцев.

§ 9. Кола ореха масло

Орехи кола растут на деревьях, которые относятся к растениям семейства стекулиевых. Это вечнозеленое красивое дерево, которое в высоту может достигать 20 метров, чем-то похоже на наш каштан, так как имеет висячие ветви с широкими кожистыми продолговатыми листьями, желтыми цветками и звездообразными плодами. Плодоносить дерево начинает только на десятый год жизни и в год дает около сорока килограммов орехов. Орех кола достаточно крупный и в длину может быть около 5 см.

Это растение довольно таки неприхотливо и с легкостью приживается в других условиях, произрастая в Африке (Занзибаре), Азии (Индии, Цейлоне), Сейшельских островах, на Антильских островах, в Австралии, практически по всему свету.

К середине XIX века чудодейственные свойства этого растения способность тонизировать работу мышц и даже сердца стали применяться в практической европейской медицине. Наибольшие плантации ореха кола расположены в Гвинее. Там фермеры целенаправленно выращивают и ухаживают за плодоносящими круглый год деревьями. Орехи требуют особой опеки, так как при падении с высоты на землю могут разбиться, чего нельзя допустить. Поэтому люди натягивают под деревьями сети или раскладывают смягчающие падение орехов мешки. После сбора орехи перевозятся в город, где сортируются и тщательно промываются, чтобы избавиться от возможно поселившихся в них насекомых. Столь тщательный уход связан с тем, что большое количество собранных орехов идет на экспорт.

Являясь растением с выраженными тонизирующими свойствами, орех применяется для активизации мышечной энергии, стимуляции сердечной деятельности и центральной нервной системы.

Химический состав ореха кола. Свежие семена колы содержат воду, целлюлозу, крахмал, дубильные вещества, протеин, жиры, кофеин, эфирное масло, а также незначительное количество гликозида, колатина и теобромина. Именно сочетание кофеина с теобромином и колатином определяет возбуждающее действие ореха кола, как натурального транквилизатора. В медицине используется экстракт ореха кола в сухом или жидком виде, а также в качестве настойки. Также существуют тонизирующие таблетки кола. Шоколад с молотыми орешками кола употребляется как тонизирующее средство лыжниками, альпинистами и туристами-пешеходами.

Польза ореха кола. Исследования выявили, что под действием веществ, содержащихся в этом орехе, улучшается работа мозга, повышается концентрация внимания, что бывает особенно важно, например, пе-

ред сдачей экзамена или ответственной работой. Полезные свойства ореха кола делают мысли ясными, помогают полностью избавиться от чувства усталости и сонливости. Особую популярность этот орех завоевал среди мусульман, которым запрещается употреблять алкоголь. Прекрасный природный стимулятор - орех кола используется даже старцами, которые стремятся побороть связанную с возрастом быструю утомляемость.

Его употребляют в пищу при головных болях, мигренях, истощении и дизентерии. Особенно часто орех кола используется в процессе тяжелых и продолжительных переходов. Так негры тропической Африки, жуя всего лишь одно зернышко ореха кола, могут пройти под палящим солнцем 80 километров пути в день. Туземцы уверены, что живительный орех способен утолить жажду, очистить воду, заменить мясо, повысить половую потенцию, провести детоксикацию организма после неумеренного потребления алкоголя и так далее.

Но, не все одинаково относятся к ореху кола и некоторые считают его опасным для здоровья, ведь человек, привыкая постоянно жевать эти орешки, практически отказывается от нормальной пищи.

Орехи кола употребляют в пищу как свежими, так и сушеными. Их исторически используют для увеличения физической силы при многодневных путешествиях, с целью подавления чувства голода, а также активизации всех жизненных функций организма. В разных африканских племенах орехи кола часто играют роль церемониальных даров. На сегодняшний день название ореха кола знакомо, пожалуй, каждому цивилизованному жителю нашей планеты, так как именно благодаря этому растению на свет появились популярные "Пепси-Кола" и "Кока-Кола". Конечно, современные производители этих напитков полностью заменили природный компонент (орех кола) химичес-

ким эквивалентом. И попробовать настоящий бодрящий вкус ореха удастся разве что в плитке шоколада. Из этого ореха делают энергетические напитки и таблетки, специальный шоколад для людей, чья профессиональная деятельность связана с повышенными физическими нагрузками - спортсменов, геологов, альпинистов, летчиков и др.

На сегодняшний день этот орех выращивают на специальных плантациях в Индонезии, Малайзии и странах Латинской Америки. В небольшом количестве орех кола безопасен, но его чрезмерное и длительное употребление может вызвать привыкание, нервозность или бессонницу, что связано с входящим в его состав кофеином.

Получаемое из орехов колы эфирное масло, используется в косметологии.

§ 10. Кукуи ореха масло

Кукуй. Ботаническое название: *Aleurites moluccana*. Встречаются также названия: лумбанг, кемири, тунговое, молуккское дерево. Относится, как и клещевина из которой делают касторку к семейству Молочайных. Орехи растут на большом раскидистом дереве высотой до 20 м.

Получают масло кукуя после обжарки зёрен, а затем из них выжимают масло, т.е. промышленное масло употреблять нам нельзя, а только то, которое получено самостоятельно.

Масло имеет прозрачный цвет с желтым или светло-янтарным оттенком. Аромат сладковатый с лёгким ореховым оттенком.

Плотность: 0,92-0,93 г/см³. Точка замерзания -22°С;

Жирнокислотный состав:

Линолевая	- 40-43%;
Линоленовая	- 26-32%;
Олеиновая	- 16-22%;

Пальмитиновая	- 6-8%;
Стеариновая	- 2-3%;
Эйкозановая	- следы

Масло кукуя широко применяется в косметике, поскольку глубоко проникает в кожу, хорошо впитывается и не оставляет масляного следа и ощущения жирности. Сохраняет влажность в коже, образуя воздухо непроницаемую пленку, при этом не блокируя нормальное функционирование кожи.

Делает потрескавшуюся, грубую и сухую кожу гладкой, шелковистой, мягкой и эластичной. Также предотвращает воспаление при нанесении на ссадины. Высокое содержание неомыляемых жирных кислот делает это масло идеальной натуральной косметической базой. Исследования показывают, что оно имеет действие против акне, экземы, псориаза и других кожных заболеваний. Обширно используется для лечения ожогов.

Защищает кожу от воздействия воды, ветра и солнца. Является прекрасным растворителем для солнцезащитных кремов, в то же время понижая их жирность. Оставляет превосходное ощущения на коже и является действительно нежирным маслом, легко абсорбируемым кожей.

Может использоваться для всех типов кожи, но особенно рекомендуется для сухой кожи. Подходит для чувствительной кожи. Подходит для снятия макияжа с глаз.

Применение: Оптимальное количество в смеси - 10-15%. Рекомендуется использовать для массажа кожи головы (стимулирует рост волос), в бальзамы для губ, в смеси для лица и тела, массажные смеси.

Орехи кукуй входят в класс пищевых веществ на Гавайях и использовались гавайцами на протяжении многих веков благодаря лечебным свойствам этих плодов. Это масло не раздражает глаза и не имеет побочных эффектов.

§ 11. Макадамии масло (Австралийский орех)

Австралийцы называют эти орехи священными, потому что издавна лечатся ими, а вот в остальном мире они считаются одними из самых дорогих, так как их трудно собирать и заготавливать. О вкусе орехов макадамии можно сказать, что он напоминает вкус фундука и фисташки, однако более тонкий и нежный. Запах масла ореховый, очень приятный.

В составе макадамии есть эфирные масла, жиры, углеводы, белки, натуральные сахара, клетчатка, витамины, минеральные вещества. Особенно много витаминов группы В и витамина Е, а из минералов - кальция и калия.

Орех полезен при авитаминозе; помогает уменьшить головные боли при мигрени; облегчает заболевания костей и суставов - например, остеопороз и артрит; лечит гиповитаминозы, ангины; замедляет развитие опухолей, так как орехи обладают антиоксидантными свойствами; полезен при заболеваниях сосудов. Регулярно включая в рацион макадамиию, можно помочь организму вывести токсины, привести в норму обмен веществ - а значит, и вес; уменьшить проявления гипертонии и укрепить иммунитет.

В кулинарии макадамия используется чаще всего в сладких блюдах, выпечке и десертах, однако с этими орехами также готовят очень вкусные салаты, блюда из морепродуктов, мяса, рыбы и т.д. Многим ценителям изысканности и оригинальности в кулинарии нравится сочетать орехи макадамии с напитками, удачно оттеняющими их вкус: кофе и хересом - классическим крепким виноградным вином, золотистым и ароматным.

Масло макадамии вообще можно добавлять в любые блюда: оно сделает их не только интереснее и пикантнее, но и гораздо полезнее. Благодаря высокому со-

держанию витамина РР и витаминов группы В, оно широко используется в косметологии как отличное увлажняющее и питающее кожу средство. Его также применяют при лечении аллергии, кератоза, фотодерматита, гиперпигментации, перхоти и других болезней кожи и волос. Очень эффективны антицеллюлитные косметические средства с маслом макадамии: они устраняют растяжки, делают кожу более эластичной и упругой.

Удивительно, но орехи макадамии, очень полезные для людей, почему-то не переносят собаки: макадамии для них ядовита. Если собака съест несколько орехов, то очень ослабеет и будет лежать 12 часов. Обычно все кончается хорошо, но животное не может восстановиться около двух суток, поэтому надо следить, чтобы ваша собака случайно не съела макадамию.

Суточная норма всех видов орехов не должна превышать 100 грамм в день. Как говорил знаменитый Авицена, "лекарство от яда отличается лишь дозой".

Масло макадамии получают из очищенных орехов путем холодного прессования. Орех достаточно мягкий, но при этом тяжело отделяются от скорлупы, делая масло достаточно дорогим и редким. Это единственный орех, который выращивается на территории тропических лесов Австралии, употребляемый в пищу. Его используют в сыром и обжаренном виде. Часто коренные жители применяют его при мигренях и головных болях.

Примерный жирнокислотный состав:

Насыщенные жирные кислоты

Миристиновая кислота	0,4-1,6%
Пальмитиновая кислота	7-10%
Стеариновая кислота	1,5-5%
Арахидоновая кислота	1,5-3%
Бегеновая кислота	менее 0,3%

Мононенасыщенные жирные кислоты

Пальмитолеиновая кислота	16-25%
Олеиновая кислота	54-67%
Эйкозеновая кислота	1,5-3%

Полиненасыщенные жирные кислоты

Линолевая кислота	1-3%
Линоленовая кислота	до 2,4%
Арахидоновая кислота	до 3%

Благодаря содержанию мононенасыщенной пальмитиновой кислоты, содержащийся также и в каждом теле человека (то есть родственной нашему организму), применение масла макадамии для волос и кожи стало очень эффективным косметическим средством. Оно мгновенно впитывается, почему и получило свое второе название "быстро исчезающее масло".

Кроме того, масло макадамии - это не аллергенный продукт, поэтому может без опаски применяться, как наружно, так и внутрь. Есть лишь одно противопоказание: его с осторожностью стоит принимать людям с аллергией на орехи.

Помимо пальмитиновой кислоты, масло ореха макадамии содержит и другие (насыщенные, мононенасыщенные, полиненасыщенные) жирные кислоты, важные и нужные организму: лауриновая, стеариновая, арахидоновая, миристиновая; пальмитолеиновая, олеиновая, ойкозеновая; линолевая, линоленовая, арахидоновая.

Масло может стать хорошим источником витаминов, так как содержит витамин Е, группы В, РР. Кроме того, оно богато содержанием некоторых микроэлементов (кальций, фосфор, натрий, калий, цинк, селен, медь), белков и жиров, что делает применение масла макадамии для волос и кожи незаменимым в зимнее время и в период авитаминозов. Углеводов в масле совсем незначительное количество, так же как и сахаров. А также отсутствует холестерол.

Масло макадамии используется для приготовления ароматических смесей. Но в составе такой смеси его должно быть не более 10 %, так как оно оставляет масляные следы при применении в чистом виде. На его основе можно приготовить состав для ароматической ван-

ны с эфирными маслами. А чтобы масло не распределилось лишь по поверхности воды, его смешивают с этиловым спиртом.

Масло ореха макадамии употребляют в пищу для заправки салатов. При ангинах, головных болях, мигренях, артритах, повышенной склонности, опухолевых заболеваниях, употребляют по 1 столовой ложке в день натощак в качестве источника жиров.

Положительное влияние обнаружено при нанесении масла макадамии на волосы. Благодаря хорошей растекаемости, оно покрывает весь волос и равномерно распределяется по коже головы, питая, укрепляя волосы и придавая им блеск. Особенно очевиден эффект при сухих и ломких волосах, а также на волосах после многочисленных окрашиваний. Масло способно выравнивать структуру волоса, делая его крепким по всей длине.

Масло макадамии сходно по воздействию с маслом известного зверька норки. Оно является неотъемлемым элементом анти возрастной терапии. Так как часто при возрастных изменениях кожа прекращает (или уменьшает) выработку естественного кожного сала.

Попадая на кожу, масло ореха макадамии действует как сильный антиоксидант, восстанавливает эпидермальный барьер, предотвращая разрушение мембран клеток. Масло эффективно при ожогах, в том числе и солнечных, потому может включаться в состав средств после загара. Оно быстро снимает раздражение, шелушение, смягчает и разглаживает сухую кожу.

Для волос масло макадамии можно использовать и в качестве ежедневной защиты, как и для тела. Например, отправляясь на пляж или в бассейн, нужно нанести немного масла на деревянную расческу и хорошенько прочесать волосы. Таким образом, вы защитите их от негативного воздействия агрессивной среды (хлора, ветра, соли и т.п.).

§ 12. Маньчжурского ореха масло

Естественный ареал маньчжурского ореха ? Маньчжурия, Дальний Восток (Приморье и Приамурье), а также Корейский полуостров.

Растёт в смешанных кедрово-широколиственных лесах по долинам рек и в нижнем поясе гор, встречается на высоте до 2800 м над уровнем моря, достигая высоты 25-30 м.

Живёт в среднем 250 лет. До 80-90 лет растёт быстро, затем рост приостанавливается.

Зимостоек, переносит морозы, по крайней мере до -45°, например, удовлетворительно растёт на юге Красноярского края, в Кузбассе, а также на территории Северной Америки, в Эдмонтоне, Альберта, Канаде. Однако в средней полосе России молодые побеги могут серьёзно страдать от весенних заморозков. В случае их вымерзания новые побеги возобновляют рост из спящих почек в середине июня. Светолюбив, но может расти и в тени. Предпочитает плодородные увлажнённые, рыхлые почвы, чувствителен к недостатку почвенной и атмосферной влаги.

Однополые цветки появляются одновременно с распусканием листьев в апреле ? мае. Плоды костянквидные овальные, напоминают грецкий орех, но мельче (2,5-7,5 см) и имеют очень толстую зелёную или буроватую скорлупу. Ядро ореха имеет малый размер, съедобно. Плоды созревают в августе ? октябре и быстро опадают. Дерево вступает в пору плодоношения в естественных условиях в возрасте 4-8 лет (в культуре - в 12-15 лет).

В маньчжурском орехе 60% масла. Его извлекают из ореха холодным отжимом. Оно обладает спазмолитическим, противоглистным, болеутоляющим, противодиабетическим, противомикробным и ранозаживляющим действием. Применяется при лечении кожных заболеваний. В 100 г содержится 850 ккал. Содержит линоленовую,

линолевую, олеиновую, пальмитиновую, стеариновую, лауриновую, миристиновую, арахиновую кислоты, витамины А, С и группу витаминов В. Считается, что оно несколько уступает по ценности маслу грецкого ореха.

В России орех маньчжурский широко используется для озеленения городов. Ядро ореха используют в кондитерской промышленности для получения высококачественного масла.

§ 13. Манго масло

Манго индийское или индийское манговое дерево. Красивое вечнозеленое дерево высотой 10-30 м. Листья ланцетовидные, темно-зеленые. Плоды созревают через 4-5 месяцев после цветения. Размер плодов от 6 до 25 см, вес до 2 кг. Кожура плода гладкая, восковая, ароматная. Внутри одна большая косточка овальной формы. Вкус, цвет, аромат и форма плода сильно зависят от сорта. Из косточек получают масло, холодным отжимом, имеющее белый, светло-жёлтый, или слегка бежевый цвет.

Масло манго почти не имеет запаха. Температура плавления 40-45°, поэтому оно при комнатной температуре оно всегда твёрдое. Растёт в тропиках. Существует около 1000 сортов манго, которые очень сильно отличаются друг от друга размером, формой, цветом и вкусом плода.

Манго известно людям многие тысячи лет. Его во всем не зря называют "королем азиатских фруктов". Древняя легенда гласит, что когда-то манго потерял сам бог Шива во время прогулки с любимой супругой Парвати. Фрукт долго лежал в земле, а потом вырос в большое и красивое дерево, рождаящее каждый год ароматные плоды. С тех самых пор народ Индии наслаждается этим удивительным даром богов. Плод спелого манго очень приятен на вкус. Манго во многих странах включено в рецепты народной медицины, ведь не только его плоды обладают целебными свойствами, но так-

же и остальные части растения. В странах, где манго культивируется достаточно широко, его используют в пищу почти на всех стадиях развития. Масло манго чрезвычайно полезно для организма человека. Оно обладает регенерирующим, противовоспалительным, увлажняющим, смягчающим, фотозащитным действием.

Масло манговой косточки содержит сахара, витамины А, С, В и Р, также оно богато минералами, растительными ферментами и антиоксидантами. Мякоть составляет 75 % от веса всей косточки и содержит примерно 10 % масла, а также 9 % белков. В его состав входит также большое число сахаров, и присутствуют яблочная, виноградная и лимонная кислоты.

Химический состав жирных кислот масла манго: Указаны средние значения, так как процентное содержание жирных кислот изменяется в зависимости от вида и области произрастания.

Олеиновая кислота - 43%;

Стеариновая кислота - 39%;

Пальмитиновая кислота - 9%;

Линолевая кислота - 5%;

Арахидоновая кислота - 2%;

Линоленовая кислота - 1%;

Неомыляемая фракция - 2%

(токоферолы, стерины, каротиноиды)

Активные вещества масла манго возвращают коже способность удерживать влагу, обеспечивают интенсивное увлажнение в течение дня, кожа становится мягкой и бархатистой, ее эластичность повышается. Благодаря высокому содержанию неомыляемой фракции обладает хорошими регенерирующими и восстанавливающими свойствами. Прекрасно заживляет различные изъязвления кожи, трещинки на губах и в уголках рта, растрескавшуюся кожу рук и тела, устраняет шелушение. Способствует исчезновению небольших шрамов, пятен, оставшихся после различных кожных образований.

Кроме того, масло манго обеспечивает стабилизацию клеточного дыхания, защищает кожу от пересыхания, предотвращая появление нежелательных морщинок. Кремы, в которые ходит масло манго особо эффективны для борьбы с возрастными проявлениями кожи, такими как морщины, пигментные пятна, тусклый цвет лица. Его включают как увлажняющий и смягчающий компонент в кремы для рук, молочко для тела, ночные косметические композиции.

Масло обладает сильным увлажняющим действием. Его можно добавлять в мыло для нейтрализации сушащего воздействия на кожу.

Рекомендуется включать масло манговой косточки в состав средств для комплексного ухода за сухой кожей, вызванной экземой и псориазом.

Ко всему прочему, Масло обладает солнцезащитным действием, что делает его одним из основных ингредиентов в летних кремах и бальзамах для губ, его активно рекомендуют в качестве ухода за кожей после загара и восстановления ее после солнечных ожогов. При приготовлении различных косметических продуктов масло манго придает хорошую впитываемость смесям из жидких масел и воска.

Также, хорошо использовать масло манговой косточки в продуктах для волос. Оно питает волосяной ствол и восстанавливает целостность гидролипидной пленки, приглаживает чешуйки кутикулы, обволакивает волосы, что облегчает их расчесывание. Волосы становятся послушными, хорошо расчесываются, перестают быть ломкими.

По своему косметическому и целебному действию масло манго совершенно не уступает маслу ши и какао.

Рекомендуется для ухода за зрелой и поврежденной кожей. Прекрасно подходит и для любой кожи для ее увлажнения, питания и защиты, а также восстановления.

Масло манго замечательно питает волосы и ногти, устраняет ломкость волос (восстанавливает гидроли

идный слой), а также способствует появлению их здорового блеска.

Может использоваться в чистом виде, поскольку совершенно безопасно.

Срок хранения: Хранить при температуре, не превышающей комнатную, в плотно закрытой упаковке. Предохранять от света. При правильном хранении срок годности до 2 лет.

Дополнительно: Способ разделки манго:

Манго, хотя оно близко по форме к груше или яблоку, едят не целиком, а после небольшой обработки, иначе твердая кожура, крупная косточка и обилие сока превратят удовольствие в испытание. Вначале плод разрезается вдоль на три части: две боковушки, полные мякоти, и серединка, в которой находится плоская косточка. Резать нужно как можно ближе к косточке. Бока имеют форму полусфер и наполнены сочной мякотью. Держа полусферу в ладони, острым ножом осторожно нарезают "сеточку" так, чтобы кончик ножа едва касался кожуры. Постарайтесь не проколоть кожуру и не обрезать мякоти. Серединка, в свою очередь, тоже обрезается с боков, с которых также можно получить много мякоти. Потом половинка выворачивается наизнанку - с такого "ежика" очень удобно обкусывать нежные кусочки плода. Руки при этом остаются чистыми.

§ 14. Миндальное масло

Миндальное масло получают из миндального ореха сладкого. В настоящее время самые большие насаждения сладкого миндального ореха находятся в Китае, в Средней Азии, в Америке, на Западном Тянь-Шане, на Кавказе и в Крыму. Сладкий миндаль растет в виде куста или деревца с красноватыми веточками. В высоту достигает до 8 м, с ланцетными листьями.

Миндальное масло получают путём холодного отжима из миндаля обыкновенного сладкого, в котором содержится до 50% масла. Плотность при 20°C составляет 0,911 - 0,920 г/см³. Масло получают также из семян горького миндаля, но из-за содержания токсичных веществ, масло горького миндаля не применяют для кожи, лишь в лечебных целях его используют врачи-гомеопаты (в микродозах) и опытные повара - как приправу.

Миндальное масло отличается тем, что благодаря отсутствию запаха, нежной текстуре и способности растворять в себе эфирные масла, является идеальной основой для приготовления ароматических и косметических смесей. Кроме того, миндальное масло и само по себе - отличное косметическое средство, быстро впитывается и не загрязняет поры, обладает прекрасным антицеллюлитным свойством.

