

О НАШЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ПИЩЕ

ВВЕДЕНИЕ

Пищевые привычки человека формируются в детстве и влияют на всю его последующую жизнь. Привычки бывают полезные и вредные, причём последние более устойчивы. Греческий учёный, философ и мудрец Пифагор сказал об этом кратко и определённо: «Человек своими вредными привычками приводит в движение силы, которые его, в конце концов, и губят». Многие это понимают, но избавиться от вредных привычек не могут, так как сам по себе человек слаб. Сам по себе означает «один», «в одиночку». Кто же поможет человеку? Конечно, природа. Только она подсказывает нам, как жить, правильно используя то, что дает окружающий мир: воздух, воду и естественную пищу. Организм человека обладает огромными резервами и способностью к саморегуляции. Главное, что для этого требуется, - с **каждым** приемом пищи получать весь набор живых биологически активных веществ, витаминов и микроэлементов, сбалансированных природой. Попытки искусственно сбалансировать биохимический состав пищи несостоятельны с научной точки зрения и к здоровью не имеют никакого отношения.

Как показывают многочисленные исследования, здоровье человека почти целиком зависит от потребления полноценной природной пищи.

Сегодня на наш стол попадает достаточно много продуктов, оказывающих на организм негативное воздействие. Самыми опасными из них надо признать белый **сахар, молоко и все молочные продукты**, включая сыр (и даже мороженое), а также **маргарин**. Объединяет их общий механизм разрушения здоровья - они нарушают работу иммунной системы, которая отвечает в организме за 98 % всего, что в нём происходит, включая защиту от болезней и быстрого старения.

Существует одна особенность, связанная с питанием, но на нее мало обращают внимания. Продукты, которые человек употребляет в молодости и, казалось бы, без особого вреда для организма, в зрелом возрасте вдруг становятся активными разрушителями здоровья. Это просто объяснить: молодой организм имеет более сильную иммунную систему, а значит, и меньше страдает от вредных продуктов питания. С возрастом потребление этих продуктов неизбежно приводит к ухудшению иммунитета и росту числа заболеваний; появляются новые болезни, которые невозможно вылечить, потому что в их основе лежит общее нарушение обмена веществ.

1. БЕЛЫЙ САХАР

Наверное, каждый слышал, что белый сахар называют “белой смертью”, но немногие задумываются, а почему? Белый сахар в рационе человека появился относительно недавно. До этого потребность человека в сладком удовлетворялась за счет ягод, фруктов и натурального меда. Сейчас сахар входит в состав многих готовых продуктов питания. Дети с раннего возраста привыкают ежеднев-

но употреблять конфеты и сладкие газированные напитки, в результате чего их поджелудочная железа вынуждена работать с повышенной нагрузкой.

Белый сахар – практически готовый для усвоения продукт - очень быстро поступает в кровь и легко перерабатывается в глюкозу, которой питаются клетки организма. Избыток сахара в крови вреден, об этом многие слышали, а диабетики знают на собственном опыте. При попадании в организм даже небольшого количества сахара поджелудочная железа сразу же увеличивает выработку гормона инсулина, так как с его помощью организм защищает себя от избытка сахара в крови. В результате быстро формируется пищевая зависимость, человеку постоянно хочется чего-нибудь сладкого (пирожных, конфет, шоколада и т.д.). Если поджелудочная железа все время работает с повышенной нагрузкой, то вскоре происходят глубокие нарушения обмена веществ, которые и приводят к разным болезням.

С употреблением сахара пытаются бороться, но как? Сегодня предлагают использовать несколько видов сахарозаменителей, но поверьте, что лучше уж употреблять сахар, потому что искусственные химические вещества, входящие в состав сахарозаменителей, согласно последним результатам исследований, ещё больше нарушают обмен веществ. Производство сахарозаменителей не преследует цели сохранить здоровье у их потребителей, на первом месте здесь стоит задача снижения себестоимости продукции и увеличение прибыли. Сахарозаменители (в частности, один из самых опасных – аспартам) используются в производстве многих пищевых продуктов – жевательной резинки, прохладительных напитков, конфет и лекарств.

Некоторые полагают, что без сахара их головной мозг не будет иметь достаточно питания. Это совсем не так. Клетки, в том числе и мозга, питаются глюкозой, которая образуется в организме как из сахара, так и из булки, макарон, картошки, фруктов, овощей, мяса и другой пищи. И поэтому правильно работающий организм сам способен произвести достаточное количество глюкозы, в том числе и для питания мозга; белый сахар ему для этого не нужен. Более того, при постоянном употреблении белого сахара мозг в конечном итоге работает хуже, чем без него. Происходит это потому, что многочисленные пищеварительные ферменты в организме, которые участвуют в производстве глюкозы из обычной пищи, перестают работать и «засыпают». Если ферменты в организме «засыпают», то это очень плохо, т.к. приводит к раннему старению и болезням. Ферменты можно разбудить – для этого надо начать правильно питаться и исключить из своего рациона сахар. Белый сахар, маргарин, а также молоко и молочные продукты препятствуют формированию в организме полной коллекции ферментов. Если в детстве какие-то из ферментов не сумели образоваться из-за неправильного питания и употребления сахара, то в зрелом возрасте это приведёт к болезни. А правильно ли питаются дети сегодня? Очевидно, что это мало волнует производителей «сладкого яда». Это может волновать только тех, кто хочет быть здоровым сам и дать здоровье своим детям.