Миндальное масло было излюбленным средством для успокоения кожи во времена Римской Империи и Древнего Египта. Царица Клеопатра связывала роскошную красоту своего тела с живительным действием капель миндального масла и прозвала его "кожным маслом". Очень любила миндальное масло и Жозефина, жена Наполеона. Во все времена его использовали для ухода за кожей грудных и маленьких детей.

Миндальное масло очень мягкое и придает коже прекрасный, нежный вид. Оно подходит для всех типов кожи и широко используется в косметике и дерматологии. Описано во всех фармакопеях и находит широкое применение в медицине. Укрепляет сердце, зрение, почки. Не раздражает и не вызывает аллергических реакций! Обладает сильными регенерационными и успокаивающими свойствами. Миндальное масло, благодаря своим свойствам, прекрасно регулирует липидный и водный баланс кожи, активизирует процесс регенерации клеток, замедляет их старение и устраняет вос-

длительные процессы в коже, особенно полезно при кожных раздражениях и шелушениях.

Устраняет сухость, экзему, дерматит, герпес, сосудистый рисунок на коже. Рекомендуются для ухода за кожей шеи, нормализует функцию сальных желез и предупреждает расширение пор. Миндальное масло часто рекомендуют для массажа: оно может применяться самостоятельно или в сочетании с другими маслами, в частности, для профилактики и устранения "апельсиновой корки" (целлюлита). Антицеллюлитное свойство миндального масла основано на проникновении его в глубокие слои кожи, активизации лимфо- и кровообращения, что способствует выведению излишней жидкости и шлаков, укреплению и подтягиванию кожи.

Миндальное масло является одним из самых мощных природных стимуляторов роста и укрепления волос, питает их корни, увеличивает блеск, гибкость и пластичность. Масло сладкого миндаля - возможно, самое используемое в ароматерапии несущее масло, идеально подходит для массажа тела. Не имеет собственного запаха, зато чудесно растворяет в себе все эфирные масла разной концентрации.

Миндальное масло подтягивает кожу, включает механизмы обновления ее тканей, обладает восстанавливающим и ранозаживляющим свойством. Не токсично, не вызывает раздражения и аллергических реакций, применимо для кожи любого типа. Способствует разглаживанию морщин и оказывает тонизирующее действие. Является мощнейшим природным стимулятором роста волос. Питает корни волос, увеличивает их блеск, гибкость и пластичность, стимулирует рост бровей и ресниц.

Масло сладкого миндаля рекомендуется при растяжении связок (массаж), при болях в ушах (закапывание теплого масла - 3 капли), при затвердении молочной железы (нежный массаж груди). Миндальный орех вызывает активацию умственной деятельности, полезен для

зрения, эффективен при лечении астмы и язвы кишечника, а также диабета - по мнению финских медиков. Это заболевание провоцирует дефицит витамина Е.

Химический состав жирных кислот масла ореха миндаля

Олеиновая	кислота	- 62,0-86,0%;
Линолевая	кислота	- 20,0-30,0%;
Пальмитиновая	кислота	- 4,0-9,0%;
Пальмитолеиновая	кислота	- макс. 0,6%;
Стеариновая	кислота	- макс. 3,0%;
Линоленовая	кислота	- макс. 0,4%;
Арахиновая	кислота	- макс. 0,2%;
Эйкосадиеновая	кислота	- макс. 0,3%;
Бегеновая	кислота	- 0,2%;
Эруковая	кислота	- 0,1%

Противопоказаний для применения данного миндального масла не выявлено, натуральное 100% масло миндаля сладкого является полностью безопасным продуктом. Срок хранения 9-12 месяцев после открытия. Хранить в плотно-закрытой темной таре при комнатной температуре. При температуре от 0 до +5° С может появиться помутнение, устраняется нагреванием масла до +12°С- +15°С.

§ 15. Оливковое масло

Оливковое масло желтоватого цвета, со слабым характерным запахом; под воздействием света и кислорода окисляется. Это текучая маслянистая масса, состоящая из большой группы веществ, придающих этому продукту особые свойства. Таковыми веществами являются:

-Органические кислоты;

-Витамины: токоферолы 1-17 мг/кг, предохраняют оливковое масло от закисания. Оказывают значительное антикислотное действие и предохраняют оливковое масло при высоких температурах;

-Красящие вещества;

-Углеводороды;

-Металлы (элементы) и др.

Обычно при комнатной температуре ненасыщенные кислоты - текучие, а насыщенные - твердые. Оливковое масло остается текучим, что объясняется высоким содержанием ненасыщенных кислот.

Оливковое масло на 75% состоит из олеиновой кислоты, стабильного мононенасыщенного жира, на 13% из насыщенных жиров, на 10% из омега-6 линолевой кислоты и на 2% из омега-3 линоленовой кислоты. Высокое содержание олеиновой кислоты делает оливковое масло идеальным для салатов и для приготовления блюд при невысоких температурах. Оливковое масло первого холодного отжима (*extra virgin*) также богато антиоксидантами. Оно должно быть мутным, что указывает на то, что масло не фильтровано, и иметь золотисто-желтый оттенок, указывающий, что оно изготовлено из полностью созревших оливок.

Другие вещества

Стероиды и особенно ветта-ситестерол существуют только в оливковом масле. Действие их исключительно важно, поскольку препятствует восприятию холестерина.

1 г оливкового масла содержит 9,3 калорий

1 ложка оливкового масла содержит 14 г жира и дает 120 калорий

Оливковое масло идеально усваивается человеком. Человеческий организм усваивает витамины, содержащиеся в этом натуральном соке маслины. Проведённые исследования показали, что человеческий организм усваивает лучше только материнское молоко! При этом и по жирному составу материнское молоко похоже на оливковое масло.

Со временем масла портятся и выдыхаются. Годовалое масло может быть все ещё приятным на вкус, но оно менее ароматно, чем свежее масло. Полезные вещества сохраняются в масле первые пять месяцев с даты

производства. После первого года хранения оливкового масла идёт только на жарку, но никак не для заправки холодных закусок и салатов.

Оливковое масло рекомендуют хранить в сухом, прохладном (но не холодном), тёмном месте, где будут недоступны различные запахи, поскольку масло их легко впитывает. Если масло хранить в холоде, то со временем может выпасть естественный осадок, это никак не влияет на качество масла и после того как оно нагреется осадок исчезает.

§ 16. Пекана ореха масло

Масло пекан имеет золотисто-жёлтый цвет и ореховый запах. А его нежный вкус напоминает оливковое масло. Не содержит ГМО. Получают из орехов пекана методом холодного отжима. На Западе оно подвергается рафинированию.

Орехи пекан - это экзотические плоды деревьев, которые растут в Северной Америке. В России мало кто слышал о них, и ещё меньше людей пробовали их на вкус. А вот в Америке блюда с орехом пекан является чем-то совершенно обычным и повседневным. Сегодня умельцы выращивают орехи пекана в Краснодарском крае.

Орехи пекан у нас считаются экзотическими, как и другие виды орехов, которые до сих пор не росли в России. Зато в Северной Америке они считаются почти неотъемлемой частью питания, и в каждой семье обязательно готовят блюда с орехами пекан, как в праздничные, так и в обычные дни.

С виду орех пекан похож на лесной орех или маслины. А если этот орех очистить от скорлупы, то можно увидеть плод, похожий на мозг человека или грецкий орех. Вкус ореха пекан также напоминает грецкий орех, но гурманы отмечают, что они намного нежнее и мягче. Также плоды пекан не горчат и не имеют пер-

городок внутри скорлупы. Благодаря этому вынимать ядро из скорлупы намного легче. Встретить испорченный или повреждённый насекомыми орех пекан невозможно, если он хранился в скорлупе. Также при хранении неочищенными со временем эти плоды не меняют своих вкусовых качеств.

Чтобы сохранить настоящий вкус орехов пекан, нужно собирать их только тогда, когда плоды полностью созрели. Затем их нужно ещё и правильно высушить. Тогда вкус орехов будет сладковатым и очень нежным. В отличие от грецких орехов в них нет никакой терпкости.

По весу орех пекан примерно такой же, как и грецкий. Однако в орехе пекан ядро занимает намного больше места, а вот скорлупа тоньше.

Масло ореха пекан - очень вкусное и простое в использовании. В сочетании с бальзамическим уксусом или красным винным уксусом это масло становится ароматной заправкой для салата. Его можно использовать с белым уксусом с эстрагоном. Капля масла пекана - идеальный способ подчеркнуть вкус любых блюд. Можно использовать его в сочетании с яблоками и грушами.

Масло ореха пекан содержит низкий уровень насыщенных жиров и высокий уровень мононенасыщенных жирных кислот, а также содержит линолевые жирные кислоты. Этот баланс делает масло ореха пекан очень полезным для здоровья: оно защищает ваше сердце и борется с "плохим" холестерином.

Жирнокислотный состав (%)

Насыщенные жирные кислоты

Пальмитиновая кислота	4,1%
Стеариновая кислота	0,8%
Арахидоновая кислота	6,3%
Бегеновая кислота	1,9%

Мононенасыщенные жирные кислоты

Пальмитолеиновая кислота	22,7%
--------------------------	-------

Олеиновая кислота	42,1%
Эйкозеновая кислота	1,7%
Эруковая кислота	7,9%
Полиненасыщенные жирные кислоты	
Линолевая кислота	9,2%
Линоленовая кислота	2,5%

Орехи pekan хороши тем, что они долгое время не портятся. Индейцы собирали их в большом количестве и запасали на случай голода. Орехи pekan имеют такое свойство благодаря своей крепкой скорлупе, которая по сути представляет собой герметичную упаковку для ядра, которая защищает его от любых внешних воздействий. В том числе насекомых и вредителей и сохраняет его изначальные свойства.

У индейцев орехи pekan имеют различные названия - Гикори pekan, Кария pekan, Кария Иллинойсская. Это всё означает ореховые деревья pekan. Деревья pekan замечательны тем, что после посадки нужно лишь 7-8 лет, чтобы появились первые плоды. Самыми лучшими считались орехи, имеющие тонкую скорлупу и большое ядро.

Орехи ели не только сырыми, но и готовили из них напитки, имеющие сильные энергетические свойства. Для приготовления такого напитка орехи нужно было растереть с помощью ступки и пестика и перемешать с водой. Получалась нежная молочная масса, которая замечательно подходила для кормления детей, обессиленных или больных людей, стариков. Также часто ели пили подростки, которым было нужно много сил и энергии для развития.

Его питательные свойства просто поражают. Калорийность этих плодов, а также содержание сахара намного выше, чем у грецкого ореха. Они содержат более 70% жиров, примерно 15% углеводов и от 10 до 15% протеинов. Около 5% в них занимают вода и зола.

В орехах pekan довольно много витаминов А, Е и В. Среди группы В особенно высоко содержание ф-

лиевой кислоты. Богат орех и такими минералами как магний, кальций, цинк, фосфор и калий.

Достаточно всего лишь 400 г орехов pekan, чтобы взрослый мужской организм получил запас калорий и многих питательных веществ на весь день. Быть может, это один из секретов силы и выносливости индейских племен.

Не так давно американскими учёными было открыто одно удивительное свойство орехов pekan. Оказалось, что в них содержится особая форма витамина Е, которая предотвращает воспалительные процессы в артериях. Благодаря регулярному употреблению этих орехов в организме сильно возрастает содержание гамма-токоферола. Это вещество защищает белки, жиры и ДНК от окисления. Таким образом, оно может препятствовать и окислению холестерина, поэтому это хорошее средство от холестериновых бляшек, способное в значительной мере улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

В масле все полезные вещества более сконцентрированы. В нём много насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, минералов, витаминов и фитостеролов. Эти биологически активные вещества, как правило, содержатся в различных видах орехов, семенах и некоторых растениях и имеют свойство благотворно влиять на работу сосудов и сердца. Они снижают количество холестерина, тем самым предотвращая такие заболевания как атеросклероз, варикозное расширение вен и ишемическая болезнь сердца.

Это масло можно применять как внутрь, так и снаружи. Принимать внутрь такое масло советуют при простудных заболеваниях, головных болях, усталости, снижении аппетита. Также оно является отличным профилактическим средством для простуды и производит на организм омолаживающий эффект.

При наружном применении масло pekan можно использовать как косметическое средство. Оно от-

лично справляется с кожными раздражениями, солнечными ожогами, грибковыми инфекциями, укусами насекомых, а также способны уменьшать и снимать гематомы.

Орехи pekan и масло из них очень полезны пожилым и ослабленным людям; их употребление также укрепляет иммунитет и защищает клетки от воздействия канцерогенов. Хранить в сухом прохладном месте.

§ 17. Персиковых косточек масло

Масло персиковое получают из косточек персика способом механического прессования. На выходе получается легкое по консистенции и питательное масло, которое приобрело большую популярность в фармацевтике и косметологии. В народной медицине персиковое масло также используется в лечебных и косметических целях.

Персиковое масло способно буквально "оживлять" кожу - ведь оно в комплексе, сразу питает, увлажняет и восстанавливает её. Масло помогает предотвратить обезвоживание клеток, сглаживает неглубокие морщины и эффективно поддерживает упругость и эластичность любого типа кожи. Особенно рекомендуют это масло для применения на чувствительной и воспалённой коже.

При длительном и систематичном применении масла персика заметно укрепляются сосуды кожи (цвет становится ровнее), а также очищаются поры кожи. Сухая кожа становится более здоровой и как бы подтягивается, становясь более молодой и эластичной.

Персиковое масло не подходит людям с индивидуальной непереносимостью к нему.

В состав масла входят витамины А, Р, Е, С, В, каротиноиды, токоферолы, фосфолипиды, калий, фосфор, кальций и железо. По жирнокислотному составу масло

персика богато олеиновой кислотой (до 60 %), линолевой кислотой (до 35 %), пальмитиновой кислотой (до 8 %), пальмитолеиновой кислотой, стеариновой кислотой, линоленовой кислотой, арахиновой кислотой и некоторыми другими. С помощью пальмитиновой, олеиновой, линолевой и гамма-линоленовой кислот мы можем значительно улучшить состояние клеток кожи. Также уникален в составе персикового масла витамин В15, который благотворно и очень эффективно воздействует на увядающую кожу.

Отдельно можно сказать о витамине Е, который обладает антиоксидантными и консервирующими свойствами, а также витамине А, который поддерживает целостность клеток кожи. Все это говорит об омолаживающих и останавливающих старение свойствах персикового масла.

В древности масло персика использовали как мягкое слабительное, антитоксичное и смягчительное средство. Авиценна рекомендовал его при воспалении уха и лечения мигрени, а в тибетской медицине масло косточек персика применяли для лечения конъюнктивитов. В современной медицине это масло используют как заменитель и аналог миндального масла, употребляя его как растворитель жирорастворимых препаратов, которые применяются в виде инъекций. Также на основе масла персика делают лечебные кремы и мази.

При приёме внутрь масла из косточек персика наблюдается усиление секреторной деятельности пищеварительных желез, как следствие - улучшение пищеварения, что стимулирует образование гемоглобина. Помимо этого масло обладает мочегонным, адаптогенным и противорвотным действием, его также рекомендуют принимать при простудных и сердечно-сосудистых заболеваниях мочекаменной болезни и анемии.

Хранить в сухом, защищенном от света месте.

§ 18. Сливовое масло (из косточек)

Сливовое масло имеет цвет от золотисто-желтого до коричневого, со вкусным запахом миндаля или марципана. Получают его из ядер косточек сливы методом холодного прессования. Ядро косточки содержит 41% масла. Масло сливы относится к невысыхающим маслам. Удельный вес 0.88 г/см^3 .

В сливовое масло входят витамины: F, в активной форме представлены токоферолы, фосфолипиды, витамины А, В, С, Пантотеновая кислота, соли калия, магний и др. минеральные вещества.

Жирные кислоты в масле сливовом в основном представлены олеиновой кислотой с небольшим количеством линолевой. Основная составная часть масла триолеин.

Жирнокислотный состав:

Олеиновая	60-80%
Линолевая	15-25%
Пальмитиновая	4-9%
Стеариновая	0,7-2,6%
Линоленовой	<1%
Арахидоновой	<0,3%
Бегеновая	<0,1%
Миристиновая	<0,1%
Пальмитолеиновой	<1%

Биологически активное действие масла определяется наличием антиоксидантов, ненасыщенных жирных кислот, витамина Е и фитогормона ситостерола.

Масло сливы легко проникает в кожу смягчает, питает и увлажняет её, оставляя на коже ощущение. Масло сливы, благодаря своему составу, предотвращает потерю коллагена в коже и стимулирует процессы заживления. Благодаря высокому содержанию витамина Е, масло сливы очень стойко к окис-

лению и может быть нагрето до высокой температуры без снижения его свойств. Уменьшает ломкость погтей.

Срок годности до 24 месяцев. В плотно закрытой таре в прохладном месте, без доступа кислорода.

§ 19. Фисташковое масло

Фисташковое масло относится к категории невысыхающих высококачественных масел. Имеет светло-желтый цвет, приятно на вкус и используется в пищу. При 25°C плотность масла 0,90-0,92 г/см³. Масло применяется в кондитерской промышленности, колбасном производстве, парфюмерии и медицине.

Фисташковое дерево плодоносит раз в 2-3 года, при этом срок жизни его от 400 до 700 лет. Фисташковые деревья делятся на мужские и женские. Собирают плоды только в ночное время, потому что днем под воздействием солнечных лучей листья и кора дерева выделяют специфические ароматические смолы и эфирные масла. Испаряясь, они обволакивают растение, защищая так дерево от интенсивного ультрафиолета. Этот эфирный выброс может серьезно отравить сборщиков фисташек.

Греки, называли фисташки "магическим орехом". Сегодня половину мирового урожая поставляет Турция. Фисташка чрезвычайно морозоустойчива, выносит морозы до -30°C, но для созревания "орехов" требуется температура около +40°C. У этого дерева слава очень стойкого растения: его корни уходят на 15 метров в глубину.

Растет в Средней Азии (Копетдаг, Памиро-Алтай, Тянь-Шань), местами в большом количестве, в безводных низкогорьях с лессовыми и лессово-щебнистыми почвами. Заросли дикой фисташки сохранились в Таджикистане, Узбекистане, Туркмении и Киргизии. Возделывается в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии, дико встречается в Сирии и Месопотамии.

Растение считали сильным средством против ядов животных. Семена фисташки обладают хорошим общеукрепляющим действием, их рекомендуют использовать после тяжелых заболеваний, при значительной физической и умственной нагрузке.

В народной медицине семена применяли как болеутоляющее при печеночных и желудочных коликах, при анемии, как противорвотное, противокашлевое и противотуберкулезное средство, как средство, улучшающее деятельность сердца и способствующие выработке спермы.

Фисташка - единственный орех, который может быть обжарен или посолен непосредственно в скорлупе.

Энергетическая ценность (100 г) - 613 ккал. Состав: белки - 21 %, жиры - 51 %, углеводы - 16,4 %. Витамины: А, С, Е, В₁, В₂, Е. минералы - железо, калий, магний. Чем зеленее орех, тем он лучше по качеству.

Оказывают бодрящее, тонизирующее и общеукрепляющее действие, лечит тромбофлебит, очищают кровь, усиливают потенцию, фисташковое масло используется для выведения веснушек и пятен на коже, как болеутоляющее при печеночных и желудочных коликах.

Одно из полезных свойств фисташек - это устранение тошноты, в частности при токсикозе у беременных. Фисташки еще называют орешками хорошего настроения. Норма суточного потребления 10-15 ядер.

Масло обладает такими же свойствами.

Химический состав:

Олеиновая кислота:	51-54 %
Линолевая кислота:	31-35 %
Пальмитиновая кислота:	9-12%
Линоленовая кислота:	< 2 %
Пальмитолеиновая кислота:	< 2%
Стеариновая кислота:	< 2%

На 100г масла приходится не менее 33 мг витамина Е. Стероидная неомыляемая фракция представлена в

основном бета-ситостерином (около 85%), кампестеролом, стигмастеролом и авенастеролом.

Фисташковое масло хорошо впитывается в кожу не оставляя жирного следа. Эффективно смягчает и питает её.

Фисташковое масло используется как средство для выведения веснушек и пятен на коже.

Авиценна утверждал, что фисташковое масло эффективно для лечения болезней сердца и полезно для пищеварения. Оказывает бодрящее, тонизирующее и общеукрепляющее действие. Повышает потенцию, благотворно действует на работу мозга, печени. Полезно для людей, страдающих артериальной гипертензией, хронической анемией, туберкулезом, тромбофлебитом. Фисташковое масло - природный антиоксидант, омолаживающий организм.

Срок хранения: 1 год. Хранение в прохладном месте удлиняет срок годности масла.

§ 20. Масло из ореха фундука

Фундук ещё называют лесным орехом, или лещиной. На самом деле видов лещины много: веками её окультуривали, и одним из окультуренных видов стал фундук. Наши предки верили, что лещина - благословенное дерево. На Руси всегда считалось, что в лещину не попадает молния, а сдвоенные орешки носили с собой, как талисман, защищаясь от грозы и тёмных сил.

Сегодня название "фундук" объединяет несколько видов лещины: так называют самые отборные, высокоурожайные формы, а также гибриды лещины разнолистной, понтийской, ломбардской (крупной), обыкновенной и других.

Фундук - орехи очень ценные, вкусные и питательные. Как лекарственное сырьё, используются все части растения: не только ядро и скорлупа орехов, но также

их обёртка; пыльца, кора, корни, листья и побеги. Из древесины фундука делают красивую и прочную мебель, выгодно отличающуюся своими декоративными свойствами. Из побегов также плетут корзины и другие изделия.

Фундук очень калориен: в 100 г содержится около 700 ккал. Он в несколько раз питательнее хлеба, молочных продуктов, шоколада.

В ядрах орехов содержатся все 20 необходимых нам аминокислот, витамины - А, С, Е, РР, группы В.

Минералов в фундуке просто огромное количество: больше всего калия, фосфора, магния, много серы и фтора, марганца и цинка, затем идут медь, натрий, железо, хлор, кобальт, йод. Железа в фундуке больше, чем в мясе, фруктах и овощах.

В европейской части России дерево фундука встречается в широколиственных и смешанных лесах (особенно дубовых, грабовых, буковых и липовых). В лесостепной и степной зонах лещина обитает вдоль берегов рек, ручьев, по балкам, на дне оврагов, где побольше влаги. Растет на свежих и влажных плодородных почвах, иногда образуя заросли. Живет до 80 лет. Размножается семенами, корневыми отпрысками и отводками.