Вам кажется, что вы никогда не сможете отказаться от белого сахара? Попробуйте **постепенно** уменьшать его потребление и одновременно принимайте «GL-Грин Лайт». Если в первое время будет сильная потребность в сладком, то

замените сахар небольшим количеством натурального мёда, сладких фруктов (но не тропических), Однако помните, что глюкоза, которая содержится, например, в винограде, не заменит вам ту глюкозу, которая должна образоваться в организме в результате переваривания обычной пищи. Легкодоступная глюкоза из винограда (съеденного в большом количестве) также вызывает засыпание пищеварительных ферментов, потому что над её производством организму не надо трудиться. Люди, которые хотят стать здоровыми или похудеть, заменяя в рационе сахар на виноград, мёд или варенье, не похудеют никогда. Глюкоза для организма – ценное питание, и её излишек он никогда не выбросит, а переработает в жир.

2. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Можно понять удивление, когда заходит разговор о вреде молока – ведь нам с детства внушают, что молоко полезно, питательно и содержит большое количество кальция.

Обратимся к здравому смыслу. Молоко действительно чудесный дар природы, если его используют по назначению - для вскармливания новорожденных. Ребёнок (как и любое новорожденное млекопитающее) получает из молока матери абсолютно всё для быстрого роста только в самом начале своей жизни. Но назовите хотя бы одно **взрослое млекопитающее** в ПРИРОДЕ, которое пьёт молоко. Таких животных нет (кошка не в счет, потому что к молоку ее приучил человек; взрослые дикие кошки молоко никогда не употребляют). Не сомневайтесь: если бы это было нужно природе, то она бы нашла способ обеспечить взрослых особей молоком, и женщина, например, вполне могла бы заменить дойную корову для всей семьи. Однако природе это не нужно. Дело в том, что молоко содержит огромное количество гормонов роста, необходимых для того, чтобы детёныши млекопитающих быстро росли. Чем быстрее новорожденный вырастет, тем больше вероятность его выживания. Но взрослый человек не ребенок, ему расти не надо, и гормоны роста из молока ему совсем не нужны. А те гормоны роста, которые необходимы организму для строительства новых клеток, он производит сам в строго необходимом количестве, если получает полноценную пищу. С гормонами роста из молока и молочных продуктов (как с чужеродными белками) иммунная система вынуждена бороться, расходуя свои резервы.

Если взрослый человек приучает себя к молоку и молочным продуктам, то его пищеварительная система становится слабой, способной переваривать только лёгкую пищу, вроде молочного сахара, что и наблюдается у пожилых людей, придерживающихся молочной диеты. А слабая пищеварительная система является основной причиной слабого здоровья. Вы скажете, что раньше люди употребляли молоко и отличались хорошим здоровьем. Все верно, но это было раньше, и с молоком мало связано. Просто иммунная система наших предков была несравнимо лучше нашей и защищала организм от вредного воздействия молока. Кроме того, в деревнях пили полноценное молоко. А какое молоко можно купить в магазинах сегодня? Теперь молоко подвергается обработке, после которой все полезные вещества из него исчезают. Однако там ещё остаётся кальций, и многие пьют молоко, надеясь насытить организм кальцием, о дефи-

ците которого только и говорят в последнее время. К сожалению, усвоение организмом кальция из молока - это один из мифов. Кальций из коровьего молока организм взрослого человека почти не усваивает. Вообще говоря, программа для усвоения кальция из молока прекращает работать в организме через год после рождения ребёнка. По этой причине молоко, и в том числе коровье, становится для ребёнка через год не только ненужной, но просто вредной пищей, ослабляющей его пищеварительную систему и разрушающей иммунитет.

Врачи рекомендуют больным остеопорозом принимать искусственные препараты кальция и пить молоко для сохранения костной массы. Но молоко и препараты кальция (где он всегда в избытке) не лечивают остеопороз, а наоборот, провоцируют его развитие. Организм настраивается на выброс избыточного количества кальция и по инерции начинает выбрасывать его из костей, что только ускоряет развитие остеопороза. Кстати, тот же самый эффект дефицита витаминов и микроэлементов в организме возникает при передозировке, если их принимать в избыточном количестве – в таблетках. Организм должен получать кальций не из молока, а из обычной пищи, где он сбалансирован природой и не поступает в организм сверх необходимого количества. Кальций не является дефицитным элементом, его вполне достаточно в обычных продуктах питания:

Содержание кальция (в мг) в 100 граммах продукта

Коровье молоко	120
Грудное женское молоко	33
Миндаль	234
Брокколи (сырая)	103
Белокочанная капуста (сырая)	49
Морковь (сырая)	37
Кудрявая капуста (kale)	249
Петрушка	203
Семена кунжута	1160
Шпинат (сырой)	93
Фасоль	40
Сельдерей	240
Оливки	77
Кресс-салат	151
Апельсины	35
Сушёные яблоки	45
Говядина	10-30
Рыба, вяленая с костями	3000
Рыба отварная	20-30
Хлеб чёрный	60
Хлеб белый	30

Плохое усвоения кальция из пищи в основном происходит потому, что для этого организму нужен магний, но обязательно в живой, биологически активной и

доступной для усвоения форме. Продукт «GL-Грин Лайт» содержит достаточное количество биологически доступных ионов магния (Mg^{2+}) и ионов кальция (Ca^{2+}) из растений, поэтому он нормализует обмен веществ в целом, в том числе, усвоение кальция из обычной пищи.

Молоко и молочные продукты вообще не содержат магния, а искусственные препараты кальция с магнием практически не усваиваются. Необходимо понять, что любой химический элемент, не усваивающийся организмом, причиняет ему вред, и организм стремится от него избавиться. В результате этого у больных остеопорозом наблюдается высокий уровень кальция в крови, что приводит к атеросклерозу, подагре, камням в почках и прочим болезням, связанным с нарушением кальциевого обмена. В конце концов, хотелось бы увидеть человека, который вылечился от остеопороза с помощью молочных продуктов или искусственных препаратов кальция. Медицинская статистика говорит о том, что жители Скандинавских стран, традиционно много употребляющие молока и молочных продуктов, заметно больше других страдают от болезней, связанных с нарушением обмена веществ, в частности ревматизмом и остеопорозом. Сегодня также хорошо известно, что избыток молочной кислоты в организме является лучшей пищей для бактерий, провоцирующих возникновение ревматических заболеваний.

Коровье молоко как продукт, перенасыщенный гормонами роста, фактически работает на ослабление иммунной системы взрослого организма. Молоко является видовым продуктом питания. Не случайно для каждого вида животных природа создала свое молоко. Гормоны роста, содержащиеся в коровьем молоке, как чужеродные для человеческого организма белки, излишне нагружают иммунную систему. При этом расходуются её резервы, а они сегодня весьма ограничены у большинства людей, в том числе из-за неполноценного питания.

Американские и английские ученые считают, что избыточное потребление гормонов роста из молока и сыра (представляющего собой, по сути, в 10 раз сконцентрированное молоко) приводит сегодня к раннему созреванию девочек, что в зрелом возрасте оборачивается болезнями, в том числе раком молочной железы.

Молоко особенно опасно для здоровья при ослабленной иммунной системе, когда она и без того не может бороться с болезнями.

Что ещё можно сказать не в пользу молока как продукта питания?

- Молоко при переваривании образует много слизи. Объясняется это высоким содержанием казеина, которого в коровьем молоке на 30% больше, чем в женском во время кормления ребёнка. Наличие в организме слизи провоцирует простудные и ревматические заболевания как у детей, так и у взрослых. Насморк, тонзиллит, бронхит, рост аденоидов – это не полный список болезней, развитие которых провоцирует молоко. У пожилых людей накопление слизи наиболее опасно, так как сопротивляемость организма с годами слабеет, а простудные заболевания могут привести к серьёзным осложнениям.

- В результате переработки молочных продуктов в организме образуется много оксалатов - солей, которые выпадают в осадок в почках, образуя оксалатные камни. Печень и почки не успевают фильтровать оксалаты, которые поступают в кровь и костно-суставную систему. Из-за этого развиваются ранние ос-

теохондрозы позвоночника (их обнаруживают сегодня уже у 8-ми летних детей) и начинается отложение солей в суставах, артриты.

- Молочные продукты остаются в пищеварительной системе в виде промежуточных продуктов переработки в течение 4-6 часов. И если вы съели что-то ещё за это время, то организм перестаёт заниматься их расщеплением. В результате биохимические процессы переработки молока останавливаются на промежуточных стадиях, образуются многочисленные токсины, на которых размножаются патогенные микроорганизмы. Так развивается дисбактериоз, а у некоторых людей появляется абсолютная непереносимость молочных продуктов.

- Молочные продукты провоцируют брожение. Оно начинается уже в желудке с выделением алкоголя, который нарушает нормальную работу клеток печени и поджелудочной железы, воздействует на желчный пузырь. Этот процесс усугубляется потреблением различного рода «мусорной пищи» (например, чипсов), производство и потребление которой увеличивается год от года. Вот почему сегодня у школьников и даже у детей дошкольного возраста наблюдаются заболевания желчевыводящих путей. Процесс брожения усиливается при употреблении хлеба, приготовленного на дрожжах.

- Молоко, кисломолочные продукты, сыры не содержат балластных веществ, поэтому не возбуждают перистальтику кишечника и двигаются по нему медленно. Это приводит к запорам, геморрою, образованию кишечных дивертикулов (diverticulum), грыж и варикозному расширению вен.

Все чаще с экранов телевизоров звучат рекламные призывы употреблять ежедневно «живые» йогурты с бифидобактериями. Однако нелишним будет заметить, что число бактерий, населяющих организм человека, превышает общее число его клеток в 10 раз! В пересчете на сухой вес, это количество бактерий составляет около 2 кг. Микрофлора каждого человека индивидуальна. Можно ли вмешиваться в этот микромир, регулярно употребляя одинаковые для всех бифидобактерии? В организме должен быть баланс между полезными (бифидо-, лактобактерии) и так называемыми условно-патогенными бактериями. Этот баланс очень легко нарушить, например, при употреблении антибиотиков. Молочнокислые продукты с бифидобактериями также способствуют уничтожению условно-патогенных бактерий, без которых, кстати, невозможен синтез в организме собственных энзимов и витаминов. Нарушенная микрофлора желудочно-кишечного тракта – открытые ворота для инфекций.

Эти примеры вредного воздействия молока на взрослый организм можно было бы продолжить, но кажется, что уже и так достаточно доводов. Дополнительную информацию о молоке вы можете найти в Интернете <http://www.notmilk.com>

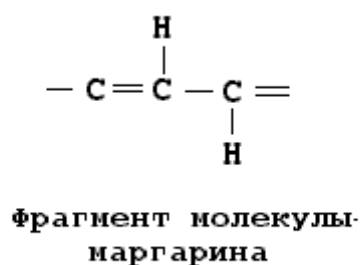
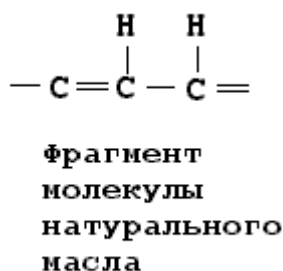
3. МАРГАРИН (ГИДРОГЕНИЗИРОВАННОЕ МАСЛО)

Изобретенный в 1869 году маргарин никогда раньше не считался полноценным продуктом питания. Но сегодня он широко используется в пищевой промышленности и в быту под названием «лёгкое масло» благодаря созданному мифу о пользе этого продукта.

Производители маргарина, убеждая нас покупать свою продукцию, говорят только о преимуществах маргарина. Действительно, он дешевле масла и содержит меньше калорий и холестерина. Но производители не сообщают на этикетке о том, **что** происходит в организме при употреблении маргарина. На маргарине и содержащих его продуктах питания должно бы печататься предупреждение Минздрава, как на пачках сигарет: «Минздрав предупреждает: употребление маргарина опасно для вашего здоровья».