Любой орех, и фундук в частности - это кладенью жизненно необходимых витаминов и минеральных веществ, настоящий концентрат здоровья. В ядре орехов фундука сумма белков, жиров и углеводов достигает 98%, для сравнения: в пшеничном хлебе - 51%, в мясе 30-46% а в картофеле - 22%. Ореховое ядро содержит 20 аминокислот, которые образуют полноценные белки, по калорийности это 668 ккал на 100 г, при этом 200-300 г орехов обеспечивают суточную норму потребности взрослого человека.

Жирнокислотный состав:

Олеиновая кислота - 83-85%;

Линолевая кислота	- 6-8%;
Пальмитиновая кислота	- 5-6%;
Стеариновая кислота	- 2.5%;
Пальмитолеиновая кислота	- 0.3%;
Линоленовая кислота	- 0.1%

Также в него входят стерины: бета-ситостерин, кампестерин, стигмастерин, сигма-5-авенастерин, ситостанин, сигма-7-стигмастерол;

И фосфолипиды: фосфатидилхолин, фосфатидилинозитол, фосфатидил этаноламин;

Содержит витамины С, В₁, В₂, В₆.

Полезное и очень ароматное растительное масло лесного ореха (фундука) богато мононасыщенными жирами, которые способствуют снижению уровня холестерина. Именно в этом орехе наиболее удачно сочетаются кальций, фосфор, магний, железо, кобальт, цинк, натрий и полный комплекс аминокислот. От прочих орехов фундук отличает повышенная концентрация витамина Е.

"Ещё в 40-е годы был известен синдром дефицита витамина F, который выражался в шелушении, сухости и покраснении кожи. Позже было установлено, что витамином F являются полиненасыщенные жирные кислоты - линолевая, линоленовая и арахидоновая, входящие в состав некоторых природных масел и жиров. Уникальность этих жирных кислот заключается в том, что, с одной стороны, организм не может их синтезировать, а с другой - они играют чрезвычайно важную роль во многих процессах.

В частности, линолевая кислота необходима для образования правильного эпидермального барьера - без неё он буквально разваливается на куски (именно поэтому при дефиците линолевой кислоты кожа становится сухой и шелушащейся).

Линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты являются материалом для производства гормоноподоб-

ных веществ, управляющих воспалительной реакцией, - простаграндинов.

Именно поэтому, при недостатке этих жирных кислот (особенно линоленовой) кожа становится раздраженной и склонной к воспалению. Если недостаток незаменимых жирных кислот приводит к такому резкому ухудшению кожи, то подпитка кожи этими веществами изнутри и снаружи может существенно улучшить состояние сухой, шелушащейся и склонной к раздражению кожи."

Масло ореха фундук хранится в прохладном темном месте 6-12 месяцев.

§ 21. Масло Ши (каритэ)

Масло ши или каритэ, добывается из плодов дерева Ши, произрастающего на сухих почвах африканской саванны. Плоды похожи на мелкие авокадо и имеют сладкую мякоть. Масло Ши добывается из мякоти косточек, в которых его содержание составляет почти 50%, и представляет собой плотное масло с легким кремовым оттенком, состоящее главным образом из триглицеридов (до 80%) и неомыляемых жиров (до 17%).

На африканском континенте дерево называют по-разному, потому и в России существует несколько названий, одно из которых масло карите. Само дерево могучее, как русские дубы. Ему не страшны ни пожары, ни сезоны дождей благодаря толстой коре. Листья опадают и растут одновременно, поэтому вы никогда не сможете увидеть это дерево голым. Оно как символ вечной жизни.

Применение масла ши основывается на его сильных регенерирующих свойствах. В тяжелых климатических условиях Африки его используют для защиты от солнца, втирая в кожу новорожденных и применяя для взрослых.

Натуральное масло ши получают путем холодного отжима, в результате чего имеют густую неоднород-

ную массу белого цвета либо с кремовым оттенком. При нанесении на кожу и увеличении температуры (свыше 35 градусов) масло начинает "таять", быстро впитываясь и растекаясь по коже, издавая легкий приятный ореховый аромат. Благодаря этим характеристикам его часто используют как массажное.

Химический состав масла карите чрезвычайно полезен для кожи, благодаря содержанию жирных кислот (олеиновая 40-50%, линолевая 3-8%, стеариновая 30-45%, миристиновая, пальмитиновая 3%, линоленовая, арахиновая и др.), неомыляемых жиров, углеводов, протеина и 45 - 48% жира.

Благодаря выраженному противовоспалительному эффекту с его помощью лечат дерматиты, прыщи, язвы и другие нарушения кожных покровов. Его применяют при болезненности суставов и ревматизме.

Помимо этого масло ши быстро устраняет насморк. Не смотря на отсутствие сосудосужающего эффекта, при исследованиях это масло давало быстрое облегчение больным с ринитами и синуситами благодаря лишь противовоспалительному эффекту.

Масло карите это еще и транспортное масло, так как способно доставлять другие полезные компоненты в глубокие слои кожи. Его используют при трещинках в уголках губ, для ухода за волосами, добавляя немного масла в шампуни, бальзамы и маски.

Применение масла Ши не обходит стороной и солнцезащитную косметику, так как неомыляемые жиры, входящие в состав масла являются натуральными SPF фильтрами. Вот почему это масло можно найти не только в перечне ингредиентов средств после загара, как увлажняющий и ухаживающий компонент, но и в косметике для загара.

Неомыляемые жиры в составе масла ши обладают регенерирующими свойствами. А это, в свою очередь, способствует синтезу коллагена в коже. Вот почему

масло рекомендуется косметологами для зрелой и увядающей кожи. А триглицериды, включающие в свой состав незаменимые жирные кислоты, о которых мы упоминали выше, усиливают барьерные защитные функции кожи.

Масло карите применяется и как противоотечное средство. Может служить основой для антицеллюлитных композиций из эфирных и других транспортных масел. Это чудодейственное масло спасает от многих кожных заболеваний.

Данное масло, за счет его уникальных свойств, очень ценится в косметической индустрии. Неомыляемые жиры (сквален, каротин, токоферолы, три-терпеновые спирты, фитостеролы и ксантофилл), которых достаточно много в масле ши, обладают регенерирующими свойствами и оказывают влияние на производство коллагена. Кроме того, данное масло защищает кожу от ультрафиолетового излучения и негативного воздействия факторов окружающей среды, смягчает и увлажняет кожу, замедляя процессы старения. Масло карите особенно рекомендуется для ухода за сухими и огрубевшими участками кожи, а также для возвращения коже упругости и эластичности.

Хранить в тёмном прохладном месте. Срок хранения 2 года.

§ 22. Порча пищевых масел (жиров)

Порчей пищевых жиров (масел) называют такое изменение их свойств, в результате которого их невозможно использовать для пищевых целей. Порча жиров вызывается гидролизом или окислением жиров либо их сочетанием, ведущих к накоплению в них жирных низкомолекулярных кислот, перекисей, альдегидов, кетон-ов, и др., что резко ухудшает вкус пищевых масел.

Гидролиз протекает во влажных жирах - это взаимодействие с водой, в результате чего расщепляется молекула глицерида на элементы. При гидролизе накапливаются низкомолекулярные кислоты: масляной, валериановой, капроновой и появляются неприятный специфический вкус и запах. Различают гидролиз ферментативный и неферментативный.

Ферментативный гидролиз в пищевых жирах возникает в основном при несоблюдении условий хранения, при поражении жиров плесенями и дрожжами, вырабатывающими липазу. Рафинированные и топленые жиры в меньшей степени подвержены этим процессам.

Неферментативный гидролиз происходит под действием растворенной в жире воды. Растворимость воды в жире при комнатной температуре, не превышает долей процента, что обеспечивает незначительную степень гидролиза жиров.

Для предотвращения и замедления окислительных реакций в жиры вводят антиокислители (антиоксиданты) производные фенола: ионол и пр. в количестве 0,01%. Это синтетические, вещества увеличивающие стойкость жиров к окислению в 10 раз. Из природных антиокислителей имеют значение токоферолы, и фосфолипиды, как правило, находящиеся в самих маслах.

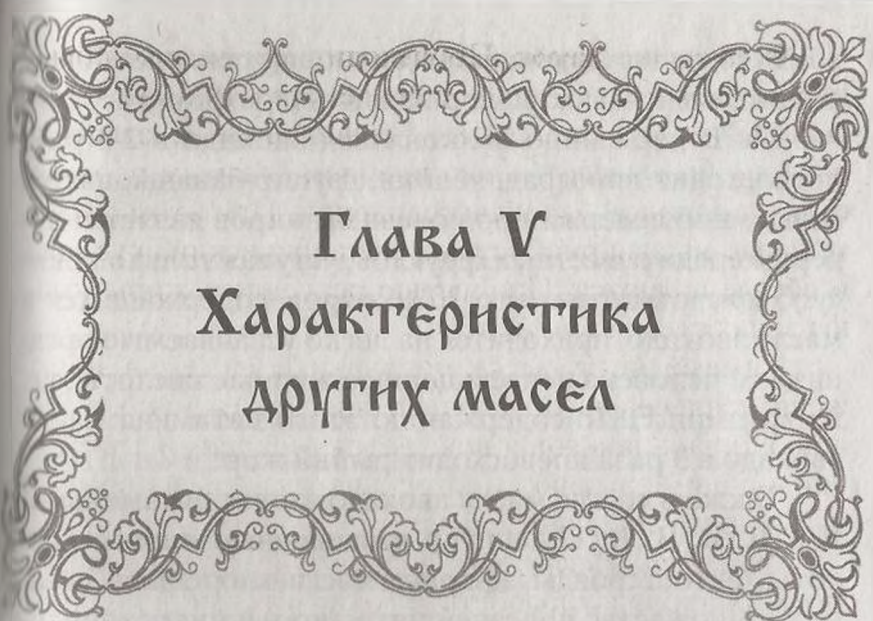
Прогоркание жиров. Это сложный процесс, начальной стадией которого является ферментативный гидролиз. При этом накапливаются свободные низкомолекулярные жирные кислоты, придающие жирам прогорклый вкус. Дальнейшее изменение связано с накоплением в жирах короткоцепочечных альдегидов и кетонов, которые придают жирам "сильно поджаренный" вкус и другие неприятные вкусовые оттенки. Прогорклые растительные масла типа оливкового, имеют выраженный олеиново-кислый или альдегидный запах. Прогорклые масла типа макового имеют запах олифы.

Осаливание жиров. Происходит при резком повышении температуры и под воздействием солнечного света. Этот процесс связан с окислением ненасыщенных жирных кислот и накоплением главным образом окси-, полиокси-, эпоксисоединений. При этом растительные масла приобретают специфический вкус сала и обесвечиваются. Полностью осаленные жиры имеют запах стеариновой свечи.

Темный цвет масел, полученных из семян, пораженных плесенью, обусловлен окислением микотоксинов. Порча жира сопровождается реакциями деструкции и полимеризации. Деструкция вызывает у осаленных жиров селедочный запах.

Окисление жиров атмосферным кислородом приводит к их порче и способствует окислительной полимеризации - **высыханию**. Ультрафиолетовые лучи ускоряют процесс окисления. Повышение температуры, особенно в интервале 40-45^oC, резко увеличивает скорость образования гидроперекисей, которые легко усваиваются организмом. Наиболее токсичной является гидроперекись линолевой кислоты.

Высыхание жиров. Это порча растительных масел из-за полимеризации в присутствии кислорода воздуха. При высыхании на поверхности масла образуются упругие прочные пленки, с течением времени утолщающиеся. Вещества, образующие такие пленки представляют собой продукты окислительной полимеризации жирных кислот и называются оксинами.



Глава V

Характеристика Других масел

§ 1. Авокадо масло

Масло авокадо - ценнейший продукт и отличная вкусовая добавка. Считается активным средством, возбуждающим страсть и восстанавливающим "мужскую силу" (у колумбийцев плод авокадо считается лучшим подарком для новобрачных).

Сегодня масло из плодов авокадо, выращивают в США, в странах Южной Америке, Кубе, ЮАР, Кении, Испании, Австралии, Израиле, Новой Зеландии. Оно находит широкое применение в косметологии и кулинарии.

Масло авокадо содержит в своем составе большое количество легкоусвояемых жиров, незаменимых витаминов, макро- и микроэлементов и других биологически активных веществ, и поэтому по праву может причислено к наиболее полезным для здоровья диетическим продуктам питания.

По калорийности масло авокадо не уступает мясу и куриному яйцу, а также превосходит большинство пищевых растительных масел (это подтверждает тот факт, что

в 1998 году авокадо был занесен в книгу рекордов Гиннеса как самый высококалорийный в мире фрукт).

По содержанию белков плод авокадо в 2-3 раза превосходит виноград, яблоки, груши, бананы, цитрусовые, а по содержанию полезных жиров является лидером среди известных фруктов, уступая только кокосу. Стоит отметить, что 30% жиров, содержащихся в масле авокадо, приходится на легко усваиваемые организмом человека ненасыщенные жирные кислоты, т.е. на витамин F. По содержанию этого витамина масло авокадо в 3 раза превосходит рыбий жир!

Также в состав масла авокадо входят витамины А, Е, С, В₁, В₂, В₃, В₉, D, лецитин, насыщенные жирные кислоты, фитостероиды, эфирные масла, хлорофилл, сквален, и множество полезнейших макро- и микроэлементов: калий, магний, фосфор, железо, кальций, натрий, марганец, цинк, йод, кобальт, медь и др.

Антиоксиданта-витамина Е, обладающего мощными иммунозащитными, ранозаживляющими и омолаживающими свойствами, в масле авокадо в 5 раз больше, чем в оливковом масле.

Наряду с витамином Е, масло авокадо богато - скваленом, являющимся главным компонентом нашей кожи, подкожного жира и сальных желез.

В масле авокадо, также велико содержание полезного антибактериального вещества хлорофилла (именно благодаря ему масло авокадо имеет характерный зелено-желтый оттенок). Хлорофилл оказывает благоприятное действие на респираторную, сердечно-сосудистую, эндокринную, пищеварительную системы, снимает раздражение слизистой оболочки, ускоряет процесс ранозаживления, препятствует образованию камней в почках и мочевом пузыре, способствует эффективному очищению организма человека от шлаков и токсинов.

Отличает масло авокадо от других растительных масел также высокое содержание в нем лецитина, яв-

ляющегося важным строительным материалом для нашего сердца, нервов и мозга. Лецитин играет ключевую роль в слаженной работе сердечно-сосудистой, центральной и периферической нервной системы, участвует в синтезе гормонов, необходимых для правильной работы печени, поджелудочной железы и половой системы, значительно улучшает усвоение организмом витаминов А и Е.

Жирнокислотный состав масла из мякоти:

Олеиновая кислота — 36-80%;

Пальмитиновая кислота — 7-32%;

Линолевая кислота — 6-18%;

Линоленовая кислота — 0-5%;

Пальмитолеиновая кислота — 2-13%;

Стеариновая кислота — 0,5-1,5%

Одним из уникальных косметических свойств масла авокадо является его способность замедлять старение кожи и предотвращать появление на ней морщин, вызванное возрастным снижением уровня коллагена и эластина.

Предотвращает появление возрастных пигментных пятен, глубоко проникает в кожу, и предохраняя ее от высыхания и шелушения. Масло авокадо стимулирует выработку организмом коллагена и ускоряет процесс регенерации клеток кожи. Прекрасно подходит для ухода за волосами, устраняет ломкость и рассечённость волос, улучшая состояние волосяной кутикулы, возвращает волосам утраченную природную силу и стимулирует их рост, а также надежно защищает волосы от повреждений и воздействия неблагоприятных внешних факторов. При регулярном применении масла авокадо ваши волосы всегда будут оставаться здоровыми, послушными и блестящими!

Масло авокадо - эффективное средство для ухода за ногтями. Регулярное применение масла авокадо способствует укреплению и росту ногтей, а также препятствует воспалению ногтевого валика.

Ранозаживляющие, противовирусные, антигрибковые и бактерицидные свойства масла авокадо дают возможность использовать его для профилактики и лечения различных заболеваний и повреждений кожи (себорейный дерматит, микозы, лишай, экзема, псориаз, акне, солнечные ожоги, трофические язвы, пролежи, обморожения и т.п.).

Применяется для лечения атеросклероза, ишемической болезни, инфарктов, инсультов, гипертонии.

Стимулирует процесс кроветворения, участвует в синтезе белка гемоглобина, входящего в состав эритроцитов крови. В связи с этим масло авокадо является полезным продуктом питания для людей, страдающих анемией (малокровием).

Масло авокадо можно считать идеальным продуктом питания для людей, страдающих сахарным диабетом. Жирные кислоты, входящие в состав масла авокадо, способствуют снижению уровня сахара в крови, и являются отличными поставщиками энергии для всего организма.

Масло авокадо улучшает работу нервной системы. Эффективное средство для профилактики и лечения различных неврозов, бессонницы, головной боли. Может поднять настроение, повысить работоспособность, и улучшить умственные способности!

Масло авокадо, способствуют усилению потенции и весьма эффективно при лечении мужского и женского бесплодия, хронического простатита и аденомы предстательной железы, остеопороза и различных заболеваний суставов, заболеваниях полости рта, щитовидной железы, мочевыделительной системы.

Людам, страдающим острыми заболеваниями печени и желчного пузыря, перед употреблением масла авокадо следует проконсультироваться с врачом.

Масло авокадо следует герметично закрывать крышкой и хранить только в холодильнике.

При хранении в холодильнике при температуре ниже 5 градусов, в масле авокадо может присутствовать легкий, хлопьевидный осадок, который исчезает при помещении масла в место с комнатной температурой.

§ 2. Арахисовое масло

Арахис известен нам ещё как "земляной орех", мы привычно называем его орехом, хотя на самом деле это плод растения семейства бобовых, а значит, боб. В России арахис возделывается с 1825 года. Арахис приобрел большую популярность в Северной Америке - стране, которая с давних пор является мировым лидером по экспорту этой ореховой культуры. Ведущими производителями арахиса также являются Индонезия, Бирма, Китай, Нигерия, Малайзия.

Арахис вкусен сам по себе, используется широко в домашней кулинарии и кондитерской промышленности, большая часть используется в виде сельскохозяйственных кормов, а также находит применение в качестве сырья для производства высокопитательного, обладающего массой целебных свойств арахисового масла.

Впервые масло арахиса стали производить в 1890 году, когда пытались решить проблему создания диетического растительного продукта, способного конкурировать по своей пищевой и энергетической ценности с мясом, сыром и куриным яйцом.

Сфера применения масла арахиса в наше время весьма разнообразна: домашняя кулинария, хлебопекарная, кондитерская и фармацевтическая промышленности, косметология, производство мыла и маргарина.

Различают три основных вида арахисового масла: нерафинированное, рафинированное недезодорированное и рафинированное дезодорированное.

Арахисовое нерафинированное масло получают холодным прессованием плодов арахиса, имеет красно-

коричневый цвет, сладковатый аромат, ярко выраженный ореховый вкус. Оно является весьма популярным ингредиентом в блюдах индийской, японской и тайской кухни. Арахисовое масло хорошо подходит для заправки салатов, супов, овощных блюд, соусов, сладких десертов, и блинчиков с фруктовой начинкой. Арахисовое нерафинированное масло изысканно преобразует вкус и аромат даже таких повседневных кулинарных блюд как каши и крупяные гарниры. Добавленное в тесто арахисовое нерафинированное масло придаст также неповторимый аромат и нежный ореховый привкус изделиям из муки.

Арахисовое рафинированное масло, в отличие от нерафинированного масла арахиса, имеет светло-желтый цвет, у него менее выражен вкус и аромат. Пользуется наибольшим успехом в американской и европейской кулинарии, поскольку обладает высокой стойкостью к высоким температурам. Поэтому используется для жарки, приготовления на гриле, обжаривания методом "стир-фрай" или во фритюре: картофеля, шампиньонов, рыбы, креветок. При жарении не выгорает и не чадит и поэтому арахисового масла требуется в 2-3 раза меньше, чем рафинированного масла подсолнечника.

Химический состав арахисового масла в 100 г продукта

Вода	- 1,7 г
Углеводы	- 13,5 г
Пищевые волокна	- 5,6 г
Жиры	- 50,81 г
Насыщенные жиры	- 10,13 г
Мононенасыщенные жиры	- 24,83 г
олеиновая	- 23,95 г
Полиненасыщенные жиры	- 13,85 г
линолевая	- 13,77 г

линоленовая	- 0,07 г
Белки	- 25,72 г
Зола	- 3,25 г

Витамины

Витамин А, Ретинол	- 1172 мкг
Витамин Е, альфа Токоферол	- 43,2 мг
Витамин Е, добавленный	- 36,9 мг
Витамин К	- 0,6 мкг
Витамин В1, Тиамин	- 0,08 мг
Витамин В2, Рибофлавин	- 0,11 мг
Витамин В6, Пиридоксин	- 2,23 мг
Витамин В9, Фолаты	- 373 мкг
Фолаты природные	- 134 мкг
Фолиевая кислота	- 239 мкг
Фолаты ДЭФ	- 540 мкг
Витамин РР, Ниацин	- 13,37 мг
Витамин В4, Холин	- 63,3 мг
Бетаин триметилглицин	- 0,8 мг

Минералы

Калий, К	- 667 мг
Кальций, Са	- 43 мг
Магний, Mg	- 355 мг
Натрий, Na	- 420 мг
Фосфор, P	- 368 мг
Железо, Fe	- 16,6 мг
Медь, Cu	- 1,64 мг
Селен, Se	- 7,5 мкг
Цинк, Zn	- 14,4 мг
Фитостерины	- 102 мг,

а также ряд других веществ, благоприятно воздействующих на функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и иммунной систем: йод, кобальт, бетаин, фитостеролы, фосфолипиды, полифенолы и др.

Содержащиеся в арахисовом масле полиненасыщенные кислоты Омега-6 и Омега-9 в комплексном сочетании способствуют укреплению иммунитета, улучшению работы сердца и кровеносных сосудов, функционирования половой и нервной систем, нормализации гормонального баланса и уровня холестерина в крови.

Арахисовое масло является отличным источником витаминов-антиоксидантов А и Е, которые в комплексном сочетании благотворно влияют на состояние кожных покровов, способствуют улучшению зрения, а также оказывают мощное, противовоспалительное и раназаживляющее действие.

Содержащиеся в арахисовом масле витамины группы В необходимы также для здоровья кожи, ногтей и волос, для хорошего зрения и крепкого иммунитета.

Стоит отметить, что арахисовое масло весьма богато холином (витамином В₄), необходимым организму человека для синтеза фосфолипидов (предупреждающих жировую инфильтрацию печени и развитие желчекаменной болезни), протеинов и ацетилхолина, обеспечивающего оптимальную и слаженную работу нервной системы.