Напрашивается вопрос, а почему же в цивилизованных странах так распространено употребление маргарина под разными торговыми названиями? Можно предположить, что технологическое развитие на Западе опережает научные исследования о вредном влиянии маргарина на здоровье человека.

В производстве маргарина действительно используют натуральные продукты – растительные масла, но их искусственно гидрогенизируют (насыщают водородом при высокой температуре) с помощью катализаторов - химических веществ, которые ускоряют химические реакции. При этом к растительным маслам присоединяется водород, и они становятся по консистенции похожими на сливочное масло. Водород, присоединенный к маслу таким искусственным, насильственным способом, оказывается прикрепленным по разные стороны углеводородной цепочки, из-за чего её невозможно разрушить при помощи пищеварительных ферментов. При одной и той же химической брутто-формуле (количестве в ней химических элементов) натуральное масло и маргарин отличаются как день и ночь по своим биохимическим свойствам и способности усваиваться организмом.



Природа никогда раньше не создавала в качестве пищи соединений с такой искусственной структурой - так называемых трансизомеров жирных кислот (ТИЖК). Попадая в человеческий организм, ТИЖК нарушают обмен веществ, в результате многие биохимические реакции протекают не до конца, остаются незавершенными. ТИЖК изменяют правильное расположение молекул в оболочках и мембранах клеток организма, нарушая их функции. Для того чтобы поддерживать правильный обмен веществ, организм вынужден тратить много энергии на удаление вредных продуктов незавершенных биохимических реакций. А когда в организме для выполнения этой работы начинает не хватать энергии, то приходят болезни.

Женщины больше всего страдают от маргарина (ТИЖК). В женском организме они оседают ненужным балластом. Когда у представительниц прекрас-

ного пола (30-40 лет) с признаками целлюлита брали образцы подкожной жировой ткани, то оказывалось, что она переполнена трансизомерами жирных кислот. Список болезней, которые можно получить от ТИЖК, ученые пополняют с каждым днем. Среди них – рождение детей с низким весом, ухудшение качества молока у кормящих матерей, увеличение риска заболеть диабетом и раком груди, ослабление иммунитета, снижение производства мужского гормона тестостерона и ухудшение качества спермы (вплоть до бесплодия), сбой во многих биохимических процессах организма, в том числе нарушение работы ферментов, играющих ключевую роль в обезвреживании вредных химических веществ и некоторых лекарств. Для того чтобы организм человека избавился от молекул-трансизомеров, нужно год-два употреблять продукты без ТИЖК и забыть не только о «фаст фуде» (пище быстрого питания), но и о чипсах, печенье, которые готовятся с использованием маргарина. Сделать это непросто: к сожалению, такой «индустриальной» пищи сегодня немало. Но если хочешь быть здоровым, то надо интересоваться составом продуктов, которые покупаешь, особенно для детей. Финские ученые установили, что рост диабета у детей сегодня напрямую связан с маргарином, попадающим в их организм вместе с пищей.

Еще несколько слов не в пользу маргарина – в него добавляют ароматизаторы, эмульгаторы, улучшители цвета и консерванты, увеличивающие сроки его хранения. Можно ли после этого назвать маргарин полезным продуктом?

4. ДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ

Снова обратимся к недавнему прошлому. До изобретения пекарских дрожжей хлеб выпекали, используя опару – естественным образом перепревшие ржаные зерна. Это был во всех отношениях натуральный хлеб, дающий здоровье. Изобретение искусственных дрожжей способствовало развитию хлебопекарной промышленности, но плохо отразилось на здоровье людей. Производство искусственных дрожжей сейчас основано на размножении искусственно созданных дрожжевых культур в жидких питательных средах, приготовленных из отходов производства сахара. При размножении дрожжей образуется особый вид спор, которые вместе с хлебом попадают в организм, разрушают мембраны клеток и способствуют развитию онкологических заболеваний. Споры дрожжей в ослабленном болезнью организме могут прорасти в пищеварительной системе, проникать в кровь и разрушать организм почти так же, как грибница разрушает ствол старого дерева. Кроме того, применяемые при производстве хлеба термофильные дрожжи подавляют в кишечнике рост бактерий, вырабатывающих витамины группы В, нарушают обмен веществ, вызывают дисбактериоз (нарушение естественного баланса бактерий в кишечнике). Против термофильных дрожжей у организма нет никакой защиты, они не гибнут при повышении температуры тела, на них не действует соляная кислота в желудке и лекарства (кроме антибиотиков). Развитие дрожжей (дрожжевых грибков) в организме сегодня не редкость. С ними до конца не может справиться ничто, кроме собственной хорошо работающей иммунной системы. Конечно, дрожжевые грибки в организме можно убить при помощи антибиотиков, но после этого,

снова попав в ослабленный антибиотиками организм, дрожжи начинают расти с удвоенной силой.

Дрожжи, как и бактерии, привыкают к антибиотикам и дают устойчивые (резистентные) формы, которых в природе до этого не существовало. Как с ними после этого бороться - не знает никто.

Кстати, искусственные дрожжевые культуры используются и в производстве пива.

Спустя годы интенсивного развития химии и биотехнологий мы уже можем непредвзято оценить результаты их искусственного вмешательства в нашу жизнь: здоровье людей ухудшается от поколения к поколению. А нас ожидает еще одно испытание – появились генетически измененные продукты. По своей сути вмешательство в природу и организм человека при помощи генной инженерии ничем не отличается от других искусственных способов, разве что последствия могут быть гораздо хуже.

Конечно, производство маргарина, использование искусственных термофильных дрожжей, искусственной и генетически изменённой пищи экономически более выгодно, чем натуральной, но кто знает, к каким последствиям приведет ее потребление через 50-100 лет, и кому тогда будет нужна экономическая выгода? Эти опасения обоснованы: в истории человечества никогда не было столько болезней, связанных с нарушением обмена веществ, как сегодня.

ПРОДУКТЫ С ИСКУССТВЕННЫМИ КОНСЕРВАНТАМИ И ПИЩЕВЫМИ ДОБАВКАМИ

За последние десятилетия качество пищи изменилось настолько быстро, что простой человек, не связанный с наукой, плохо представляет, чем ему это может грозить. Полезных искусственных пищевых добавок не может быть в принципе, и мы надеемся, что вы уже понимаете, почему. Многие люди сегодня боятся лишних калорий в своём рационе, боятся загрязнения пищи и воды вредными веществами, радиоактивными элементами; овощей и фруктов, выращенных на удобрениях. Но в то же время, нисколько не тревожась, употребляют продукты, содержащие искусственные пищевые добавки и консервирующие вещества. Производители убеждают нас в том, что искусственные добавки третьего поколения безвредны. То же самое они говорили о пищевых добавках первого и второго поколений, многие из которых сейчас признаны не просто вредными, а опасными для здоровья, и их производство запрещено в цивилизованных странах. Можно быть уверенным, что через некоторое время это произойдёт и с пищевыми добавками третьего поколения.

Почему пищевые добавки так любимы производителями продуктов? Все очень просто. Например, добавки, используемые в колбасном производстве, при расходе от 0,5 до 1,5 кг на 100 кг мяса увеличивают выход готового продукта до 150% и снижают потери при термообработке. К тому же они увеличивают срок хранения продукта, улучшают вкус, цвет и пр. За счет добавления соевого изолята содержание белка в колбасе соответствует ГОСТу, но этот белок не приносит пользы здоровью.

Вредное воздействие на организм каждой пищевой добавки, так же, как и лекарства, проверяют отдельно, и сегодня никто не может сказать, как они действуют на организм в разных сочетаниях (да ещё с алкоголем, молоком, сахаром, маргарином и т.п.). Есть такое понятие, как «кумулятивный эффект», когда какое-то вещество (малотоксичное) может постепенно накапливаться в организме и приводить к его отравлению. Существует и такое явление, как «синергизм», когда вещества могут взаимно влиять друг на друга, многократно увеличивая свою биологическую активность. Учитывая громадное количество добавок в пищевой промышленности, исследования по их взаимодействию в организме человека практически невозможны – количество их сочетаний выражается шестизначным числом. По сути добавки превращают натуральное пищевое сырьё в искусственные продукты питания. Например, мы думаем, что сыр – натуральный продукт, изготовленный из молока. Но известно, что при изготовлении некоторых сыров, в частности, голландских, в качестве консервантов используют фосфаты и нитраты. Фосфаты вредны тем, что нарушают выработку энергии в клетках организма и препятствуют усвоению кальция. Фосфаты добавляют и в некоторые прохладительные напитки. Усилить вредное влияние фосфатов на организм могут пищевые добавки, которые попадают в организм из других продуктов питания. При изготовлении колбас для лучшей консервации и сохранения красного цвета применяются нитрит и нитрат калия или натрия. В больших дозах нитраты и нитриты вызывают отравления, отрицательно влияют на печень и приводят к аномалиям плода во время беременности. К тому же любые консерванты убивают полезные бактерии в кишечнике, что способствует развитию дисбактериоза.

Помимо консервантов, в продукты добавляют и всевозможные красители. Они служат тем же декоративным целям, что и губная помада, тени или тушь, и часто изготавливаются из тех же пигментов. Например, диоксид титана используется для придания белизны сахарной глазури, конфетам, косметическим кремам, а также белилам, которыми красят стены.

Стоит прислушаться к совету врачей: продукты, содержащие более 3-4 так называемых Е-добавок, можно употреблять лишь изредка и стараться не включать их в рацион детей и подростков.

Посмотрите внимательно на упаковку продуктов, напитков или жевательной резинки, которые покупаете, и вы обнаружите в них большое количество Е-добавок. Сегодня производители не должны их скрывать, а выбор остаётся за вами.

Не лучше перечисленных вредных продуктов и соевый белок. Соя, хотя и является пищей растительного происхождения, никогда не была традиционным продуктом питания для европейцев. А традиции в питании очень много значат для здоровья. В Европу «мода» на сою пришла вместе с увлечением азиатской кухней. Но немногие знают, что в Азии сою раньше употребляли преимущественно бедные слои населения в голодные годы, а сами соевые бобы были особым образом обработаны (прошли процесс ферментации) для разрушения вредных веществ, содержащихся в сое. Кроме того, сейчас на востоке соя используется не как основной продукт, а как дополнение к пище, в основном, в виде соусов. А соевые шницели, биточки, фарш не приносят пользы, так как это продукты глу-

бокой вторичной переработки. К тому же все чаще для приготовления соевых продуктов берут генетически модифицированную сою.

Чрезмерное употребление сои может нанести непоправимый вред здоровью. Сегодня она используется в качестве добавки для повышения белкового содержания во множестве продуктов – от гамбургеров до мороженого. Однако последние исследования указывают, что соя и соевые продукты могут стимулировать развитие камней в почках. Было протестировано более десяти разновидностей сои на предмет образования оксалата – состава, который может затвердевать в виде кальция в почках и формировать почечные камни. Во время испытаний исследователи выявили самые высокие уровни оксалата в текстурированном белке сои, который содержит до 638 миллиграммов оксалата на 85 грамм общего веса. Оксалат не выводится из организма при обмене веществ и выделяется только через мочу. Состав оксалата не имеет никакого пищевого значения для организма, но затвердевает в виде кальция, формируя почечные камни, которые могут блокировать мочевую выделительную систему (почки, мочеточники, мочевой пузырь). (По данным журнала “Agricultural and Food Chemistry”, сентябрь 2001).