Достаточно много в арахисовом масле содержится и жирорастворимого витамина D, необходимого для полноценного роста и регенерации костной ткани, укрепления иммунитета, а также для профилактики некоторых онкологических, сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний.

Содержащийся в арахисовом масле бетаин способствует оптимальному усвоению белков, и в значительной степени улучшает работу печени.

Арахисовое масло, благодаря высокому содержанию легкоусвояемых растительных белков и жиров, является ценным диетическим. По своей пищевой и энергетической ценности это растительное масло богатое незаменимыми аминокислотами не уступает большинству

сортам мяса, куриному яйцу и молочным сливкам. Оно быстро создаёт ощущение сытости, поэтому его часто используют люди, желающие избавиться от лишнего веса, а также люди, чья трудовая деятельность связана с большими физическими и умственными нагрузками.

Арахисовое масло, также как и тыквенное масло, с давних пор известно в народной медицине как одно из эффективнейших желчегонных средств. Благодаря своему составу арахисовое масло оказывает мощное гепатопротекторное действие, стимулирует процессы желчеобразования и желчеотделения, восстанавливает клеточную структуру печени, препятствуя накоплению в ней жировых отложений, а также предотвращает развитие воспалительных процессов в печени, желчном пузыре и желчевыводящих путях. Кроме того, масло арахисовое, является эффективным средством для лечения заболеваний пищеварительной системы: гастрит, гастродуоденит, гастроэнтероколит, энтероколит, колит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Из-за высокого содержания веществ, способствующих повышению свертываемости крови, масло арахиса издавна находит применение в лечении гемофилии, геморрагических диатезов, участвует в синтезе гемоглобина, нормализации артериального давления и способствуют повышению эластичности и уменьшению проницаемости кровеносных сосудов. Его полезно регулярно употреблять в пищу для профилактики и лечения атеросклероза, ишемической болезни, гипертонии, инфарктов и инсультов.

Масло арахиса также является полезным диетическим продуктом для тех, кто страдает сахарным диабетом, так как в нем содержатся ресвератрол и ненасыщенная кислота Омега-9, снижающие уровень сахара в крови, а также - цинк и магний, участвующие в процессе естественной выработки инсулина поджелудочной железой.

Наличие в масле арахиса ацетилхолина улучшает память и влияет на хорошее настроение человека. Яв-

ляется эффективным средством профилактики рассеянного склероза и болезни Альцгеймера.

Регулярное употребление в пищу арахисового масла может принести ощутимую пользу при заболеваниях органов зрения, почек, в профилактике и лечении остеопороза, укрепления иммунитета и профилактики инфекционных и онкологических заболеваний.

Арахисовое масло противопоказано людям, страдающим аллергией на орехи, а также больным бронхиальной астмой. Людям, страдающим заболеваниями суставов (подагра, артриты, артрозы) и повышенной свертываемостью крови, этот растительный продукт следует употреблять с осторожностью.

Хранить в сухом темном месте при температуре не выше 25 °С.

§ 3. Арбузное масло (из семян)

Арбузное масло имеет золотисто-желтый или красный цвет, со слабым специфическим запахом, напоминающий ореховый.

Арбузное масло превосходно ухаживает за кожей любого типа: сухой, жирной, зрелой и т. д., а также за детской кожей. Прекрасно предотвращает и замедляет старение кожи, избавляет от воспаления и раздражения. Кроме того, с помощью масла арбузных семечек эффективно лечатся ожоги и раны. Если вы хотите ускорить рост волос и ногтей, вылечить угревую сыпь вам не найти ничего лучше арбузного масла.

Это масло применяется для создания антивозрастной косметики: кремов, масок и т. д. Оно отлично питает и защищает кожу от воздействия внешних факторов, в частности - от вредного влияния ультрафиолетовых лучей.

Популярность масла арбузных семян обусловлена его легкой текстурой: оно мгновенно впитывается и

кожу, при этом не нарушая клеточного дыхания и не мешая токсинам свободно покидать кожу.

По физико-химическим свойствам арбузное масло схоже с миндальным, оно содержит каротин, цинк, селен, токоферолы, витамины В, С, РР, полиненасыщенные жирные кислоты. По жирнокислотному составу арбузное масло схоже с тыквенным.

Жирнокислотный состав:

олеиновая кислота 22 %;

линолевая кислота 63 %;

стеариновая кислота 8%;

пальмитиновая кислота 11%.

Это масло питает и увлажняет кожу, способствует быстрому заживлению ран, восстанавливает эластичность кожи, устраняет сухость и ломкость волос, благотворно влияет на кислотно-щелочной баланс, предотвращает образование камней в почках, лечит воспалительные процессы в мочевыводящей системе.

Хранить в сухом темном месте при температуре не выше 25 °С.

§ 4. Горчицы масло

Горчица является популярной во многих странах пряностью не только из-за своих превосходных вкусовых качеств, но также и благодаря своим удивительным лечебным свойствам. На индийском языке носит название "уничтожающая проказу",

Горчичное масло успешно и разнообразно используется в кулинарии, домашней косметологии, в народной медицине. Этот продукт переработки семян горчицы также находит широкое применение в консервном производстве, хлебопекарной и кондитерской промышленности, в промышленном производстве твердых пищевых жиров, смазывающих и охлаждающих жидкостей, глицерина, жирных кислот, косметических кремов. Горчичное масло так-

же входит в состав различных лекарственных препаратов (жмых, остающийся в результате производства горчичного масла, идет на изготовление горчичного порошка, используемого в производстве горчичников). А кроме того, горчичное масло является в ряде стран весьма популярным средством для релаксирующего массажа, необходимого спортсменам после интенсивных тренировок.

Горчичное масло на сегодняшний день не является в России достаточно распространенным продуктом питания (в основном это связано с тем, что большая часть производимого в России горчичного масла экспортируется в другие страны).

Горчичное масло удачно сочетается с зеленью и свежими овощами, входящими в состав всевозможных летних и весенних салатов, а также добавляет изысканности винегрету, каше, крупяному гарниру.

Стоит отметить, что получаемое методом холодного прессования (при 40-50 градусах) горчичное масло не только полностью сохраняет в своем составе весь набор наиболее полезных для организма человека веществ, но и обладает в отличие от других растительных масел, значительной стойкостью к окислению. В связи с медленным окислением горчичного масла его часто добавляют к другим растительным маслам для увеличения их срока годности.

Обладающее мощными бактерицидными свойствами горчичное масло также является незаменимым средством для домашнего консервирования.

Состав горчичного масла

Относящееся к ценным пищевым растительным маслам горчичное масло отличается высоким содержанием биологически активных веществ, ежедневно необходимых человеческому организму (витамины (Е, А, D, В₃, В₆, В₄, К, Р), полиненасыщенные жирные кислоты (витамин F), фитостеролы, хлорофилл, фитонциды, гликозиды, эфирное горчичное масло и др.).

Примерный жирнокислотный состав:

Линоленовая	- 8-12 %
Линолевая	- 14-19 %;
Олеиновая	- 22-30 %;
Эруковая	- 11-53 %;
Бегеновая	- 2-3%;
Эйкозеновая	- 7-10 %;
Лигноцериновая	- 1-2%;
Стеариновая	- 0,5 %;
Пальмитиновая	- 0,2 %

Масло предотвращая отложения холестерина в кровеносных сосудах, снижают вязкость крови и повышают эластичность сосудов, улучшает функции половой, нервной и эндокринной систем

Горчичное масло является отличным источником витамина D (его в 1,5 раза больше чем в подсолнечном).

Состав горчичного масла характеризуется повышенным содержанием в нем биологически активных веществ фитостеролов ("растительных гормонов"). Фитостеролы обладают бактерицидными и противоопухолевыми свойствами, способствуют снижению в крови уровня "вредного" холестерина, улучшают состояние кожного покрова. В официальной медицине "растительные гормоны" часто применяют в составе комплексного лечения заболеваний предстательной железы, онкологических, эндокринных, сердечно-сосудистых заболеваний.

В горчичном масле велико содержание полиненасыщенных жирных кислот (витамин F) и холина (витамин B₄) - веществ, стимулирующих процесс желчеотделения и способствующих нормализации жирового обмена в печени. Именно поэтому горчичное масло полезно регулярно употреблять в пищу для профилактики и комплексного лечения желчекаменной болезни, жировой дистрофии печени, холецистита, гепатита, цирроза.

Горчичное масло, кроме того, хорошо известно в народной медицине как эффективное противоглистное

средство, находящее применение в лечении и профилактике различных гельминтозов (аскаридоза, энтеробиоза, трихоцефалеза, описторхоза и др.). Является источником веществ, принимающих активное участие в синтезе гемоглобина (хлорофилл, витамины Е и В₆), и поэтому введение в рацион питания этого продукта особенно полезно для профилактики и комплексного лечения анемии (малокровия).

Благодаря высокому содержанию благоприятно влияющих на гормональный фон фитостеролов "витаминов молодости" Е и А, полиненасыщенных жирных кислот, бактерицидных веществ (хлорофилл, фитонциды), активизирующего кожное кровообращение, горчичное масло уже на протяжении многих лет находит также успешное применение в косметологии в качестве средства по уходу за кожей лица и тела.

Срок годности: 12 месяцев. После первого использования продукта хранить в плотно закрытой бутылке в холодильнике.

§ 5. ДЫННЫХ СЕМЕЧЕК МАСЛО

Масло дынных семечек имеет светло-желтый цвет со слабым дынным запахом. Получают холодным прессованием.

Дынное масло является лечебно-профилактическим средством, сохраняющим в своем составе большое количество витаминов и биологически активных веществ.

Семечки дыни - ценный пищевой и диетический продукт, по количеству сахаров и витаминов превосходящий арбуз. Употребление дынного масла в пищу не только придаст Вашим блюдам прекрасный аромат, но и поднимет Вам настроение в зимнее время года, но и окажет мощный положительный эффект на работу всего организма.

В его составе преобладают полиненасыщенные жирные кислоты, которые регулируют гемостаз, активизируют метаболические процессы, воздействуют на мембранные образования центральной нервной системы и зрительного аппарата. Ненасыщенные жирные кислоты 82%: линоленовая кислота 1% (Омега-3), линолевая кислота 60% (Омега-6), олеиновая кислота 21% (Омега-9). Насыщенные жирные кислоты 18%: пальмитиновая кислота 10%, стеариновая кислота 8%. Витамины: А, Е, бета - каротин. Из минеральных веществ особенно много цинка, отсутствие которого вызывает поседение волос, а при его увеличении в рационе, седина уходит.

Дынное масло снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, уровень холестерина в крови, а также накопление жира в печени. Препятствует выпадению волос, благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт и нервную систему, оказывает неспецифическую защиту организма.

§ 6. Зверобоя масло (мацерат)

Внешний вид масло зверобоя: масляная прозрачная жидкость, красновато-коричневого цвета, имеющий характерный запах.

Масло зверобоя получают путем настаивания травы на каком-либо базовом масле (экстракция маслом) или при высоком давлении в среде углекислого газа (экстракция CO_2). CO_2 -экстракт зверобоя обладает более выраженным лечебным эффектом по сравнению с настоящим маслом. Также он не становится токсичным под воздействием солнечных лучей.

Зверобойное масло известно как мощный антиоксидант. Применение косметических препаратов, содержащих масло зверобоя, рекомендуют обладательницам жирной, проблемной кожи, а также смешанной обезвоженной кожи.

Это масло отлично снимает зуд, раздражение и воспаление, удерживает в коже необходимое количество влаги. Использование масла зверобоя позволяет излечить многие кожные инфекции.

Эффективно зверобойное масло и для ухода за жирными волосами: оно помогает избавиться от перхоти.

Чаще всего в косметике используется не чистое масло зверобоя, а в смеси с другими маслами. С его помощью обогащают кремы, маски, лосьоны, бальзамы, шампуни.

Данное масло в косметических продуктах не используется в чистом виде, только в качестве дополнительной составляющей смеси. Его доля не должна превышать 10-20%.

В состав масла зверобоя входят: токоферолы, флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, никотиновая кислота (РР), каротин (А), витамины С, Р, азулен (инвертный сахар), а также микро- и макроэлементы.

Жирнокислотный состав определяется составом масла, на котором настаивалась трава зверобоя.

Показания к применению: для очень чувствительной кожи, склонной к аллергии и для ухода за обезвоженной кожей (смешанной или жирной).

Для лечения витилиго (белые пигментные пятна) приготовить зверобойно-масляную мазь. Для этого необходимо смешать по 1 части листьев и цветов зверобоя с 3 частями оливкового масла, 1 частью подсолнечного масла и 1 частью кукурузного масла. Настоять смесь в течение 1 месяца в темном прохладном месте. Процедить и смазывать пораженные участки кожи.

Масло зверобоя лечит солнечные ожоги и помогает быстро получить красивый загар, укрепляет капилляры и быстро излечивает герпес, помогает при ожогах, укрепляет волосы и ускоряет их рост, тонируя их в более темный цвет.

Хранить в тёмном прохладном месте.

§ 7. Масло из бобов какао

Масло какао при комнатной температуре твердое, имеет белый или желтоватый цвет и легкий запах шоколада, при соприкосновении с кожей быстро тает.

Масло какао издавна используется в косметологии и в ароматерапии. Это масло в зависимости от степени очистки бывает нескольких видов: для еды, для запаха и для косметологии. Последний вид имеет самую высокую степень очистки: в его составе нет химических ингредиентов.

Сам процесс изготовления какао масла не прост. Собранные какао бобы проходят очистку, сортировку и термическую обработку. Затем их дробят и получают крупку какао. Эти дробленые ядра очень тонко измельчают. Получается тертое какао, которое используют для изготовления масла какао и шоколада. Какао масло получают прессованием тертых бобов. Жмых, который остался после этой операции, дробят и тонко измельчают. В результате получается всеми известный какао порошок.

Химический состав масла какао: пальмитиновая кислота, пальмитолеиновая кислота, стеариновая кислота, олеиновая кислота, линолевая кислота, линоленовая кислота, арахидиновая кислота, витамин Е

Масло какао используется во время эпидемий гриппа и других ОРВИ, для чего им смазывают слизистую оболочку носа: оно будет смягчать и защищать её, создавая препятствие для вирусов - ведь вся инфекция передаётся воздушно-капельным путём. Его применяют при туберкулёзе, пневмониях и ангинах. Оно лечит атеросклероз, оно выводит из организма "плохой" холестерин, не давая ему откладываться на стенках сосудов.

Готовится народное лекарство от кашля просто: 1-чайная ложка масла какао добавляют в стакан горячего

молока, размешивают и выпивают - так делают 3-4 раза в день, и вскоре кашель отступает. Это средство помогает не только при ОРВИ и бронхите, но и при пневмонии, и при бронхиальной астме. При бронхите, кроме приёма внутрь, следует делать с маслом какао массаж грудной клетки - это ускоряет процесс выздоровления.

Как желчегонное средство, масло какао применяется при холецистите: его пьют утром по 1 ст.л., натошак, растопив на водяной бане; потом кладут под правый бок грелку и снова ложатся в постель на 1,5-2 часа. Достаточно делать это хотя бы раз в неделю - в выходной.

Маслом какао в сочетании с облепиховым маслом лечат эрозии шейки матки за 2-3 недели.

Применяется при сухой и поврежденной коже, в холодное время защищает кожу от обветривания, обморожения и других повреждений, оказывает тонизирующее и укрепляющее действие.

Масло какао при длительном использовании делает кожу гладкой, улучшается цвет лица, убирает мелкие морщинки, если использовать масло вместо крема для глаз, исчезают "гусиные лапки", маленькие шрамы, последствия угревой сыпи и фурункулеза. Это масло является хорошей профилактикой растяжек. Кроме того, благодаря своему составу масло какао препятствует проникновению в кожу вредных веществ, что особенно актуально для жителей крупных городов. Ещё одно полезное свойство, которое нельзя не отметить - это способность масла восстанавливать поврежденные клетки. Это свойство может пригодиться как зимой перед выходом на улицу, так и летом после загара.

Из-за ярко выраженного шоколадного аромата масло не подходит для использования ароматических композиций, духов.

Срок годности масла 1 год, хранить можно при комнатной температуре, в защищённой от солнечных лучей таре.

§ 8. Кукурузное масло

Кукурузное (маисовое) масло получают из зародышей семян кукурузы методом неполного холодного отжима. Кукурузное масло применяется для пищевых целей только рафинированное дезодорированное.

По химическому составу кукурузное масло напоминает подсолнечное. Особых преимуществ перед подсолнечным и соевым кукурузное масло не имеет, однако в нем содержится большое количество веществ, которые можно найти только в нем.

Примерное соотношение жирных кислот, входящих в состав кукурузного масла: 85% ненасыщенных жирных кислот - олеиновой (30-49%), линолевой (40-56%), линоленовой (около 1%), арахидоновая (0,4%); 15% насыщенных жирных кислот - стеариновой (2,5-4,5%), пальмитиновой (8-11%).

Помимо перечисленных в состав кукурузного масла входят также кислоты миристиновая (0,1-1,7%), гексадеценовая (0,2-1,5%), арахидоновая (0,4%), лигноцеринная (0,2%).

Кукурузное масло - ценный источник витаминов: В₁, В₂, РР, Кз, С, Е, F, провитамина А, фосфатидов (лецитин - 1,5%), фитостеринов, а также минеральных веществ: калия, железа, фосфора, меди и никеля.

Промышленное кукурузное масло, получают методом горячей обработки, но в частном порядке можно обрести и масло холодного отжима, в котором сохраняются белки, витамины и различные минералы. Считается, что в домашних условиях приготовление кукурузного масла невозможно. Но это заблуждение. Просто будет его маленький выход.

Нерафинированное кукурузное масло полезно при лечении сердечно-сосудистой системы, "женских", нервных и некоторых кожных болезней. Регулярное по-

требление кукурузного масла помогает страдающим ожирением, сахарным диабетом, мигренью, атеросклерозом, астмой. Оно снижает уровень холестерина в крови, улучшает общее самочувствие, настроение и сон.

Масло улучшает деятельность артерий, печени, кишечника, желчного пузыря, помогает при мастопатии, болях в животе, ушибах и переломах, особенно полезно детям, беременным женщинам и кормящим матерям (увеличивает образование молока). Способствует повышению половой потенции у мужчин, эффективно при ожогах, трещинах на губах и кожных покровах, различных шелушениях и других поражениях кожи головы и волос, а также при аллергическом рините (сенной лихорадке).

Применяется при появлении расчесов на коже.

Для питания кожи рук и ногтей применять аппликации из теплого кукурузного масла продолжительностью, как на 30 мин., так и на всю ночь, надев специальные перчатки.

Для оздоровления волос, восстановления их блеска и шелковистости втирать в кожу головы подогретое кукурузное масло, затем обернуть голову полотенцем, предварительно смочив его в горячей воде и хорошо отжав. После этой процедуры голову промыть нейтральным средством.

При сенной лихорадке и мигрени употреблять по 1 ст. л. кукурузного масла ежедневно за едой при трёхразовом питании.

При бессоннице втирать кукурузное масло в затылочную часть головы (в ямку на затылке) в течение 5-7 мин, а также растирать им крупные суставы (коленные, локтевые, голеностопные и лучезапястные), ладони и пятки.

Сама кукуруза и блюда приготовленные из нее противопоказаны при склонности к тромбозам и повышенной свёртываемости крови, а также при индивидуальной непереносимости.

Не рекомендуется кукуруза тем, кто страдает пониженным аппетитом и людям, имеющим низкую массу тела.

Срок хранения масла до 1 года. Хранить в плотно закрытой темной таре. После открытия хранить только в холодильнике.

§ 9. Кунжутное масло

Кунжутные семена являются наиболее экономичным и ценным сельскохозяйственным товаром из-за своего уникального химического состава. Другое название кунжута - "сезам", что в переводе с ассирийского языка означает "масляное растение" (содержание в семенах сезама ценного кунжутного масла достигает 60%), а на русском языке "сезам" означало вход в неизвестное.

Кунжутное масло получают из семян кунжута методом холодного отжима. Нерафинированное масло, произведенное из обжаренных кунжутных семян, имеет характерный темно-коричневый оттенок, обладает насыщенным сладковато-ореховым вкусом и сильным ароматом (в отличие от светло-желтого кунжутного масла, полученного из сырых семян кунжута, обладающего менее выраженным вкусом и запахом).

Семена содержат в себе примерно 19.0-23.5% углеводов, 46.4-52.0% масла, белка - в диапазоне 34.9-39.6%. Анализ масла показал различия в содержании жирных кислот в маслах. Наиболее часто встречались такие жирные кислоты:

- линолевая	48.3	-	52.0%;
- олеиновая	25.4	-	28.9%;
- пальмитиновая	10.6	-	11.2%;
- линоленовая	5.1	-	6.1%;
- стеариновая	4.4	-	5.6 %.

Семена кунжута богаты марганцем, медью, и кальцием (90 мг на столовую ложку семян для неочищенных семян, и только 10 мг - для очищенных), а также содержат витамин В₁ (тиамин) и витамин Е (токоферол). Кунжут содержит мощные антиоксиданты, так называемые лигнаны, которые помогают в борьбе с канцерогенами. Кунжут содержит один лигнан, только свойственный только ему, он называется сезамин. Также сезамовые семена содержат фитостеролы, которые блокируют холестерин. Питательные вещества в сезаме лучше усваиваются, если его перемолоть или измельчить перед употреблением.

Семена сезама содержат 5,7% влаги, 20% общих белков, 3,7% золы, 3,2% грубой клетчатки, 54 % жира и 13,4% углеводов. В них содержится очень много калия ($851,35 \pm 3,44$ мг/100 г), а также фосфора ($647,25 \pm 3,52$ мг/100 г), магния ($579,53 \pm 0,42$ мг/100 г), кальция ($415,38 \pm 3,14$ мг/100 г) и натрия ($122,50 \pm 4,21$ мг/100 г).

В отличие от других пищевых масел (рыжикового, горчичного, авокадо) нерафинированное кунжутное масло не件годно для жарки, в блюда этот растительный продукт рекомендуется добавлять лишь перед подачей на стол.

Кунжутное масло похоже по составу на арахисовое. Его можно использовать для жарки, поскольку оно содержит уникальные антиоксиданты, которые не разрушаются при нагревании. Однако из-за высокого содержания омега-6 не рекомендуется ограничивать свой рацион потреблением только этого масла.