В сое содержится также большое количество изофлавонов, которые принадлежат к биофлавоноидной химической группе и способны оказывать воздействие на гормональную, в частности, эндокринную систему. В 1997 году ученые Национального центра токсикологических исследований в США определили, что изофлавоны сои несут потенциальное негативное влияние на щитовидную железу, понижая её иммунитет и подавляя функции, и тем самым вызывают или усугубляют гиподисфункцию железы. Подобные выводы подтверждались и дальнейшими работами американских исследователей и обнародовались в прессе (например, “Natural Health magazine”, № 3, 1999). В 1996 году Британский Департамент здравоохранения предупреждал, что изофлавоны, содержащиеся в сое, могут быть опасными для детского развивающегося организма. Соевое молоко и другие продукты содержат большое количество фитоэстрогенов, поэтому такое питание является риском для еще слабой эндокринной системы малыша. Президент Ассоциации диетологов Мэриленда (США) Мэри Эниг также считает, что высокая концентрация изофлавонов в соевом детском питании приводит к раннему половому созреванию девочек и, наоборот, подавляет половое созревание мальчиков. Кроме того, большое количество протеинов (белков), содержащихся в сое, может вызвать аллергические реакции разной степени, в том числе крапивницу, риниты, дерматиты, астму, диарею, колиты и др.

Сервер www.soyfoods.com предоставляет информацию о наиболее распространенных продуктах, в которых в той или иной степени содержатся соевые компоненты-аллергены. Среди них растительное масло, натуральные ароматизаторы, соевые молоко, йогурт, сыр, масло, сосиски и др.

Почему информация о вредной стороне сои не была доступна в течение довольно долгого времени? Американские журналисты и специалисты-медики справедливо говорят, что в США обнародование этой информации не было выгодно огромным предприятиям по переработке и производству продуктов питания из сои. Сегодня продукты питания широкого потребления, лекарства и пищевые добавки производят люди, которые прекрасно разбираются в финансовой

стороне своего бизнеса, но их мало интересует то, что происходит в человеческом организме. Из опросов выясняется, что чаще всего сами производители «индустриальной пищи» свою продукцию не едят, стараются покупать экологически чистую пищу. На деле получается так, что разрабатывают лекарства и искусственные продукты питания одни люди, производят другие, продают третьи, а четвертые потребляют их без разбора, часто не имея даже желания узнать что вредно, а что полезно. Здоровье всегда было и будет личным делом каждого. Никто и никогда не сможет заботиться о вашем здоровье больше, чем вы сами. А для этого каждый человек имеет право получать объективную информацию и на ее основе делать свой выбор.

ПОЧЕМУ ЛУЧШЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Замороженные продукты прочно заняли свое место в нашем рационе. Нас убеждают, что в замороженной пище сохраняются витамины и полезные вещества. Так ли это в действительности? Давайте представим себе, какие процессы происходят на клеточном уровне в овощах и ягодах при их замораживании. Известно, что живые клетки в среднем содержат 60-70% воды. Вода при охлаждении ниже 0°C замерзает и расширяется. Вы, конечно, знаете, что замерзшая вода разрывает даже металлический баллон с толстыми стенками. То же самое происходит и с внутренними водонаполненными структурами биологической клетки, а в ней содержится много химически несовместимых веществ, которые отделены друг от друга мембранами толщиной всего в несколько молекул. Превращаясь в лед, вода разрывает эти мембраны, и все вещества перемешиваются, образно говоря, «в одной кастрюле». После оттаивания продукта в нём образуется смесь из несовместимых веществ, которые при соприкосновении нейтрализуют друг друга (как это делают, например, уксус и питьевая сода). По своим качествам эта смесь имеет мало общего с тем продуктом, каким он был до замораживания. Вы, наверное, замечали, что фрукты и овощи после размораживания размягчаются, теряют форму, быстро начинают гнить. Пища становится пустой, в лучшем случае бесполезной для здоровья.

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИЩУ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Чем вы обычно заправляете овощные или фруктовые салаты? Многие, наверное, предпочитают майонез или соусы, купленные в магазине. Скажем сразу, польза от натуральных салатов при этом сводится почти к нулю. (Кстати, в майонезах от 25 до 50% трансжиров). Только когда овощи и зелень употребляются в сочетании с натуральными растительными маслами, происходит формирование так называемых кластеров из биологически активных веществ, что позволяет им не разрушиться в кислой среде желудка и максимально полно усвоиться. Большинство специалистов по питанию рекомендует избегать гидрогенизированных жиров и использовать натуральные растительные масла. В процессе гидрогенизации в молекулы жира внедряется водород, что изменяет их структуру и делает такие жиры опасными для здоровья. Гидрогенизированный жир также называют *насыщенным*. Когда гидрогенизированный жир попадает в оболочку

клетки, он начинает препятствовать процессу переноса питательных веществ через стенку внутрь клетки. Происходит накопление токсинов, и клетки не получают полноценного питания. Однако тот факт, что жиры являются натуральными и необработанными, не означает, что они действительно хороши для вас. Например, пальмовое масло содержит слишком высокий процент насыщенных жиров, поэтому следует полностью его избегать. (Эндрю Вейл «Естественное здоровье, естественная медицина», 1990). Диетологи считают, что для здоровья полезны мононенасыщенные жиры, именно их и содержит оливковое масло.

Лучше всего использовать в пищу натуральное оливковое масло. В его состав входят уникальные по своим свойствам ненасыщенные жирные кислоты – олеиновая (75%) (её в оливковом масле содержится в 3,5 раза больше, чем в любом другом), линолевая (13%) и линоленовая (0,55%), или Омега-3. Омега-3 обеспечивает быстрый приток необходимой энергии, помогающий передаче импульсов, несущих сигнал от одной клетки к другой. Это вещество также необходимо развивающемуся в чреве матери эмбриону.