Кунжутное масло, обладающее широким спектром лечебного действия (противовоспалительное, бактерицидное, ранозаживляющее, обезболивающее, иммуностимулирующее, противоглистное, слабительное, мочегонное свойства) с давних пор используется во многих странах мира, не только как ценный пищевой продукт, но и как эффективное средство народной медицины.

Кунжутное масло достаточно часто упоминается в Аюрведе (учении о традиционных методах древнеиндийской медицины) как "согревающее", "горячее и острое", "угнетающее слизь и ветер", "укрепляющее тело", "выводящее яды и шлаки из организма", "питающее сердце" и "успокаивающее ум" природное средство от многих болезней.

Оно способствует устранению эрозий и язвенных повреждений слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта (благодаря входящим в состав "ранозаживляющим" витаминам А и Е, сквалену, фосфолипидам). Кунжутное масло может находить применение в профилактике и комплексном лечении запоров, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, колита, энтероколита, заболеваний поджелудочной железы, гельминтозов. Кунжутное масло можно также вводить в рацион питания для профилактики желчнокаменной болезни.

Кунжутное масло питает и укрепляет сердечную мышцу, повышает эластичность и прочность стенок кровеносных сосудов, снижает уровень в крови "плохого" холестерина, предупреждает образование в сосудах холестериновых бляшек, нормализует уровень артериального давления.

Кунжутное масло - полезный продукт для людей умственного труда. Кунжутное масло богато веществами, необходимыми для полноценного функционирования нервной системы, и в частности, - для нормальной и слаженной деятельности головного мозга (к таким веществам относятся фосфолипиды, незаменимые аминокислоты, цинк, фосфор, витамины группы В). Поэтому данный растительный продукт, полезно использовать в ежедневном рационе питания при интенсивных умственных нагрузках, частых стрессах, ухудшении памяти, расстройстве внимания. Регулярное употребление в пищу кунжутного масла, богатого олеиновой кисло-

той Омега-9, является эффективной профилактикой таких серьезных заболеваний как рассеянный склероз и болезнь Альцгеймера.

Известны седативные и антидепрессантные свойства кунжутного масла. Благодаря высокому содержанию магния, витаминов группы В, полиненасыщенных кислот и антиоксиданта сезамолина кунжутное масло отлично успокаивает нервную систему, защищая ее от негативного влияния психоэмоциональных стрессов. Регулярное употребление в пищу кунжутного масла способствует устранению бессонницы, апатии, депрессии, повышенной раздражительности и утомляемости.

Людам, страдающим повышенной свертываемостью крови, склонностью к тромбообразованию, варикозным расширением вен перед употреблением кунжутного масла следует проконсультироваться с врачом.

Хранить в темном и прохладном месте. После первого употребления кунжутное масло следует хранить в холодильнике в плотно закрытой бутылке. Срок хранения два года.

§ 10. Маковое масло

В семенах мака содержится 46 - 56 % масла, до 20% белков и до 20 % углеводов. Маковое масло относится к группе типических высушающих масел.

Маковое масло имеет светло-желтый или золотисто-желтый цвет с мягким, приятным запахом растертых семян мака, но может и не иметь запаха. Получают его методом холодного прессования семян мака. Содержит свыше 70% линолевой и линоленовой кислот, около 30% олеиновой, пальмитиновой и стеариновой кислот.

Маковое масло трудно прогоркает. Это ярко выраженный антиоксидант, благодаря высокому содержанию витамина Е. Разглаживает мелкие морщинки, уби-

рает возрастные пигментные пятна, препятствует фотостарению, придаёт коже упругость и здоровый оттенок. Питает клетки кожи, помогая их интенсивному делению и обновлению.

Маковое масло можно использовать в уходе за волосами и кожей головы. Оно помогает избавиться от секущихся кончиков, восстанавливает повреждённые волосы после химической окраски и завивки. Придаёт волосам блеск и сияние.

Является сильным антиоксидантным и омолаживающим средством, разглаживает морщинки, препятствует раннему старению и увяданию кожи.

Химический состав:

Линолевая кислота	- 60-65 %;
Олеиновая кислота	- 18-20 %;
Пальмитиновая кислота	- 10 %;
Стеариновая кислота	- 2-3 %

Содержание витамина Е - 52 мг на 100 грамм. Также в масле содержатся витамины В₁, В₂, присутствует незначительное количество алкалоидов - морфина, папаверина, кодеина. Снимает синдром "хронической усталости", оказывает легкое расслабляющее действие, улучшает состояние кожи, волос и ногтей.

Применяется в чистом виде или в смеси с другими растительными маслами, взятых в отношении 1:1.

При массаже применяется в чистом виде или как основа для эфирных масел: на 10 мл масла-основы 1-2 капли эфирного масла.

Ванны: в наполненную ванную (35-37⁰С) добавить смесь 15 мл макового масла и 5 капель эфирного масла (выбор эфирного масла зависит от желаемого эффекта).

Маски, аппликации: на участки проблемной кожи накладывать салфетки, пропитанные маслом мака или смесью с маслами: миндальным, авокадо, жожоба, зародышей пшеницы, 1-2 раза в день на 15-20 минут. До-

бавленные к 1 ст. ложке базисного масла по 1-2 капли эфирных масел сандала или пачули и ромашки способствуют устранению пятен на коже, усталости (утомленная кожа), разглаживанию морщин.

Для восстановления блеска и шелковистости волос: маковое масло тщательно втереть в кожу головы, надеть купальную шапочку, обернуть полотенцем. Смыть через 30 минут.

Уход за ногтями: массирующими движениями нанести маковое масло на ногтевые пластины и кожу вокруг них. Масло очень хорошо впитывается и не оставляет жирных следов, поэтому после применения повторно мыть руки не обязательно.

Противопоказания могут быть лишь при индивидуальной непереносимости масла мака.

Хранить в плотно закрытой темной таре в сухом, прохладном, защищенном от света месте. При соблюдении герметичности упаковки срок хранения 1 год. После открытия хранить в холодильнике, держа вдали от света и тепла.

§ 11. Облепиховое масло

Облепиха - это растение, широко известное своими целебными свойствами. Люди лечились им с давних времён, применяя как наружное и внутреннее средство при многих заболеваниях и проблемах.

Облепиховое масло имеет ярко оранжевый цвет и характерный для облепихи вкус. Оно содержит: смесь каротинов, токоферолы, стерины, фосфолипиды, алкалоид серотонина, глицериды олеиновой, пальмитолеиновой, пальмитиновой, стеариновой и линолевой кислот, линоленовую кислоту, входящую в группу витамина F. В отличие от масла, полученного из ягод, масло, полученное из семян облепихи, лишено каротинов, по-

330

этому бесцветно. Аскорбиновой кислоты в облепихе больше, чем в шиповнике. Но в перезревших ягодах количество витамина С резко снижается, это же происходит и при оттаивании замороженных ягод.

Для приготовления масла используются ягоды облепихи. Заготавливать их следует поздней осенью и зимой, в октябре-феврале, после того как они, замерзнув, станут твердыми. Содержание каротина в плодах облепихи достигает максимального уровня в октябре; к концу октября содержание масла в плодах увеличивается на 25-30%. В связи с этим сбор плодов облепихи, предназначенных для выработки масла, рекомендуется начинать с середины октября. Из свежих ягод, очистив их от примесей, сразу же приготавливают масло. Облепиховое масло продается в аптеке, но можно приготовить его и самостоятельно. Существует несколько способов приготовления высококачественного облепихового масла в домашних условиях.

Первый способ.

Спелые ягоды очистить от мусора, вымыть и высушить в хорошо проветриваемом помещении или духовом шкафу при температуре не выше 60 °С. Высушенные плоды размельчить в кофемолке или деревянным пестиком, причем, чем мельче будут они раздроблены, тем больше получится масла. Полученную массу поместить в стеклянную банку с плотной крышкой, утрамбовать и залить рафинированным растительным маслом (кунжутное, оливковое, подсолнечное и др.). Масло должно быть предварительно подогрето до 40-50 °С. Его должно быть столько, чтобы оно чуть прикрывало измельченные плоды облепихи. Банку поместить в темное место при комнатной температуре и оставить на неделю, ежедневно встряхивая и перемешивая содержимое. По истечении 7 дней массу следует, отжать, профильтровать, дождаться, пока оно не станет прозрачным; и затем слить. В результате полученное масло бу-

дет содержать от 5 до 15% облепихового. Из полученного жмыха можно получить более слабый концентрат, вполне пригодный для наружного применения. Для этого жмых заливают подогретым растительным маслом и проделывают те же действия.

Чтобы увеличить концентрацию облепихового масла в несколько раз, нужно поступить следующим образом: уже полученное масло подогреть до 40-50 °С и залить им, свежую порцию измельченных плодов. Если проделать перечисленные операции несколько раз, можно получить высококачественный продукт, пригодный для лечения.

Второй способ.

Свежие плоды очистить от мусора, отобрать целые и крепкие, промыть проточной водой и обсушить, разложив на марле, сложенной в несколько слоев. Из плодов отжать сок. Он быстро расслаивается на несколько слоев. Верхний, густой оранжевый слой состоит из масла, остатков кожицы, клеток околоплодника. Этот слой осторожно снять ложкой, поместить в стеклянную банку и залить холодной водой (все берется в равных количествах). Содержимое банки перемешать. В результате перемешивания маслянистая масса вновь соберется на поверхности, а остатки кожицы будут плавать в воде. Масло осторожно снять и снова залить водой, перемешать и вновь снять маслянистый слой. Так повторить 3-4 раза.

После этого маслянистую массу залить подогретым до 40 °С растительным маслом и в течение 3-4 дней дать отстояться. Образовавшееся сверху масло снять, а оставшуюся смесь снова залить водой, снимая новый слой масла, и так несколько раз. Полученное облепиховое масло необходимо несколько раз отстоять, сливая осадка, пока оно не очистится.

Высокая физиологическая активность облепихового масла обусловлена комплексом входящих в него биологически активных веществ. Облепиховое масло может, при-

меняться внутрь, наружно и местно в комплексном лечении самых разных, в том числе и очень тяжелых заболеваний.

Для лечения атеросклероза, например, нужно принимать внутрь по 1 чайной ложке облепихового масла 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

При травмах и дефектах роговицы, при язвах, конъюнктивитах, кератитах, трахоме - капать в глаза облепиховое масло.

При заболеваниях верхних дыхательных путей растворить в стакане воды 1 чайную ложку морской соли, подогреть раствор до температуры 40 градусов, втягивать поочередно каждой ноздрей через трубочку для коктейля и затем высморкаться. Эту процедуру проделать по 5-6 раз, и через 30 мин в каждую ноздрю закапать 5-6 капель облепихового масла. При заболеваниях верхних дыхательных путей полезно также делать ингаляции теплым облепиховым маслом.

При острых и хронических гайморитах в правую и левую ноздрю поочередно вводить при помощи пипетки 4-5 мл стерильного облепихового масла.

Облепиховым маслом можно лечить больные миндалины, хронические и острые ларингиты и фарингиты, смазывая их 2-3 раза в день с помощью ватных тампонов.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки употреблять масло по 1 ч. л. 2-3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 1 месяц.

При геморрое и трещинах заднего прохода, смазывать больные места с помощью ватных тампонов.

При заболеваниях прямой кишки масло вводить с помощью микроклизмы (предварительно сделав очистительную клизму).

При лечении ожогов, пролежней, обморожений, лучевом лечении рака кожи, трещин, эрозий, высыпаний и др. делать повязки на пораженные участки кожи. Очищенную от некротических налетов раневую или язвенную поверхность промыть раствором пенициллина или

другими антибиотиками. С помощью пипетки на поврежденное место обильно нанести облепиховое масло и наложить повязку. Повязку менять через день до появления грануляций, заполняющих раневую поверхность.

При сухой, увядающей и проблемной коже облепиховое масло хорошо добавлять в крем для лица. Для этого надо выдавить на руку разовую часть крема, которую планируется использовать, добавить 2-3 капли масла облепихи, и сразу же нанести смесь на лицо. Также 1 каплю масла можно добавлять на разовую часть крема или геля для кожи вокруг глаз, или наносить капельку чистого масла на ресницы. Или же облепиховое масло можно смешивать с другими растительными маслами, которые вы используете вместо крема, в пропорциях 1:4 (одна часть облепихового масла и четыре части растительного).

Облепиховое масло и сок принимали, если нужно было восстановиться после тяжелой болезни. Соком ягод обмывали раны, его использовали при ожогах, болезнях желудочно-кишечного тракта, женских заболеваниях, ангине, болях в суставах, гайморите, атеросклерозе, болезнях кожи и волос - всё перечислить трудно. Именно масло этого растения отличается волшебными, целебными свойствами - утоляет боли, снимает воспаления, стимулирует заживление ран и язв, защищает от инфекций.

В плодах облепихи масла может содержаться от 5 до 10%. Это масло имеет характерный, ярко-оранжевый цвет - из-за высокого содержания каротинов. По химическому составу масло облепихи очень богато: в нём содержится множество биологически активных веществ - токоферолы, органические кислоты, фосфолипиды, фитостеролы, витамины, очень много полезных минералов и аминокислот. Из жирных кислот в облепиховом масле много пальмитиновой и пальмитолеиновой, из витаминов больше всего А, Е и С.

Облепиховое масло применяется не только в народной медицине или косметологии - официальная медицина использует его для лечения самых различных заболеваний. На основе масла облепихи изготавливается множество лекарственных препаратов, назначаемых пациентам для лечения и профилактики многих проблем со здоровьем.

Облепиховым маслом лечат нарывы и фурункулы, свищи, язвы, травмы и воспаления слизистых оболочек, опухоли. При раке пищевода его назначают во время лучевой терапии, и ещё в течение 2-3 недель после окончания курса лечения - по 0,5 ч.л. 3 раза в день.

Масло облепихи стимулирует половую функцию, благоприятно действует на работу щитовидной железы; помогает при лечении атеросклероза, улучшает работу сердца, делает эластичнее кровеносные сосуды; поддерживает в норме содержание холестерина, участвует в обмене белков, предотвращает ожирение печени; может выводить соли тяжёлых металлов, убивать болезнетворные микробы, защищает печень. Смазывая им суставы, можно облегчить подагру и ревматизм.

Поражённые ткани и трофические язвы заживают гораздо быстрее, если их лечить облепиховым маслом - комплекс веществ, содержащихся в нём, обладает выраженными регенерирующими свойствами. Ожоги средней степени тяжести заживают практически без следов; облепиховым маслом можно лечить и солнечные ожоги.

Чаще всего облепиховое масло применяется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастритов, колитов, язвы желудка и 12-ти перстной кишки. При повышенной кислотности масло способствует её снижению, заживляет язвы и рубцы.

При язве желудка облепиховое масло принимают 2-3 раза в день, за полчаса до еды, по 1 ч.л.; так же лечат и язву двенадцати перстной кишки. Однако при панк-

реатите, остром холецистите и других заболеваниях поджелудочной железы масло облепихи внутрь प्रति-вопоказано. При склонностях к поносам и расстройству желудка оно тоже не рекомендуется - в крайнем случае, применять его нужно с осторожностью.

Свечи с облепиховым маслом хорошо залечивают трещины заднего прохода, язвы и воспалительные процессы в прямой кишке.

В стоматологической практике облепиховое масло используется в комплексном лечении периодонтитов - воспаления тканей, окружающих корни зубов; стоматитов и пульпитов - воспалительных процессов в зубной мякоти.

С его помощью лечат дефекты и травмы роговицы, конъюнктивиты, язвы, кератиты; тяжёлые ожоги глаз, включая химические; трахому - хроническое инфекционное заболевание глаз; лучевые повреждения.

Облепиховое масло противопоказано при индивидуальной непереносимости, простатите, заболеваниях печени и поджелудочной железы в острых формах. Не рекомендуется его употреблять людям, склонным к расстройству желудка и поносам. Передозировка облепихи проявляется острыми симптомами отравления. Показано промывание желудка и сорбенты.

Облепиховое масло, полученное в домашних условиях, рекомендуется хранить в прохладном месте в посуде с плотно закрывающейся крышкой до 4-х лет.

§ 12. Пальмовое (бабассу) масло

Пальмовое (бабассу) масло густая жидкость светло-желтого цвета с легким ореховым ароматом, хотя после рафинирования, оно не имеет запаха. Базовое масло бабассу получают из плодов пальмы, растущей в Бразилии, в бассейне Амазонки. Многие сотни лет оно играет значительную роль в повседневной жизни аборигенов. Масло получают из маслянистых плодов паль-

мы. Крупнейшие его производители это - Малайзия (15 млн. тонн) и Индонезия (14 млн. тонн).

Масло бабассу в некоторой степени близко кокосовому маслу, но богаче ненасыщенными кислотами (олеиновой и линолевой), но беднее кислотами с короткими атомными цепочками (каприловой и капровой). При неправильном хранении масло может быстро окисляться, образуя вредные соединения и свободные радикалы в организме.

Состава жирных кислот в масле бабассу:

Каприловая (Caprylic)	2-8%
Каприновая (Caprinic)	2-7%
Lauric	40-55%
Myristic	14-20%
Palmitic	7-11%
Stearic	2-6%
Oleic	10-18%
Linoleic	2-4%

Пальмовое масло используется как один из лучших увлажнителей. Подходит для любого типа кожи, в том числе чувствительной, обезвоженной, грубой и шелушащейся. Смягчает и успокаивает кожу после загара. Подходит для ухода за стареющей кожей. Упреждает образование морщин. Хорошо впитывается, не оставляя жирного блеска. Придаёт коже мягкость и эластичность. Используется для ухода за сухими и ломкими волосами. Используется в качестве активного ингредиента для укрепления ногтей.

Применяется в косметических продуктах по уходу за лицом и телом. Изготовления мыла, губных помад и бальзамов, в средствах по уходу за сухими, ломкими волосами. В чистом виде и в качестве базового использовать не рекомендуется, можно использовать в качестве добавки - 10-50%.

Пальмовое масло легко омыляется и поэтому хорошо подходит для изготовления мыла. Кроме того, оно

"запускает" реакцию омыления у других растительных масел, поэтому его хорошо использовать в смесях (особенно с оливковым и кокосовым маслами).

Пальмовое масло необходимо хранить в прохладном и сухом месте при температуре не выше 20 °С и относительной влажности 60%. Они не должны подвергаться воздействию прямого солнечного света. Срок хранения пальмового масла 12 месяцев, а срок хранения пальмового олеина - 24 месяца с даты выпуска продукта при соответствующих условиях хранения.

§ 13. Подсолнечное масло

Подсолнечное масло холодного прессования окрашено в желтый, светло-жёлтый или жёлто-зелёный цвет и имеет запах семечек или запах цветущего подсолнечника, приятно на вкус. Для медицинских целей пригодно нерафинированное подсолнечное масло.

Получают методом горячего или холодного прессования из измельчённых семян. В семенах подсолнечника содержится до 35 % жирного масла.

Наличие осадка в подсолнечном масле не всегда свидетельствует о его низком качестве. Осадок образуется за счет биологически активных фосфатидов, которые находятся в масле.

При 10°С плотность подсолнечного масла 920-927 кг/м³, температура застывания-16-19 °С.

Семена подсолнечника содержат жирное масло до 38%, состоящее из глицеридов пальмитиновой, стеариновой, арахидной, лигноцериновой, олеиновой и линолевой кислот и каротиноидов. В состав семян входит 19% белка, 26,5% углеводов, 1,8 % дубильных веществ, 2% фитина, хлорогеновая, лимонная и винная кислоты. В состав подсолнечного семени входят важнейшие минеральные вещества, стиролы и различные углеводороды. Главное богатство подсолнечника - витамины А, В, D, E. Всего в 30 г

семечек содержится 71% рекомендуемой суточной нормы витамина С. Семечки подсолнечника богаты витаминами В₁, В₂, В₃, В₆, которые укрепляют кожные покровы и слизистые оболочки, нормализуют кислотно-щелочное равновесие, предотвращают повышение артериального давления, выводят соли, усиливают кровообращение и благотворно влияют на работу мозга. Семечки также обогащают организм человека кальцием, цинком, калием, железом. Железа в подсолнечнике вдвое больше, чем в изюме, а калий поддерживает жизнь человека, как вода - растения. В 100 г подсолнечных семечек почти 100 мг калия, тогда как в бананах, которые часто рекомендуют как источник калия, всего - 23 мг, а в апельсинах - 8 мг. Кроме того, семечки подсолнечника богаты магнием и другими веществами, которые стимулируют работу головного мозга, в том числе память. Витамин Е, содержащийся в семечках, является важным для профилактики рака, катаракты, ишемии.

Семена подсолнечника (хоть они и считаются очень калорийными) - хорошее средство коррекции веса для тех, кто страдает от ожирения и кому не помогают ни специальная диета, ни физические нагрузки, ни разгрузочные дни. Почему? Потому что благодаря наличию жирных кислот подсолнечное семя регулирует обмен холестерина в организме, снижая его уровень в крови и выводя из организма.

Подсолнечное масло - уникальный по своим свойствам продукт, который намного превосходит другие растительные масла по питательности и усвояемости. Специалисты считают, что ни соя, ни рапс, ни кукуруза не могут соперничать с подсолнечником по богатству полезных веществ.

Для медицинских целей пригодно нерафинированное масло высших сортов. Состав подсолнечного масла в значительной степени зависит от климата и условий культивирования. В его составе, как и в семенах, обнаружены олеиновая и линолевая жирные кислоты,

глицериды пальмитиновой, стеариновой, арахидоновой, лигноцериновой, минералы, лецитин и инулин. Инулин необходим диабетикам, так как помогает регулировать содержание сахара в крови. В зависимости от сорта подсолнечника и региона культивирования состав масла меняется. Так, содержание олеиновой кислоты может колебаться от 15 до 65%, линолевой - от 20 до 75%.

Кроме того, масло очень хорошо влияет на зрение, обеспечивая приспособление глаз к свету разной интенсивности; оказывая положительное влияние на функционирование иммунной системы и работу легких. При недостатке ретинола волосы становятся ломкими и сухими. Витамин D способствует предупреждению развития рахита и остеопороза, регулирует минеральный обмен и крайне положительно влияет на общий обмен веществ. Витамин D - единственный витамин, который действует и как витамин, и как гормон, оказывающий лечебное воздействие на клетки кишечника, почек и мышц. От витамина D во многом зависит устойчивость организма к кожным заболеваниям, к заболеваниям сердца и раку. Он предупреждает слабость мускулов, способствует повышению иммунитета, оказывает благотворное воздействие на работу щитовидной железы и на свертываемость крови. Витамин E (токоферол) контролирует репродуктивную функцию, увеличивает циркуляцию крови, обеспечивает ее нормальную свертываемость, предупреждает возникновение катаракты, предотвращает появление старческой пигментации кожи, препятствует развитию болезни Альцгеймера и сахарного диабета, обладает эффективным антиканцерогенным эффектом. Надо учесть, что в подсолнечном масле витамина E содержится в двенадцать раз больше, чем, например, в более дорогостоящем оливковом масле. Подсолнечное масло способствует эпителизации (заживлению) ран, используется при лечении тромбоза, хронических

заболеваний желудка, печени, легких, кишечника, зубной боли, для ухода за полостью рта.