В отличие от животных жиров, жирные кислоты приносят немалую пользу организму – предупреждают болезни сердца и сосудов, благотворно влияют на органы пищеварения, способствуют омоложению организма. Оливковое масло имеет идеальную для растительного масла формулу: максимум мононенасыщенных, легко расщепляемых жиров и минимум твердых, насыщенных. Кислоты, содержащиеся в оливковом масле, служат основой для строительного материала клеточных оболочек. Установлено, что жирные кислоты – *insaturi*, имеющиеся в оливковом масле Extra Virgin (первого холодного отжима), очень похожи на жиры, входящие в состав материнского молока, в том числе поэтому такое масло усваивается почти на 100%. Для сравнения скажем, что усвоение подсолнечного масла составляет 83%, арахисового – 81%, а кукурузного – 36%. Оливковое масло – хороший растворитель биологически активных веществ, поэтому живые растительные клетки, сохраненные в оливковом масле, будут максимально полно усвоены организмом. Именно оливковое масло Extra Virgin используется в производстве “GL-Грин Лайт”.

Археологи утверждают, что культивировать оливковые деревья начали в Средиземноморье около 6 тысяч лет назад. А незадолго до начала нашей эры, две с половиной тысячи лет назад, жители Средиземноморья научились добывать из плодов оливы божественный нектар – оливковое масло. В те далекие времена его называли «жидким золотом», и оно было предметом первой необходимости и одним из самых ценных товаров.

Испанский поэт Федерико Гарсиа Лорка писал: «Я знаю твое чародейство, олива, ты кровь из земли добываешь для мира». Именно эта «кровь земли» и ценится сегодня во всем мире дороже любого другого масла.

ПОЧЕМУ ЛУЧШЕ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОВОЩАМ И ФРУКТАМ, ВЫРАЩЕННЫМ В РЕГИОНЕ, ГДЕ ВЫ ЖИВЁТЕ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ

Нижеприведённые критерии выбора пищи тоже не следует обходить вниманием.

Каждый регион земли имеет свои особенности, свою солнечную активность, свойственный ему биохимический состав почвы и поэтому неповторимую растительность. При помощи растительной пищи человек лучше всего поддерживает постоянство внутренней среды организма - гомеостаз (homeostasis), а также приспосабливается к окружающей его среде. Пищевые растения, произрастающие в регионе постоянного проживания человека, имеют родственные ему энергии, биохимический состав и баланс веществ. Ещё совсем недавно, при ограниченных возможностях транспортных перевозок, человек употреблял в пищу только то, что росло поблизости. Так было всегда, и в этом заключалась мудрость бытия. Человек и пищевые растения жили в одинаковых природных и климатических условиях, поэтому они использовали общие для них «биологические программы» развития. Например, в северных областях с суровым климатом, где небогатая почва, короткое лето и недостаток солнца, растения, тем не менее, выживают в дикой ПРИРОДЕ, добывая из окружающей среды всё необходимое для своего роста, размножения и полноценной жизни. Эту способность в виде информационных биологических программ, сбалансированного для данного региона набора биологически активных веществ, растения передают человеку, который употребляет их в пищу, и таким образом помогают ему выживать и приспосабливаться к окружающей среде. Тропические растения живут по несколько другой биологической программе, чем северные: им, наоборот, приходится защищать себя от избытка солнечного излучения и тепла. Южные почвы, особенно вулканического происхождения, богаты микроэлементами, и растениям тоже необходимо защищаться от их избытка. Если житель севера питается тропическими фруктами, то его организм получает неправильную информацию и начинает защищать себя от солнца и микроэлементов, которые на севере в дефиците. Детский организм особенно чутко реагирует на экзотические фрукты (например, бананы из Африки), и от них часто возникает аллергия. Аллергическая реакция организма подсказывает человеку, что такая пища ему вредна. Врачи рекомендуют привыкать к экзотическим фруктам постепенно, но задумайтесь, а нужны ли они вообще жителям европейского региона?

Как правило, южные лекарственные растения, лечебные травы из Китая и Индии не оказывают на европейских жителей должного лечебного воздействия. В этом нет ничего удивительного. Один ученый-биолог сформулировал этот закон природы для полярно противоположных условий проживания кратко: «Не пойдет на пользу оленю верблюжья колючка, а верблюду олений мох». В этом отношении человек не отличается от представителей животного мира, и об этом надо помнить.

Несколько слов следует сказать об употреблении в пищу или в виде пищевых добавок одноклеточных водорослей. Одноклеточные водоросли (простейшие) никогда не служили пищей для человека, ими питаются только водные обитатели. А нарушение законов эволюции и последовательности пищевых цепочек грозит человеку потерей здоровья. На одноклеточные водоросли одно время возлагалась большая надежда как на источник дешевой пищи. Проводились эксперименты даже специалистами по космической медицине. «Считали, что микроводоросль хлорелла может обеспечить человека и кислородом, и едой. Но зашли в тупик. Оказывается, хлорелла не пригодна для пищи человеку. Действи-

тельно, различные виды водорослей отлично растут и размножаются в искусственных условиях. Но для человека не являются источником полноценного питания. ...Добровольцы пытались есть хлореллу, добавляя в нее различные пищевые добавки. Жарить простейшие, печь с хлореллой пироги. Не усваиваются. Хлореллу хорошо поедают только тараканы. Но и у них водоросли перерабатываются не полностью, а откладываются почти без изменений в хитиновом покрове, - рассказывает Александр Тихомиров, профессор Красноярского института биофизики.» («Парламентская газета», № 072, 18.04.2003).