Однако специалисты (не понятно почему) советуют применять его только в качестве добавки (10%), а не в чистом виде и не в качестве базового.

Как и другие растительные масла, подсолнечное масло обладает желчегонным, небольшим слабительным действием. Поэтому народные целители всегда рекомендовали подсолнечное масло не только людям, страдающим заболеваниями печени и желчного пузыря, но и всем практически здоровым взрослым людям. Рецепт целителей прост: примерно треть жиров в рационе человека должна состоять из подсолнечного масла (или любого другого растительного масла).

Содержание в подсолнечном масле ненасыщенных жирных кислот (олеиновой и линолевой) оказывает профилактическое и лечебное действие при атеросклерозе. Народные лекари также советовали использовать подсолнечное масло в прокипяченном виде (перепаренное масло) при ожогах, свежих ранах в качестве масляных повязок как отличное заживляющее средство. Народные целители советовали своевременно принять масло при отравлении, так как оно поможет нейтрализовать яд, создавая на внутренних стенках желудка защитную пленку, которая не позволяет яду проникнуть в кровь.

Подсолнечное масло рекомендуется хранить в диапазоне температур от $+5^{\circ}$ до $+20^{\circ}$ С. При этом, оно не должно контактировать с металлами и водой. Лучше хранить его в темном месте, потому что на свету происходит разрушение многих его полезных свойств.

Нерафинированное "живое" масло должно храниться в стеклянной посуде в темноте и в холоде (например, в холодильнике).

Нерафинированное масло, полученное путем холодного отжима, может храниться не дольше четырех

месяцев, полученное путем горячего прессования - до 10 месяцев. Открыв бутылку с подсолнечным маслом, постарайтесь израсходовать его за месяц. Продлить срок хранения масла, можно бросив на дно бутылки несколько сухих фасолин.

§ 14. Рапсовое масло

Рапс - это однолетнее растение семейства крестоцветных, применяемое в качестве масличной и кормовой культур. Возделывается в Западной и Центральной Европе, Китае, Индии, Канаде, а также на Украине и Белоруссии. Рапсовое масло применяют в основном в мыловаренной, текстильной, кожевенной промышленности, а также для производства олиф. Также в технических целях как смазочное и горючее. После рафинации и гидрогенизации используется в маргариновой промышленности. Производится и для бытового потребления, но по своим вкусовым качествам значительно уступает подсолнечному.

Рапсовое масло имеет яркую окраску и выраженный аромат, его можно получать холодным отжимом, но в продаже обычно бывает масло полученное горячим прессованием.

В составе семян рапса имеется 35-50% жира, 5-7% клетчатки и 18-31% белка, который хорошо сбалансирован по аминокислотам. Данное растение по содержанию жира и белка превосходит сою и альтернативно в некотором роде подсолнечнику и горчице.

Рапсовое масло не токсично и не содержит трансжиров.

Состав рапсового масла (в 100 г)

Калории (ккал)	899 ккал.
Жиры	99.9 г
Белки	0 г
Углеводы	0 г

Вода	0.1 г
Холестерин	0 мг
Насыщенные жирные кислоты	10 г
Мононенасыщенные жирные кислоты	0 г
Полиненасыщенные жирные кислоты	33 г
Транс-жиры	0 г
Фосфор	2 мг

Нерафинированное масло содержит жирные кислоты:

Эруковая кислота	- 40-64%;
Экозеновая кислота	- 5-8%

Несколько лет назад было установлено, что эруковая и эйкозеновая кислоты оказывают негативное влияние на миокард, приводя к инфаркту. В 1964 г. в Канаде получены мутантные сорта рапса, в семенах которых содержится 0-2% этих кислот. Жирнокислотный состав масла, полученного из мутантного рапса, представлен следующими кислотами:

олеиновой	50-65%,
линолевой	15-30%,
α-линоленовой	5-13%.

Важно знать, что при продолжительном нагревании любого растительного масла, его полезные качества теряются и образуются токсические соединения. Самое лучшее и признанное во всем мире оливковое масло можно нагревать до температуры 180°C. Рапсовое масло можно нагревать до 160°C.

Считается, что употребление рапсового масла в диете позволяет снизить содержание холестерина в крови, особенно липопротеинов низкой плотности. Поэтому во Франции врачи "прописывают" рапсовое масло как важнейший компонент анти склеротической, так называемой критской, диеты.

Однако, от рапсового масла польза сомнительная. Витаминов в рафинированном рапсовом масле прак-

тически совсем нет. Зато есть вредная для сердца эриковая кислота. Производители обычно стесняются ее обобщать, что их масло именно рапсовое и скромно пишут: "Масло растительное" .

Хранить в темном прохладном месте и только в стеклянной посуде, во избежание порчи не оставлять его в полиэтиленовой таре - сразу же после покупки перелить в бутылки из темного стекла, плотно закупорьте и уберите в холодильник. Использовать в пищу масла, полученные методом холодного отжима, после того как истек срок их реализации, очень вредно! Поэтому не запасайтесь растительным маслом впрок! Горячего прессования масло хранится достаточно долго (от 4 до 10 месяцев), холодного же отжима гораздо меньше.

§ 15. Расторопши масло

Полученное методом холодного отжима масло из семян расторопши благодаря уникальному биохимическому составу и широкому спектру целебных свойств является ценнейшим диетическим продуктом, издавна находит разнообразное применение в народной медицине разных стран мира, а кроме того, является весьма эффективным натуральным косметическим средством.

Расторопша (*Silybum marianum*), или как её называют в народе чертополох, давно известна медицине и широко применяется в фармацевтике. Видовое название дано в честь Девы Марии. Имя Богоматери упоминается в названии этого растения на многих европейских языках. Это связано с легендой о том, что белые пятна на листьях расторопши - молоко Божией матери. Болгары, например, называют расторопшу "подарок Девы Марии".

Люди античного мира отлично знали о свойствах расторопши, и верили в её целебность; после появления христианства силу растения связывали с молоком

Богоматери, отождествляя с ним белые полосы на его листьях.

Римляне с помощью расторопши лечили гепатит и цирроз печени.

В состав расторопши входит около 200 компонентов, но основное вещество, обуславливающее её уникальные свойства - это силимарин. Данное вещество сложное, и представляет собой комплекс природных веществ с чрезвычайно высокой биологической активностью, обладающих мощнейшими антиоксидантными свойствами, и способствующих регенерации клеток печени даже при неизлечимых заболеваниях - таких, как цирроз.

Силимарин, тоже сконцентрированный в этом масле, обладает большей антиоксидантной активностью, чем витамины С и Е, и основное его воздействие направлено на поддержание деятельности печени: он способствует её детоксикации и стимулирует выработку желчи, устраняет воспаления, восстанавливает разрушающиеся клетки и клеточные мембраны. Об эффективности этого вещества-комплекса говорит тот факт, что именно силимарин признан самым известным противоядием против опаснейшего из ядов - яда бледной поганки.

В жирнокислотном составе масла расторопши лидирующую позицию занимает линолевая (Омега-6) полиненасыщенная кислота (63-64%). Содержание не менее полезной для организма человека олеиновой кислоты (Омега-9) в масле расторопши составляет от 20 до 22%. Присутствуют также в этом ценном растительном продукте и другие липиды - пальмитиновая (7-8%), стеариновая (3-5%), арахидоновая (1-2%) и бегеновая (1-1,7%) жирные кислоты. Содержащиеся в масле из семян расторопши Омега-6 и Омега-9 кислоты корректируют нарушения липидного обмена и гормонального баланса, играют важную роль в работе сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной и половой систем, способствуют укреплению иммунитета и очи-

щению организма человека от всевозможных вредных веществ, а также в значительной степени улучшают состояние кожи.

Масло расторопши весьма богато цинком, магнием, марганцем и селеном. Все эти четыре минеральных вещества необходимы для полноценного синтеза поджелудочной железой гормона инсулина, осуществляющего регуляцию уровень глюкозы в крови. Кроме того, цинк, марганец, магний и селен в сочетании с содержащимися в масле расторопши полиненасыщенными кислотами Омега-6 и Омега-9 и витамином Е играют важнейшую роль в функционировании органов половой сферы, способствуют нормализации репродуктивной женской и мужской функций, улучшают процесс эмбрионального развития.

Хлорофилл, содержащийся в масле и обладающий антибактериальным действием, усиливает биохимические свойства других составляющих, поэтому с помощью масла расторопши можно быстрее заживлять раны и кожные повреждения.

Масло расторопши полезно при сердечнососудистых заболеваниях, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, алкогольном поражении печени, гепатитах и циррозе, а также любых других патологиях печени. Маслом расторопши лечат анальные трещины, язвенные колиты и геморрой: его вводят в прямую кишку с помощью микроклизм, по 30 мл после очистительной клизмы, до полного заживления.

В стоматологической практике масло расторопши часто используют при комплексном лечении стоматита, гингивита, пародонтита, пародонтоза, а также применяют для эффективного заживления послеоперационных ран.

Хронический насморк (ринит) лечат смесью масел расторопши и чайного дерева; эту же смесь закапывают в уши при хроническом отите. Масло расторопши применяют наружно: оно отлично лечит раны

и язвы, аллергии, воспаления, заболевания женской половой сферы. При псориазе, экземе, незаживающих язвах и ранах к поражённым участкам кожи прикладывают компрессы с маслом расторопши: намочив в масле марлевую салфетку, её фиксируют на больном месте повязкой, и не снимают компресс 1-1,5 суток. Для получения стойкого результата надо провести не меньше 12-14 таких процедур; можно повторить курс лечения после месячного перерыва - при необходимости.

При кожных заболеваниях: дерматозе, угревой сыпи, аллергиях и воспалениях различного характера, шелушащейся коже надо 2 раза в день смазывать проблемные участки той же смесью, но в другом соотношении - масло расторопши (4 ст.л.), чайного дерева (6-7 капель). Надо сказать, что смесь этих двух масел используется в лечении разных болезней довольно часто, так как они усиливают эффективность друг друга.

Масла расторопши используется в качестве средства для укрепления ногтей и для ухода за кожей рук, ног и волосами.

Сухая и шелушащаяся кожа станет лучше, если каждый день наносить на неё масло расторопши в слегка тёплом виде. Через 35-40 минут излишки масла можно удалить бумажной салфеткой. Такой уход полезен и для увядающей кожи - масло расторопши замедляет старение.

Масло расторопши полезно просто употреблять в пищу, как и другие растительные масла. Чаще всего им просто заправляют салаты из свежих овощей, чтобы не подвергать его тепловой обработке, но можно приготовить с ним и другое блюдо - например, луковый соус, как и с любым другим маслом; при этом вкус соуса будет необычным, но приятным. Многие диетологи рекомендуют это масло, как продукт, помогающий поху-

деть, так как в нём содержится много биологически активных веществ, среди которых витамин F, известный как витамин красоты, и способствующий "сжиганию" лишних жировых накоплений. Также полезно употреблять в пищу масло расторопши в составе каш, салатов, винегретов, соусов, подливок, использовать в приготовлении других кулинарных блюд, не подвергая при этом масло какой-либо термической обработке.

Масло расторопши не имеет противопоказаний и побочных действий, почему её используют фармацевты всех стран. Масло расторопши необходимо хранить в сухом, защищенном от света месте при температуре не выше 25°C.

§ 16. Репейное масло (масло из корня лопуха)

Репейное масло - масло, добытое из корня репейника, или, как его еще называют, лопуха большого, который в странах Азии нередко употребляется в пищу наравне с другими овощами. Это растение помогает очистить кишечник и печень, что, в свою очередь, улучшает работу прочих жизненно важных органов, ведь, как известно, от чистоты печени напрямую зависит, насколько хорошо питательные вещества поставляются во все органы и части тела (в том числе и к коже головы).

Химический состав этого масла делает его поистине незаменимым как в косметологии, так и в народной медицине.

Оно содержит до 45% природного полисахарида инулина, белков около 12,34%, сито-стерин, эфирные масла до 0,17%, жирные кислоты (пальмитиновую и стеариновую), дубильные вещества, около 20% горечи, минеральные соли (хрома, кобальта, железа, магния, фосфора, калия, кремния, натрия, цинка, кальция, меди, марганца, селена и серы) витамины А, Е, группу

В, С (до 350 мг%), флавоноиды и некоторые другие вещества.

Репейное масло используется для лечения целого ряда различных болезней. Ведь оно содержит витамины и минеральные соли, стеариновую и пальмитиновую кислоты, дубильные вещества, природный инсулин, а также протеины.

Уже не одно столетие репейное масло применяют как средство для роста волос. Предположительная причина такого эффекта этого вещества - способность противодействовать негативным факторам, которые и вызывают потерю волос. На опыте не одного поколения доказано, что репейное масло делает волосы сильными, длинными и красивыми. Репейное масло - отличное средство против перхоти. Корни лопуха применяют при кожных заболеваниях, экземах, сыпях, кожном зуде, угрях, фурункулах. В народной медицине репейное масло часто употребляют для смазывания долго незаживающих ран и при экземах.

Рецепт приготовления репейного масла. Корни лопуха выкапывают поздней осенью или ранней весной. Для приготовления репейного масла измельченные корни лопуха настаивают на миндальном или оливковом масле несколько дней в теплом месте. Процеживать не обязательно. Перед употреблением взбалтывать. Компрессы с втиранием репейного масла после мытья головы можно повторять 3-4 раза до полного исчезновения неприятных ощущений (шелушение, зуд). Смывать репейное масло нужно через 3-5 часа.

Репейное масло хорошо проявляет свои полезные свойства в средствах для роста волос, в которых, помимо репейного, присутствует масло одуванчика или какао.

Рецептов, по которым изготавливается домашняя косметика, довольно много. В их основе лежат: мед, молоко, яйца, настои трав, глина и репейное масло.

Масло репейника применяется не только в составе косметических средств, но и как отдельное средство по уходу за волосами.

Если вы решили сделать компресс из чистого репейного масла, стоит придерживаться следующего плана:

-для начала необходимо промыть волосы под проточной теплой водой (непреренно без шампуня) и промокнуть полотенцем, чтобы снять излишнюю влагу;

-репейное масло нужно втирать в корни и кожу головы и распределять как можно равномернее по всей длине волос;

-наденьте шапочку для ванны (из полиэтилена), оберните вокруг головы полотенце и оставьте на срок от одного до трех часов, в зависимости от того, насколько повреждены волосы или какого результата вы хотите достичь;

-вымойте голову с шампунем, не забыв про кондиционер или маску, а напоследок промойте волосы под струей воды еще раз;

-после такой процедуры волосы советуют сушить феном в холодном, слабом режиме, а лучше - и вовсе оставить высыхать естественным способом.

Для лечения сильно поврежденных волос перечисленные манипуляции необходимо проводить два раза в неделю. Минимальный курс составляет 10-12 таких процедур. Для профилактики здоровых и красивых волос - раз в одну-две недели - по мере возникновения необходимости.

Несколько полезных рецептов

Репейное масло можно купить как простое, так и с различными добавками - витаминами, чередой, прополисом и т.д. Однако проще и надежнее всего использовать именно чистое репейное масло.

Маски с репейным маслом позволяют в кратчайшие сроки восстанавливать волосы, поврежденные неблагоприятными внешними факторами (например, краской или химической завивкой).

§ 17. Рисовое масло

Все большую популярность сегодня приобретает рисовое масло, вернее, масло, полученное из рисовых отрубей путем прессования или экстракции. Его называют "маслом здоровья", так как оно незаменимо в диетическом питании, косметологии и даже лечении многих заболеваний. Оно имеет желтый цвет и легкий естественный аромат.

Рисовое масло применяют в качестве косметического средства, для ухода за волосами и кожей.

Самое главное - масло рисовых отрубей содержит три важнейших для здоровья человека антиоксиданта: токотриенол, токоферол и оризанол. Объединившись в одном продукте, эти мощные антиоксиданты защищают нас от свободных радикалов, избавляют организм от токсичных веществ, предотвращая тем самым преждевременное старение организма.

Жирнокислотный состав масла из рисовых отрубей

Ненасыщенные кислоты:

Линолевая - 32-47%;

Олеиновая - 32-38%;

Линоленовая - 3-10%;

Насыщенные кислоты:

Пальмитиновая - 13-23%;

Стеариновая - 2-3%

Витамины А, РР, Е, группы В;

антиоксиданты: сквален, феруловая кислота, гамма-оризанол.

Рисовое масло применяется для профилактики преждевременного старения, понижения в крови уровня холестерина, атеросклероза, понижение свертываемости крови, омоложение кожного покрова, разглажи-

вание морщин, повышение эластичности и гладкости кожи.

Блюда, приготовленные на масле рисовых отрубей, - настоящая находка для гурманов. Японцы, отличающиеся крепким здоровьем и высокой продолжительностью жизни, регулярно употребляют в пищу масло рисовых отрубей - на нем готовят рыбу, морепродукты, мясо и овощи, заправляют салаты. Блюда после этого сохраняют естественный вкус исходных продуктов, а не масла.

Рекомендуемая ежедневная доза рисового масла - одна столовая ложка.

Хранить в тёмном прохладном месте.

§ 18. Соевое масло

По своим физико-химическим свойствам соевое масло незначительно отличается от других видов растительных жиров, однако пищевая ценность его неоспорима, и по некоторым показателям соевое масло опережает по качеству подсолнечное, рапсовое, горчичное и другие растительные масла. Последнее время оно все чаще используется в пищевой промышленности.

Соевое масло имеет коричневато-зеленоватый цвет, с весьма выраженным вкусом семян сои. Удельный вес при комнатной температуре 0,92-0,93 г/см³. В соевом масле содержатся хорошо усвояемые ненасыщенные жирные кислоты и дважды ненасыщенная линолевая кислота.

Очень низкая точка затвердевания (намного ниже 0°C) является большим преимуществом при хранении и добавлении соевого масла в корм животным.

В России сегодня используется два способа получения соевого масла: экстракция - химический способ, и прессование - механический способ. Технологии быстро развиваются, и наиболее часто стало применяться двойное прессование.

Соевое масло содержит в целом 14,5 % жирных кислот, в частности, пальмитиновой и стеариновой, 22 % ненасыщенной масляной кислоты и 62 % полиненасыщенных жирных кислот, в частности, линолевой и линоленовой. Эти части жирных кислот подвержены небольшим колебаниям, как показывают относительно низкие коэффициенты вариаций.

Линолевая кислота составляет 54 % т.е. больше половины всего жирнокислотного состава. Она является эссенциальной, т.е. жизненно необходимой, и не может образовываться в процессе обмена веществ сельскохозяйственных животных.

Полиненасыщенные жирные кислоты; линолевая и линоленовая являются очень чувствительными к окислению; но они защищены от прогоркания находящимися в них токоферолами. Соевое масло является источником быстрорастворимых токоферолов (витамин Е).

Все масла, особенно полиненасыщенные, как соевое масло, могут окисляться в присутствии кислорода, а также под воздействием влажности, высоких температур, света и неорганических катализаторов, таких, как тяжёлые металлы, т.е. они прогорают и портятся.

Витамин Е и антиоксидантные токоферолы, которых много в соевом масле, препятствуют окислению и тем самым, снижению ценности соевого масла во время хранения; при этом ни в одном из наиболее распространённых, ходовых масел, кроме масла зародышей пшеницы, которое предлагается только реформатской церковью, не наблюдается столь высокого содержания токоферолов как в соевом масле; токоферолы являются также стабилизирующим фактором в масле и повышают возможности его хранения.

Соевое масло настолько целебно, что весь организм становится здоровым и крепким, если мы употребляем его постоянно, причём действует оно направленно: мужчинам помогает оставаться мужественными и сильными

ми, женщинам - нежными и красивыми, а детям оно необходимо для роста и полноценного развития. Биологическая активность у этого масла выше, чем у других растительных масел, и наш организм может усваивать его на 98-100%.

На Востоке упоминания о соевом масле часто связывается с мужской сексуальностью - оно действительно считается сильнейшим афродизиак (вещества природного происхождения, стимулирующие половое влечение и половую активность, в противоположность анафродизиакам.). В старину представления о мужской половой силе довольно резко отличались от современного взгляда, например, считалось, что нормальный мужчина должен ежедневно исполнять свой долг не менее чем с десятью женщинами - жёнами и наложницами, и только тогда он до глубокой старости будет в прекрасной форме.

Состав соевого масла выгодно отличается от состава многих других растительных масел. Прежде всего, в нём очень много витамина Е, необходимого для полового здоровья, и состоящего из обеих форм - E_1 и E_2 .

А вот если регулярно употреблять свежие продукты с этим витамином, в том числе и соевое масло, то он будет усвоен организмом практически на 100% - разница очевидна. К сожалению, многие врачи не знают об этом (или даже не хотят знать).

Другие компоненты соевого масла: витамин С, кальций, натрий, магний, калий, фосфор; лецитин, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Больше всего линолевой кислоты - она может предупредить развитие рака; потом идут олеиновая, пальмитиновая, альфа-линоленовая и стеариновая. Эти вещества не дают накапливаться в сосудах холестерину, как и лецитин; соевое масло можно употреблять для профилактики заболеваний почек, атеросклероза, для укрепления иммунитета и снятия последствий стресса;

оно улучшает обмен веществ и стимулирует работу кишечника.

Из сои готовят весьма популярный на Востоке соевый соус, который европейские диетологи усиленно рекомендуют использовать его вместо майонезов, из-за его низкой калорийности и полезности. В качестве аргументов приводятся основные свойства соевого соуса. Он содержит большое количество аминокислот, минеральных веществ и витаминов, обладает способностью снижать количество свободных радикалов (что предупреждает развитие раковых опухолей), по количеству содержания белка ничем не уступает мясу, а большое содержание в нём глутаминов заменяют соль. Качественный соевый соус не нуждается в консервантах, и хранить его можно очень долго (до 2-х лет).

Производство соевого соуса достаточно длительно. Вначале выпаривают сою, потом к ней добавляют соль и прожаренную пшеницу, после чего распределяют по пакетам и оставляют их висеть под солнцем. В пакетах начинается происходить ферментация (брожение) вследствие чего через год образуется соевый соус. Получившуюся жидкость собирают в тары, фильтруют, после чего разливают по бутылкам.

Современное производство этого продукта происходит в измененном варианте. Для ускорения процесса ферментации (брожения) в десять раз, в смесь пшеницы и сои производители стали добавлять бактерии рода *Aspergillius* и его приготовление уменьшается до одного месяца. Бактерии расщепляют сою на сахар и белок, что придает соусу слегка сладковатый вкус. Недобросовестные же производители не стали заморачиваться с бактериями, и просто варят сою с соляной или серной кислотой. Во время варки кислоты образуются вредные вещества, которые впоследствии остаются в готовом продукте, так как убрать их оттуда невозможно.

Поэтому никогда не надо покупать соус на рынках на разлив, а только только проверенные марки в стеклянных бутылках, так как он способен храниться только в стеклянной прозрачной таре. В пластмассовой таре - это подделки. Соус должен иметь темно коричневый или нежный светлый цвет, и обязательно быть прозрачным. Натуральный соевый соус должен содержать только пшеницу, сою и соль. Если в составе имеется уксус, дрожжи, сахар, анис, арахис или еще что-нибудь в этом роде, то он ненатуральный. Если встретятся в соусе химические вещества, такие как E200, E220 это тоже говорит, что он не натуральный. Натуральный соевый соус, который изготавливают по традиционным технологиям, в консервантах не нуждается и храниться он может ни один год.

Масло сои удивительно полезно для ухода за нормальной и увядающей кожей, оно омолаживает, возвращая ей тонус и упругость. Масло сои питает и увлажняет кожу, создаёт защитный барьер на её поверхности и удерживает влагу. После масок с маслом сои обветренная и сухая кожа становится свежей, также она обретает гладкость и здоровый цвет. Соевое масло не только замедляет процесс старения, но и избавляет кожу от уже имеющихся мелких морщинок.

Хранить масло сои необходимо в стеклянной ёмкости в тёмном месте.

§ 19. Хлопковое масло

Хлопковое масло применяется в пищевой, косметической и химической промышленности. На его основе (нерафинированной) изготавливают олифу. Кроме того, его используют как осветительное, там, где применяется ламповое масляное освещение, а также производят из него так называемый растительный стеарин. Но нас интересует оно как косметическое средство и пищевой продукт.

Масло добывают из семян хлопчатника, обычно методом холодного прессования. Выход готового продукта составляет примерно 18% от всей массы сырья, это довольно небольшой процент, что при других обстоятельствах повышало бы себестоимость масла. Однако получение масла хлопчатника выгодно, так как семена все равно являются продуктом отхода при переработке хлопка. Выпускается только рафинированное хлопковое масло.

Самым большим производителем и потребителем хлопчатникового или хлопкового масла является США, где это масло издавна любимо наравне с арахисовым.

Сырое хлопковое масло пахнет очень сильно благодаря очень высокому содержанию неглицеридных компонентов. Они же придают ему темноватый красно-коричневый цвет. Но после рафинирования масло делается очень светлым и теряет запах.

Если вы увлекаетесь созданием домашней косметики, то без хлопкового масла вам не обойтись - оно обладает качествами, способными омолаживать и укреплять кожу, особенно хорошо влияет на кожу рук. Не нужно ничего особенного придумывать, обильно смажьте руки хлопковым маслом перед тем, как надеваете резиновые перчатки для уборки или мытья посуды. Можно даже подлить в перчатки немного масла. Сняв перчатки, вы сможете оценить как приятно действовало хлопковое масло на ваши руки.

Нужно отметить особую насыщенность токоферолами, (витамин E). В большом количестве находятся насыщенные, мононенасыщенные, полиненасыщенные жирные кислоты: олеиновая, льномасляная, пальмитиновая, стеариновая кислота. Благодаря этому составу хлопковое масло причислено к особо полезным растительным маслам. Линолевая и арахидоновая кислоты относятся к полиненасыщенным, человеческим организмом они синтезируются очень мало, хлопковое масло может восполнить их недостаток.

Рафинированное хлопковое масло можно довольно долго хранить, а в процессе приготовления перечисленных продуктовых товаров оно сохраняет однородность, является легкообрабатываемым. Выше мы говорили о том, что употреблять можно только рафинированное хлопковое масло. Это связано с тем, что в его составе находится ядовитое вещество госсипол. Именно его пигменты придают сырому маслу темную яркую окраску.

Госсипол токсичен, удалить его из масла можно только химическим рафинированием. В неочищенном виде еще в очень древние времена хлопковым маслом лечили ожоги. Что касается госсипола, то есть предположение, что из него будет возможно в ближайшее время создать лекарство от неизлечимой пока болезни. В хлопковом масле жидких жиров содержится около 70%, а остальное - это твердые жиры. При длительном хранении они выпадают в виде хлопьев.

На базе хлопкового масла получается очень вкусный салат, на который нужно одно яблоко, огурец и одна редька. Натрите компоненты на терке, посолите, поперчите, добавьте чайную ложку яблочного уксуса и столовую ложку хлопкового масла.

Ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в масле из семян хлопчатника, делают его очень ценным продуктом для дерматологии и косметологии. Ведь для процесса обмена в клетках кожи, для стабилизации липидного баланса эти кислоты очень важны. Хлопковое масло повышает защитные функции кожи, укрепляет ее, улучшает структуру, повышает эластичность. Оно хорошо помогает, когда кожа становится шершавой от ветра и мороза, проявляя свои регенерирующие и смягчающие свойства.

Все вышеперечисленные качества делают хлопковое масло популярной и любимой основой различных косметических эмульсий, бальзамов, кремов, средств, защищающих кожу от солнца. Довольно часто оно ис-

пользуется в смеси с оливковым и особенно хорошо проявляет свои качества в косметике для зрелой, сухой и чувствительной кожей. Препараты из масла наносятся на кожу довольно легко, впитываются быстро. Иногда хлопковое масло вызывает аллергию, в таком случае, использование его нужно прекратить. В остальных случаях, его эффект состоит в действительно омолаживающих свойствах.

Если же масло хлопчатника хранить при температуре 0°C, то оно застывает и хранится в твердом виде.

§ 20. Редкие масла

Сегодня много используется масел в косметологии, такие как масло календулы, баобаба, масла из семян многих трав, в том числе из тропических, бурити, камелии, маракуя, мурмуру, ним, примулы, аргана которые можно будет пробовать использовать в качестве эликсирных масел.

Сегодня они применяются для любого типа кожи,, особенно они рекомендуются для проблемной кожи, склонной к воспалениям. За короткое время они избавляют от раздражения, угревой сыпи, нормализуют функцию сальных желез, заметно сужают поры. Кроме этого, эффективно помогают при различных травмах кожи, а также защищают кожу от ультрафиолетового излучения.

В косметологии применяется много ягодных масел: брусники, земляники садовой, клубники, клюквы, малины, морошки, ежевики, шиповника, черники, смородины.

Эти замечательные масла увлажняют и питают кожу, снабжая её всеми необходимыми питательными веществами, по своему составу схожими с составом плазмы, питающей клетки кожи, что позволяет клеткам кожи быстрее делиться и обновляться. Эти масла быстро восстанавливают повреждённые кожные по-

кровы и разглаживают мелкие морщинки, убирают шрамы и рубцы. Отбеливают кожу, придавая ей здоровый оттенок. Их используют в кремах, лосьонах, шампунях. Получают методом холодного отжима.

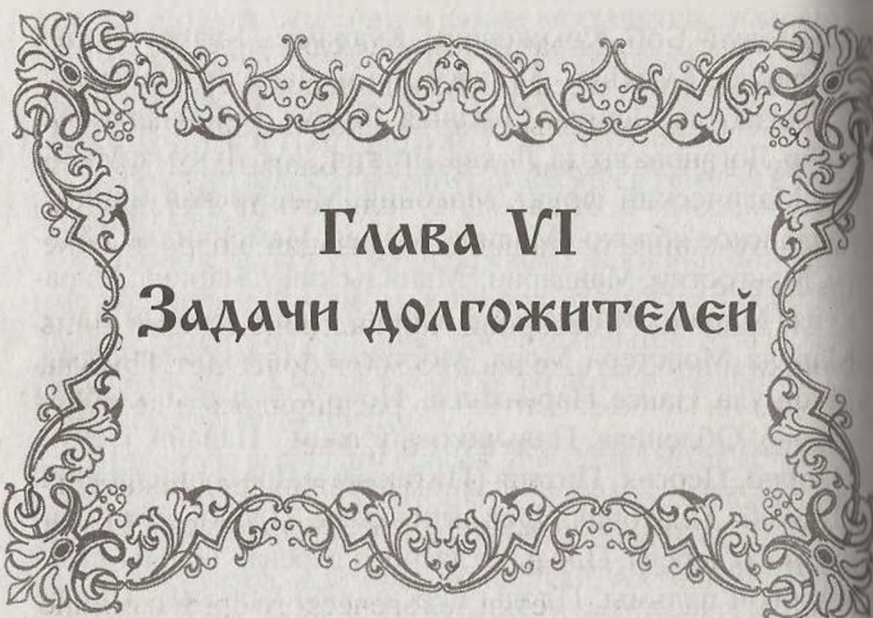
Срок и условия хранения: 24 месяца в тёмном и прохладном месте.

Особо следует отметить масло клюквы, получаемое холодным отжимом, которое содержит в себе баланс незаменимых жирных кислот (свыше 70%) Омега-3, Омега-6 и Омега-9, которого нет ни в одном другом растительном масле.

Далее мы приводим список фруктов и ягод, встречаемых на Земле, масла которых следует исследовать на предмет использования их в качестве эликсиров молодости: Абиу, Авара, Азими́на, Айва, Аки, Актинидия, Алибертия, Алыча, Амбарелла, Ананас, Антильский крыжовник, Апельсин, Араза, Арбуз, Арония черноплодная, Архат, Асаи, Африканский вишнёвый апельсин, Бабако, Бавиль, Бакупари, Банан, Барбадосская вишня, Барбадосский крыжовник, Барбарис, Белая сапота, Бергамот, Бигнай, Билимби, Бириба, Бирманский виноград, Бразильская слива, Брусника, Бузина, Бунхозия серебристая, Вампи, Вангерия, Виноград, Вишня, Водяника, Водяное яблоко, Восковница красная, Гак, Генипа, Голубика, Голубиная слива, Голубой Квандонг, Горная Папайя (Карика), Гранадилла, Гранат, Грейпфрут, Грумичама, Груша, Гуава, Гуарана, Давидсония, Деревянное яблоко, Дереза Джаботикаба, Джамболан, Джекфрут (Нангка), Дуриан, Дыня, Ежевика, Ежина, Жёлтый Момбин, Жимолость, Звёздное яблоко, Земклуника, Земляника, Земляничная гуава, Земляничный томат, Икако, Илама, Имбе, Инжир, Ирга, Каламондин, Калина, Каму-Каму, Канистел, Кантелупа, Капулин, Карамбола, Каранда, Карика, Карисса, Кассабана, Кафир-лайм, Кафрская слива, Кваи, Мук, Кепел, Кетембилла, Кивано, Киви, Кизил, Клементин, Клубника, Клюква, Княженика, Кокона, Кокос, Корлан, Красника,

Кремовый Боб, Крыжовник, Кудрания, Кудрет Нары, Куманика, Кумкват, Купуасу, Лайм, Лангсат (Лансиум), Лардизабала, Лещина, Ликания, Лимон, Лимонная осина, Личи, Логанова ягода, Локва, Лонган, Лох, Лукума, Маболо, Магический фрукт, Магония, Майсурская малина, Малайское яблоко, Малина, Мамея, Мамончилло, Манго, Мангостин, Мандарин, Манильский тамаринд, Маракуйя, Маранг, Марианская слива, Мармеладный плод, Марула, Монстера, Мора, Морошка, Морской виноград, Мушмула, Нансе, Наранхилла, Нони, Обезьянье хлебное дерево, Облепиха, Пальчиковый лайм, Папайя, Пекуи, Пепино, Персик, Питайя (Питахайя и Драконий фрукт), Питомба, Платония, Плод пяти вкусов, Плодоножки конфетного дерева, Плоды атласного дерева, Плоды пальмировой пальмы, Плоды персиковой пальмы, Плоды хлебного дерева, Подофил щитовидный, Помелло, Поморанец, Понкан, Пуласан, Пурпурный момбин, Пустынный квандонг, Рамбай, Рамбутан, Рандия, Розовое яблоко, Ромовая ягода, Росяника, Рябина обыкновенная, Рябина черноплодная, Салак (Салакка и Змеиный фрукт), Сантол, Саподилла, Сатсума, Сафоу, Сахарное яблоко, Свити, (Помелит, Оробланко), Сереноа, Сикомор, Слива, Слива какаду, Слоновое яблоко, Сметанное яблоко, Смородина белая, Смородина красная, Смородина чёрная, Сонкойя, Суринамская вишня (Питанга и Евгения), Тамарилло, Томарилло, Тамаринд, Танжело, Танжерин, Тин Шоуки, Тойон, Толокнянка, Угни, Фалса, Фейхоа, Физалис Перуанский, Финик, Хурма, Цабр, Цитрон, Чемпедак, Черёмуха, Черешня, Черимойя, Чёрная Сапота, Черника, Чилибуха (Обезьяний апельсин), Чулюпа, Чупа-чупа, Шелковица, Шефредия, Шизандра китайская, Шиповник, Эмблик, Яблоня, Яванское яблоко, Ямайская вишня, Ятоба.

И это ещё не весь список, здесь перечислены только съедобные и вкусные ягоды и фрукты, а существует множество не вкусных плодов, которые были зачем-то созданы нашими предками.



Глава VI

Задачи долгожителей

§ 1. Примеры долгожительства среди моносыроедов

На примерах из истории мы можем видеть, что когда питание у человека однообразно, продолжительность человеческой жизни увеличивается до 300 и более лет. Перечислим случаи, которые попали в прессу и стали достоянием гласности.

Турчанка, о которой сообщает основатель геронтологической школы в России Нагорный А.В., прожила 254 года, питавшаяся одной лишь молочной кашей, и умерла через 6 месяцев после того, как её перевезли в президентский дворец и стали кормить разнообразной президентской пищей.

В Тибете много долгожителей, особенно среди тех, кто представляется из тайной страны "Гималаи". Так, доктор Ли родился в 1667 году, а умер 1923 году, прожив, таким образом, 256 лет. Своё долгожительство гималайцы объясняют тем, что они не нарушают законов при-

роды, в частности практически не едят варёной пищи.

Народ хунзу в северной Индии, пока ел одни лишь абрикосы, абрикосовые листья и абрикосовую косточку - жил в среднем, как пишет Е.П. Блаватская, 300 лет. Сегодня, когда этот народ научили есть другие продукты, полученные от нашей цивилизации, возраст их не превышает 120 лет.

Народ тубу в северной Африке, пока ел одни лишь финики и просо, тоже жил по 300 и более лет. Правда, сегодня их меню значительно расширилось и поэтому они стали жить, как и хунзу, по 120 лет.

Почему при однообразном питании продолжительность человеческой жизни резко возрастает? Ответ лежит на поверхности.

Мы знаем, что клетки человеческого организма вне организма сохраняют своё бессмертие, а внутри организма срок их жизни ограничен и они умирают. Потому что вне организма в культиваторах удаётся создать постоянные условия их существования. В условиях же разнообразного питания организму трудно поддерживать свой гомеостаз - постоянство внутренней среды, а особенно трудно поддерживать это постоянство клеткам желудка и кишечника, куда попадает разнообразная по химическому составу пища.

Именно поэтому клетки кишечника и желудка у приверженцев разнообразного питания живут всего 3-5 дней. Чуть больше живут клетки печени - 40-60 дней, а клетки почек живут всего нескольких часов и их жизнь редко достигает нескольких дней.

Далее по возрастающей - клетки крови эритроциты живут 4 месяца (120 дней).

Лёгкие - 812 дней.

Нервные клетки, клетки мозга, сердца, мышц, живут столько же, сколько живёт человек.

Из этих данных мы видим, что живут меньше всего те клетки органов, которые соприкасаются с пищей. И

если пища каждый день разная (что не способствует постоянству среды в кишечнике), то клетки этого органа и желудка массово отмирают.

Человек приходит в этот мир моносыроедом, поскольку живёт на одном материнском молоке (т.е. на монодиете) минимум целый год. Это позволяет ему расти и развиваться, хотя в материнском молоке белка всего 3% и калорий не более 100. Подрастая же, его начинают пичкать разнообразной пищей, и развитие его затормаживается. Материнское молоко имеет всего 2-3% белка, и, несмотря на это организм ребёнка интенсивно растёт. Это говорит о том, что у ребёнка организм ещё чистый и кишечник способен осуществлять свои синтетические функции. Когда кишечник зашлаковывается, он становится неспособным синтезировать белки, углеводы, витамины, и вынужден их извлекать из употребляемого субстрата пищи.

Почему нервные клетки, клетки мозга и мышцы живут столько же, сколько живёт человек? Потому что организму более-менее удаётся поддержать постоянство внутренней среды, т.е. постоянство химического состава крови, которая омывает все клетки внутренних органов. И поскольку ни нервные клетки, ни клетки мозга и мышц не соприкасаются с разнообразной пищей, они могут жить долго. Но если желудок и кишечник будут соприкасаться с одним и тем же химическим составом, тем самым мы создадим им постоянство среды и тем самым обеспечим им длительное существование, как и клеткам мышц и мозга.

Далее мы видим, что когда человек ест одну пищу в течение месяца и меняет её в следующем месяце, излечивается практически от всех болезней, в том числе проходят даже неустранимые хирургические ошибки.

Клеткам для адаптации к новой пище нужно три дня, ещё три дня уходят на восстановление синтетических способностей, и только с 7 дня начинается нормаль-

ное функционирование организма и его пищеварительной системы.

Клетки лёгких, соприкасаются с воздухом, и поэтому живут 812 дней. Клетки кожи, тоже соприкасаются с воздухом и живут соответственно 7 дней, поскольку у них не такое обильное омывание кровью, как у лёгких,

Однако, если клетки кожи смачивать периодически водой, картина меняется, они резко увеличивают свою продолжительность жизни, что говорит о том, что наши традиции мыться один раз в неделю не обеспечивает им хорошего питания, а главное - питья, что вызывает зашлакованность межклеточного пространства у тканей кожи.

Современными учёными изучено действие почти 70 гормонов. По оценке ряда исследователей, число тканевых гормонов, которые слабо проявляют себя в организме, приближается к 1000. Если вспомнить, что более 95% генетического аппарата человека принимает участие в синтезе гормонов, но гормоны не синтезируются и находятся в выключенном состоянии, одной из причин этого является употребление алкоголя и варёной пищи, то становится понятным, почему у человека крайне мало эмоциональных состояний. Мы знаем, что все преобразования и превращения связаны с гормонами. Гормон адреналин превращает головастика (по сути, класс рыб) в лягушку (класс земноводных), а гусеницу (класс кольчатых червей) в бабочку (класс насекомых). Можно представить, что могли творить наши предки со своим организмом, когда их генетический аппарат работал на все сто процентов! Они не только управляли своей индивидуальной эволюцией, они могли, как это описано в легендах и сказках различных народов, превращаться в любых животных и по своему усмотрению превращать других людей, животных и растений друг в друга и в новые виды! Потому что они не употребляли алкоголь и не ели варёной пищи. Но,

многие люди добровольно блокируют алкоголем свои божественные возможности, которые однажды у них могли бы проявиться.

§ 2. Сколько лет в действительности может прожить человек?

Считается, что в Европе за три столетия средняя продолжительность жизни возросла в среднем с 34 лет (по Галлену) до 71 года. На продолжительность жизни влияют два фактора: наследственность и окружающая среда. Сегодня наследственность обуславливает около 2000 болезней, в том числе некоторые формы слепоты и глухоты, умственной отсталости, гемофилии и нарушения обмена веществ.

Что касается второго фактора - окружающей нас среды, то ее мы можем в известной степени контролировать. Мы можем попытаться изменять наше окружение с таким расчетом, чтобы унаследованные нами признаки развивались в более благоприятной обстановке.

Самая высокая средняя продолжительность жизни сегодня в Японии и Исландии - почти 80 лет, а самая низкая в Чаде - 39 лет. Образ жизни современного человека характеризуется гиподинамией и гипокинезией, перееданием, информационной перегруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами, что приводит к развитию так называемых "болезней цивилизации".

Известный популяризатор здорового образа жизни Поль Брегг утверждал, что человек - единственное существо в мире, которое умирает не своей смертью, все же остальные животные живут столько, сколько им определено (если только не становится жертвой хищника). Причину такого положения П. Брегг видел в том, что образ жизни современного человека далек от того,

который привел к возникновению на Земле человека разумного.

Русские долгожители

Любопытно, что в русском, как и в немецком языке, сохранилось слово "хер", которое в русском языке обозначало букву "х", а сегодня обозначает мужской член, и употребляется это слово в негативных ситуациях, исключительно как ругательство. В то же время в немецком "гер" - уважительное отношение к человеку. Это говорит о том, что захватчики попытались затушевать истинное значение этого слова, придав ему отрицательный смысл, поскольку это древнее понятие русской культуры, сохранившее положительный смысл в германском языке. Напомним, что в русском языке не было слов с отрицательным смыслом, и все слова, приобретшие сегодня отрицательное значение, в прошлом обозначали очень важные понятия или сакральные вещи в русской культуре. А нас с малолетства учат поносить всё прошлое и учат словам с отрицательными смыслами для того, чтобы мочь нами манипулировать.

Входящие в слово "хер" буква "х" и корень "эр" говорят нам о человеке, прожившем, по крайней мере, одну эру, т.е. не менее, 24.000 лет. Тем более, сама буква "х" в русском языке, читавшаяся как "херь", по внешнему виду напоминает человека. Поэтому это слово и звучало, скорее всего, как "хэр". Вот почему этому слову был придан отрицательный смысл, чтобы мы никогда не смогли открыть его настоящий истинный смысл и соответственно никогда не знали о русских долгожителях, живших по двадцать и более тысяч лет, которые, достигнув 24.000-летнего возраста, получали титул Хэр.

Помимо придания словам отрицательного смысла, захватчики широко применяют умножения смыслов слов с одним и тем же корнем, или придавая много смыслов одному и тому же слову. Поэтому мы видим, что

окончание "ер" присутствует во многих иностранных словах, ставших сегодня русскими: мастер, шофёр, монтёр и т.д. Вполне возможно, древние русские слова, оканчивающиеся на "эр", а сегодня ставшие иностранными, обозначали мастеров, которые за 24000 лет преуспели в каком-то деле.

Конечно, сегодня людям, превращённым в микробов, невозможно даже представить, что такой возраст был у наших предков, что это наша прошлая реальность. Нам разрешено жить не более 70 лет, хотя захватчики успешно внедряют программу, ограничивающую продолжительность жизни человека не более 33 лет. В Библии прописан возраст 1000 лет. Немного раздвинул нам рамки Александр Горбовский, сообщивший о мудреце в Гималайских горах, которому было 5000 лет, а уж о Блаватской Е.П. и её примерах долгожительства наших предков по 30.000 и более тысяч лет, не принято особо распространяться, поэтому эти примеры находятся за пределами знаний большинства людей. Даже такие примеры, как сведения об известном философе древности Оригене, написавшего, как нам сообщают, 2000 книг, свидетельствуют о том, что древние люди жили очень долго. Потому что даже если на книгу тратить год, ему бы потребовалось 2000 лет. Но на хорошую философскую книгу нужен не один год, а года 3-4. Поэтому Оригену, скорее всего, было за 8000 лет.

Вы можете представить себе уровень человека, прожившего 24.000 лет и более. А теперь попытайтесь сравнить его с собой. Кто мы по отношению к своим предкам? Слово "младенец" здесь не подходит и даже "эмбрион" - не тянет. Разве что одноклеточные. Вот почему наши предки, как пишет Библия, были созданы по образу и подобию бога, т.е. были Богами.

Кроме эры в 24000 лет у наших предков были и другие представления о времени. В "Пуранах", приводится "день Брамь", который также называют "Кал-

па", длящийся 4.320.000.000 лет (четыре миллиарда триста двадцать миллионов лет). Надо полагать, что это время облёта нашей Галактикой центра Метагалактики - или другими словами - это галактический год.

В русской традиции этот период носил название "Колопа". Слова Калпа и Колопа и по звучанию похожи. От "Колопы" происходит греческое (жреческое) слово циКОЛОПическое (современное циклопическое) - огромное, грандиозное сооружение, или период, длящийся бесконечно долгое время. Близкое к этому понятие "КОЛОПсальное" - грандиозное, огромное (в котором сегодня пропала буква "п").

От слова "Колопа" происходит случайно дошедший до нас известный персонаж русской истории Царь-повстанец Колопко и его дружина холопов. Нам сегодня говорят, что холопы - это рабы, крепостные крестьяне, которых было много во времена Ивана Грозного. В действительности холопы, или правильно "хколопы" - это люди, прожившие одну Колопу, и далее - две, три, четыре, т.е. которым более 4.320.000.000 (четырёх миллиардов триста двадцать миллионов) лет. То, что это похоже на правду, говорят такие факты, как придание этому понятию отрицательного смысла (т.е. тактика захватчиков обгаживания всего святого и достойного и вознесение всего гадкого и порочного).

В современном русском языке "холоп" означает раба. Другие слова с этим корнем тоже имеют неблагоприятные значения: "клоп" - жалящее насекомое, "холупа" (современное халупа) - разваливающийся ветхий дом, "холуй" - добровольный раб, а в действительности человек, решивший прожить Колопу. Уже этих примеров достаточно, чтобы сделать вывод, что от нас хотят скрыть нечто очень важное, в данном случае продолжительность жизни наших предков.

Когда спрашиваешь у людей, что же такое, по их мнению, означает понятие "бессмертие человека", то, как

правило, они отвечают, это значит прожить 200 лет, другие говорят 400 лет, немногие, начитавшиеся Библии о Мануфасаиле и Адаме, осмеливаются предположить, что бессмертным людям должно быть по 1000 лет. Но бессмертие - это когда человек не умирает вообще и всё время живёт. Сто, тысяча, миллион, миллиард лет проходит, а человек живёт и не думает умирать. Идут миллиарды, триллионы, кварталлионы лет, а человек всё живёт. Даже в той же Библии сказано, что когда был на Земле Рай, люди были бессмертными, т.е. они жили всегда.

Мы можем выписать все естественные временные циклы Земли в нашей вселенной (табл. 11).

Название	Краткое название	Продолжительность в земных годах
1 день	Сутки	24 часа
Год	Лето	365 дней
Солнечный год	Эра	24.000 лет
Галактический год	Колопа	4.320.000.000 лет
Метагалактический год	Сарос	311.040.000.000.000 лет

Таблица 11. Естественные временные циклы планеты Земля

Приводимые космические циклы сопоставимы с продолжительностью царствования вавилонских царей, о которых пишет Е.П. Блаватская, ссылаясь на жреца храма Бэла - Бероза, автора "Истории космогонии". Согласно Беррозу, первый божественный правитель Вавилонии - Алор, правил 36.000 лет, а второй божественный правитель - Алапар правил 10.800 лет. Седьмой же божественный правитель Вавилонии - Даос, правил десять Саросов. Конечно, такая продолжительность лет могла быть только в том случае, если Пураны ничего не напутали. Но даже если цифры в них неправильные, продолжительность жизни наших предков всё равно фантастическая.

Жили наши предки так долго, потому что могли копить потенциалы, что обеспечивали им негэнтропийные (созидательные) процессы в организме, которые передавались Обществу и Природе. Вот откуда древний обычай - почитание старших. Их было за что почитать. И самое главное, они воспринимали мир таким, какой он есть, а не через призму навязанных иллюзий.

§ 3. Техника безопасности для долгожителей

Нужно отдать должное русским Кошам, они хорошо знают о физическом уничтожении всех тех, кто придерживается омолаживающего образа жизни, и всегда остаются молодыми. Это ещё одна из причин, почему они не могут жить в нашем обществе, наряду с основной причиной, что ими запугали всё оставшееся в рабстве русское население.

Большинство натуропатов умирают странной нелепой смертью. Например, Норманн Уокер умер в свои 120 лет при странных обстоятельствах, просто уснул и не проснулся. Что совершенно невозможно для абсолютно здорового человека. До сих пор идут споры, во сколько же лет он умер. На разных сайтах приводятся разные цифры его возраста: 109, 113, 116, 118, 119 и 120 лет. Несколько официальных источников утверждают, что он жил всего 99 лет. Такой разнобой в определение его возраста говорит нам о том, что тёмным силам его долго не удавалось уничтожить, а когда всё-таки уничтожили, решили фальсифицировать и его возраст. Ведь людям не положено жить более 100 лет. И чтобы сохранить эту иллюзию, идут на фальсификацию. Уж что, что, а фальсифицировать они умеют. Того же Поля Брега - пионера лечебного голодания сколько травили? Присудили ему даже премию за лучшую мистификацию.

Многие натуропаты, умерли неестественной смертью. Тот же Поль Брег в 90 лет якобы утонул в океане,

катаясь на доске по волнам (серфинг), в действительности был отравлен рыбой. Да и смешно было бы поверить в несчастный случай, когда вскрытие показало, что у него организм 18-летнего юноши, т.е. он был силен и проворен и не мог умереть от того, что он делал много раз. Потому что у него достаточно большой возраст, чтобы иметь большой опыт и если бы ему грозила опасность, он бы просто не стал бы этого делать.

Герберт Шелтон - автор раздельного питания, абсолютно здоровый человек, умер, печатая на машинке очередную свою работу.

Александр Чупрун - пионер советского сыроедения, умер якобы от рака поджелудочной железы, в действительности от активной деятельности против вакцинации людей и прививок младенцам. Вакцинация и прививки являются бактериологической войной тёмных сил против Человечества.

Аршавир Атеров - автор первой книги по сыроедению в России, потеряв детей от варёноедения, открыл для себя сыроедение и популяризировал его. Уехал в Турцию, где его через некоторое время посадили в тюрьму и там убили.

Это только известные люди, а сколько погибло натуропатов, неизвестных широкой публике? Например, Хорас Флетчер, пропагандировавший употреблять пищу не более 1200 ккал в день, чья очень эффективная система не получила широкого распространения, потому что он пищу жевал по 15 минут (у многих просто не хватало терпения, повторять его опыт). И, тем не менее, как было официально заявлено, он умер от проблем с пищеварением, которых в действительности у него по определению не могло быть.

Из этих фактов становится ясно, что кому-то очень не хочется, чтобы люди жили долго, тем более были бессмертными. Поэтому и внедряются различные иллюзии, типа мясоедение, варёноедение, употребление

поваренной соли, алкоголя и пр., которые реально сокращают жизнь людям, но при этом утверждается обратное, что эти "мероприятия" продлевают жизнь и способствуют здоровью. А кто вырвался за барьер 100 лет и не поменял возраст в паспорте на более молодой, тому грозит смертельная опасность быть отравленным, утопленным, уколотым шприцем с какой-то заразой, и стать умершим "при невыясненных обстоятельствах". Или быть задушенным подушкой у себя в постели, а вскрытие определит смерть "от старости" Или получить удар по голове, как Арнольд Эрет, а экспертиза определит несчастный случай от того, что он поскользнулся и ударился головой.

Поэтому будьте осторожны со своим возрастом и не рассказывайте всем, сколько вам в действительности лет. Группируйтесь с такими же, как и вы, людьми сыроедами, придерживающимися здорового образа жизни, и уезжайте подальше из городов, но не разрывайте с городами полностью связь, чтобы и другие люди, достигшие просветления, могли потом к вам присоединиться.

§ 4. Наши друзья и соратники

Движение сыроедов - это как раз то движение, которое может стать основой будущей цивилизации, которая вернёт на Землю Рай и "Золотой век". Новая цивилизация обязана прийти на смену современной гибнущей цивилизации. За последнее время в движении сыроедов сложилось и выкристаллизовалось несколько устойчивых течений, которые требуют разъяснения для тех, кто ещё только думает перейти на сыроедение.

Моносыроедение - это употребление, как мы уже писали, одного вида сырого продукта, фрукта, ореха, сырого злака или овоща. На моносыроедение переходят, как правило, сыроеды со стажем. Несомненно, моносыроедение эффективней сыроедения, но на нём

трудно бывает преодолеть тоску по варёной пище, поскольку моносыроедение исключает имитацию варёной пищи с помощью сырой пищи.

Монодиета - постоянная неизменяемая пища, состоящая из нескольких видов фруктов, овощей, орехов, ..., которую человек может употреблять как в течение дня, так и в течение всей жизни ничего не меняя в ней.

Веганы - веганство, термин был введён в 1944 году Дональдом Уотсоном. В число исключаемых веганами продуктов питания входят: мясо, птица, рыба, животные морепродукты, яйца и молочные продукты. Помимо этого, веганы, как правило, не используют в быту изделия, содержащие кожу, мех, шёлк, шерсть и другие материалы животного происхождения, иногда мёд.

Фруктоеды - те, кто питается исключительно фруктами. Американский исследователь профессор Брайан Вансинк на основе опроса 800 человек пришёл к выводу, что те, кто принимает фрукты, редко принимают у себя гостей и не любят готовить сложные блюда. В свою очередь овощееды любят принимать гостей, пробовать новые и экзотические рецепты и есть пряную пищу. Хотя эта информация может касаться только американского менталитета, поскольку в России ситуация совсем другая и различить по поведению фруктоеда от овощееда практически не возможно.

Мягкое и творческое сыроедение - необходимо для слишком зашлакованных людей, чтобы не получить опухоль почек. Его можно рассматривать, как переходную ступень от варёноедения к сыроедению. Но нельзя постоянно на нём оставаться, потому что оно не даёт омоложения.

Зарождающееся движение сыроедов у нас в стране и во всём мире - это зерно, из которого вырастет новая цивилизация, и она грядёт на смену разлагающейся и умирающей цивилизации варёноедов.

Хотя вегетарианство, основанное на варёноедении не может дать человеку здоровья, как он получает его

от сыроедения. Но вегетарианцы могут тоже присоединиться к гармоноедам, поскольку это космическое явление. По словам нашего резидента Ушакова Евгения Александровича, по заданию маршала Жукова Г.К. (в 60-е годы возглавлявшего ГРУ СССР), заброшенного к инопланетянам и много лет проведшего с ними бок о бок, он не видел, чтобы инопланетяне ели мясо. По словам Ушакова у них много различных фруктов, ягод, а из хлебобулочных изделий - галеты, очень вкусные и питательные. Поэтому вегетарианство тоже может влиться в движение к новой цивилизации.

Сыроеды должны объединиться в деле восстановления исчезнувших из нашего рациона фруктов, овощей и орехов. Поэтому задача сегодняшних сыроедов - восстановить хотя бы дореволюционные сельскохозяйственные культуры. Потому что до революции Россия была развитой высококультурной сельскохозяйственной страной. Неслучайно в дореволюционном "Справочнике: Россия в цифрах и фактах" сказано, что Россия до 1905 года была основным поставщиком в Европу бананов и ананасов.

§ 5. Путь в общину гармоноедов

Чтобы зарождающаяся цивилизация сыроедов не погибла вместе со всем Человечеством, превращённым сегодня в цивилизацию варёноедов, нужно чтобы как можно большее число людей перешло на сыроедение и гармоноедение. Тогда гармоноеды смогут подхватить эстафету от уходящей цивилизации варёноедов и влить в Человечество энергию жизненности и вечности, безболезненно переведя всю цивилизацию на новый сыроедческий тип питания. Тогда мечты людей о Рае не будут казаться такими заоблачными.

Мы сегодня не можем купить качественной сырой пищи, потому что она генномодифицирована, отравле-

на нитратами, пестицидами и гербицидами. И сделали это уже не захватчики, а те, кто позволил себя облопошить иллюзиями.

Всех людей, пытающихся выйти на рынок со своей естественной высококачественной пищевой продукцией, всячески вытесняют с рынка торговли, вплоть до их убийства. И опять же, это делают не всегда захватчики, но чаще те, кто позволил войти в себя иллюзиям. Поэтому сыроеды, гармоноеды, которым легко выйти из под власти иллюзий, и все желающие питаться качественной пищей, должны объединиться в Российский союз долгожителей (РСД), при котором необходимо создать Императорскую ЛикЭдемию Метафизики. Последняя благословляла бы и следила за появлением новых видов и пород фруктово-ягодных растений (не генномодифицированных), привезённых из южных районов Земли и от староверов, и адаптированных к нашим российским условиям, или выведенными и созданными самими гармоноедами. При РСД также необходима и вторая общественная организация: "Комиссия слежения за качеством пищевой продукции", куда бы вошли не подкупные гармоноеды, которых (РСД) наделил бы полномочиями поставлять продукцию фирм в Общины гармоноедов.

Создавая Общины и Потребительские кооперации гармоноедов и ведя в них хозяйствование по типу Чертаевского, можно прийти даже в современных условиях развала произвола и хаоса, не сбегая в деревни и леса, вполне приемлемым для этой цивилизации путём к благополучию и процветанию всех гармоноедов! А это обеспечит в дальнейшем возвращение Рая на Землю. В РСД могут вступать и те, кто планирует перейти на сыроедение или гармоноедение, и кто способен противостоять иллюзиям: и видит, как нас разъедают и стравливают, как нам придумывают новых врагов, как людей делят на конфессии и нации, как у нас уничтожают

культурные растения и внедряют вредные здоровью, как нам придумывают всё новые болезни и прививки от них, от которых погибают обманутые люди. Как нас оболванивают через СМИ и опускают с помощью реформ образования, как нас спаивают, травят и убивают учёных, изобретателей, долгожителей. Мы должны объединиться, чтобы противостоять всему хаосу, созданному у нас на Земле захватчиками, цель которых, - уничтожить людей. Происходит это, потому что мы наследники могущественной цивилизации, на останки которой постоянно натываются археологи и эти находки тут же исчезают. Потому что мы оказались захвачеными. Но объединившись, вопреки политики захватчиков разъединения и стравливания, мы сможем выжить.

Библиография

- Абрамова Ж.И. Лечебное и лечебно-профилактическое питание. Учебное пособие по курсу "Физиология питания". - Л.: ЛИСТ, 1987.
- Александрович Ю. Гумовска. Кухня и медицина. М., Наука, 1986.
- Андерсон Нина, Пейпер Говард. Способы омоложения организма. ЗАО "Весь". С-Петербург, 1999.
- Аполонов С. М. "Съедобные дикорастущие растения", интернетовская версия.
- Артамонов В. Сад без ядохимикатов, М., 2000 г.
- Атеров А. (Тер Овенссян). Сырсодение. Интернетовская версия.
- Батмангхелидж Ферейдон. "Ваше тело просит воды". Интернетовская версия.
- Бернар Йенсен Пицца которая лечит. М., Крон-Пресс, 1998
- Библия. Новая жизнь, 1992.
- Богомолец А.А. Продление жизни. - Киев, АН УССР, 1940
- Болотов Б.В. Это возможно! Киев 2006.
- Бутакова О.А. "Академия здоровья". Международный коралловый клуб. М., 2008.
- Бутенко В. Зелень для жизни. Санкт-Петербург, изд-во Питер Пресс, 2009.
- Вишев И.В. "Проблема личного бессмертия". Новосибирск. Наука. Сиб. отделение, 1990.
- Демокрит в его фрагментах и свидетельствах древности. М. Соцэкгиз, 1935.
- Дильман В. М. Четыре модели медицины. - Л.: Медицина, 1987.
- Дичев Тодор. Система здоровья духа, души и тела человека. М., Русская энциклопедия, 1998.
- Ефремов М. Осторожно! Вредные продукты. Санкт-Петербург, "Невский проспект", 2004.
- Друзьяк Н.Г. Как продлить быстротечную жизнь. Изд-во Крылов, Санкт-Петербург, 2009.
- Живалей А. Болезни отменяются. Новосибирск.
- Жирмунская Н.М. Хорошие и плохие соседи на огородной грядке. М., 1996 г.
- Жирмунская Н.М. Огород без химии. М., 2000 г.
- Игонин А. М., Как повысить плодородие почвы в десятки раз с помощью дождевых червей, М., 1996 г.
- Ильин А.А. "Как избежать голодной смерти", интернетовская версия.
- Иньякова А.Н. О чём говорят анализы. Ростов на Дону. Феникс, 2003.
- "Исцеление по Бутейко" Составитель Тубольцев М.Н. Изд-во "Изотекст", 2003.
- Квитаницкий М.Е. и др. Методические рекомендации к практическим занятиям по физиологии питания. - Киев: 1984.
- Королёв В. Обойдёмся без химии, М., 1999 г.
- Кэлдер Питер. Око возрождения. Древняя практика тибетских лам. София, 2000.
- Культин С.Е. Бесмертие: иллюзия или реальность. ж. "Философские науки. 1991, № 9.
- Линич Е.П. Разработка рационов лечебного и диетического питания. Уч. пособие. ЛИСТ, 1992.
- Лаппо Е.А. Почему мы так мало живём? Изд-во Диля. С-Петербург, 2009.
- Литвинова Т. Трансгенные продукты на нашем столе. За и против. АСТ, М., 2004.
- Машковский М.Д. Лекарственные средства. 11-е изд., М., 1988; Т. 2.
- Микулин А. Дж. Сейдж Две системы борьбы со старостью. Приложение к журналу Физкультура и спорт. М., 1998.
- Митюков А.Д., Еншина А.Н. Питание долголетие здоровье. Ураджай, Мн., 1994.
- Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР МЗ СССР. М., 1991.
- Нагорный А.В., Никитин В.Н., Буланкин И.Н. Проблема старения и долголетия, М., 1963.
- Неумывакин И.П. Неумывакина Л.С. Эндоэктология здоровья. М., С-Петербург, Диля 2004.

- Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР. МЗ СССР. М., 1991.
- Оккультизм и магия. Товарищество "Калашников. Комаров и Ко", 1993.
- Орлок Кэрол. Нет старению. М., Крон-Пресс. 1998
- Павлов И.П. Полн. собр. соч., т. 5. Изд-во АН СССР. 1952.
- Павлоцкая Л.Ф., Дуденко Н.В., Эйдельман М.М. Физиология питания. М., Высшая школа, 1989.
- Петровский К.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1982.
- Полосухин Б.М. Феномен вечного бытия. М., Наука, 1993.
- Свищёва Т.Я. Калейдоскоп неизлечимых болезней. Изд-во "Диля", 2008.
- Свищёва Т.Я. С чего начиналась трихомонада. С-Петербург. "Диля", 2004.
- Скурихин И.М., Ничаев А.П. Все о пище с точки зрения химика. М., Высшая школа, 1991.
- Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. М., Агропромиздат, 1987.
- Слащинин Ю. И. Прогрессивный огород, сер. "Народный опыт", Вологда, 1999 г.
- Смолянский Б.Л., Абрамова Ж.И. Справочник по лечебному питанию. Спб., "Гипократ", 1993.
- Смоляр В.И. Рациональное питание. Киев. "Наукова думка". 1991.
- Советский энциклопедический словарь. М., "Советская энциклопедия", 1984.
- Спиричев В.Б. Сколько витаминов человеку надо. М., 2000.
- Тарасова Н.В. и Бохановская Т.П. издали в 1932 году труд под названием "Сырая пища и ее приготовление. 300 рецептов" Была переиздана издательством "Молот" 1991 г.
- Тартак А.М. Золотая книга или здоровье без лекарств. С-Петербург. Изд-во "Диля". 2004.
- Томкинс Питер. Бэрд Кристофер. Тайная жизнь растений М., 2006. Изд-во "Гомеопатическая медицина".
- Толчин В.Н. Инерционд. Пермское книжное изд-во, 1977
- Уокер Норманн У Сырые овощные соки. изд-во "Соло", СП "Лесинвест, ЛТД", Краснодар, 1990.
- Флоря В.Н. Лекарственные растения. Кишинёв. Изд-во "Карта Молдавия". 1976.
- Фрезер Д.Д. Золотая ветвь. Изд-во политической лит-ры. М., 1980.
- Фролов В.Ф. Эндогенное дыхание. Медицина третьего тысячелетия. Новосибирск, 2003.
- Химический состав пищевых продуктов. Книга 1. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - М.: Агропромиздат, 1987.
- Химический состав пищевых продуктов. Книга 2. Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - Л.: Агропромиздат, 1987.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий. - М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984.
- Химический состав пищевых продуктов. Под ред. И.М.Скурихина, М.Н. Волгарева. М.: Агропромиздат, 1987
- Чайлдс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день. Минск, 2003. ООО "Попури".
- Чжичжун Бянь. 10 даосских упражнений для здоровья и долголетия. С-Петербург. Изд. дом "Питер", 2003.
- Чупрун А.Н. Как уберечься от гриппа и простуды. "Айрис-Пресс". 2006.
- Шелтон Г. Основы натуральной гигиены, Изд-во ТЕРРА - Книжный клуб. 2002.
- Шелтон Г. Ортография: основы правильного питания и лечебного голодания. М., Советский спорт, 2002.
- Эрет А. Безслизистая диета Интернетовская версия