ПИТАНИЕ, КОТОРОЕ НЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ РОСТ ДРОЖЖЕВЫХ ГРИБКОВ

Почему мы отдельно выносим эту тему? Наличие небольшого количества дрожжей (включая ядовитые виды *Candida Albicans*, *Pityrosporum* и пр.) в человеческом организме – нормальное и неизбежное явление. В здоровом организме рост дрожжей предотвращает хорошо работающая иммунная система, а также нормальный бактериальный баланс кишечника (отсутствие дисбактериоза). Бактерии и дрожжи работают совместно, помогая организму переваривать и усваивать полезные вещества из пищи. Но в организме с ослабленным иммунитетом неконтролируемый рост дрожжевых грибов, в особенности *Candida Albicans*, может быть причиной самых разнообразных заболеваний. До недавнего времени на дрожжевые грибки в организме, как на источник токсинов и причину возникновения многих болезней, природа которых неизвестна, просто не обращали внимания. Ещё 5-10 лет назад дрожжевая инфекция не была распространена так широко, как сегодня, когда ей способствует бесконтрольное и необоснованное применение антибиотиков, потребление неполноценной пищи индустриального производства с невиданным прежде количеством искусственных пищевых добавок, и как результат этого - снижение иммунитета. Специалисты предсказывают, что по этой причине в недалёком будущем дрожжевые грибки могут стать самой серьёзной угрозой здоровью. Во-первых, из-за их способности системно воздействовать на организм, вызывая глубокое расстройство обмена веществ, которое не поддается восстановлению искусственными способами. Во-вторых, из-за их способности приспосабливаться к антибиотикам (образовывать резистентные к антибиотикам формы), а также мутировать, увеличивая при этом свою способность отравлять организм. Известно, что дрожжи производят более 80 известных ядовитых веществ, которые ослабляют иммунную систему. Дрожжевые яды, такие как ацетальдегид и этанол, уничтожают ферменты и, как предполагается, могут изменять ДНК клеток, мешают выработке энергии в клетках и вызывают рост свободных радикалов, что ускоряет процесс старения организма.

Candida Albicans активно разрушает слизистую оболочку кишечника, которая непосредственно участвует в переваривании пищи и усвоении питательных веществ. Большинство людей старшего возраста, особенно с заболеваниями, сами того не подозревая, страдают из-за избытка в организме дрожжевых грибов и вызванного этим недостатка питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Организм, который не контролирует размножение *Candida Albicans*, может усваивать меньше 50 % пищи, потому что *Candida Albicans* создает пи-

щеварительный конфликт, хаос в кишечнике и нарушает обмен веществ в организме в целом, что способствует развитию основной и сопутствующих болезней, причина которых часто не понятна.

Сегодня есть способ надёжно и без вреда для организма избавиться от дрожжевой инфекции, для этого необходимо:

- ✓ правильное питание (употребление пищи, которая не поддерживает размножение дрожжей)
- ✓ и восстановление правильной работы иммунной системы с помощью полезных для здоровья природных продуктов питания и хлорофилл-комплекса.

Употребляя эти продукты при наличии дрожжевой инфекции в организме, вы «кормите» дрожжи пищей, которая способствует их бесконтрольному росту:

1. Продукты, для приготовления которых используют дрожжи, сахар и консерванты, в том числе каши с добавлением сахара и молока, сладкая выпечка, чипсы, конфеты и шоколад.
2. Бобы и горох, приготовленные с подслащивающими веществами.
3. Орехи.
4. Молоко и все продукты, приготовленные на основе молока, в том числе подслащенные кисломолочные продукты и все виды сыров, творога, майонеза и йогуртов.
5. Фрукты с высоким содержанием сахара. Можно есть плоды с низким содержанием сахара, важно соблюдать условие: не употреблять их сразу после принятия пищи, подождать 1,5 – 2 часа. Это поможет предотвратить процессы брожения в кишечнике.
6. Сухофрукты, в том числе мюсли.
7. Алкогольные и безалкогольные газированные напитки, в том числе пиво, квас и фруктовые соки.
8. Соусы с подслащивающими веществами, в том числе кетчупы и др. приправы. Можно использовать натуральный яблочный уксус.

Можно употреблять белок (говядина, цыпленок, утка, гусь, свинина и все типы рыбы). Ешьте больше овощей и салатов, но только свежеприготовленных, потому что спустя 4 часа они уже могут содержать большое количество размножившихся за это время дрожжевых грибков и вредных бактерий. Можно есть цельный зерновой хлеб (не подслащенный, без дрожжей).

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

После всего сказанного закономерно возникает вопрос: как же правильно питаться? Если вы задали себе этот вопрос и задумались, то это уже само по себе хорошо. Большинство людей вообще не придаёт значения тому, что попадает в их организм вместе с пищей. А тому, кто хочет разобраться в огромном количестве рекомендаций по питанию и разнообразных диет, сделать это очень непросто. Кто-то советует питаться по группам крови, кто-то употреблять только

сырую пищу, кто-то подсчитывать количество калорий и холестерина, а кто-то перейти на раздельное питание. Что же делать?

Не следует проводить эксперименты над своим здоровьем и **кардинально** менять режим питания. Внесите в него некоторые коррективы, постепенно уменьшите, а затем совсем откажитесь от вредных продуктов питания. Остальное сделает ваш собственный организм. Самое главное: каждый день человек должен получать полный набор **живых биологически активных веществ**. Так человек делал всегда и не знал такого количества врачей, лекарств и аптек, как во второй половине XX века.

В первооснове всех продуктов питания лежит живая полноценная клетка зеленых растений, в которую входят тысячи полезных веществ, в том числе хлорофилл. Но сейчас почвы, на которых выращивается большинство сельскохозяйственных продуктов, истощены. С тех пор, как сельское хозяйство превратилось в индустрию, изменились взгляды фермеров: теперь их цель – количество в ущерб качеству. Верхний плодородный слой земли составляет всего несколько сантиметров. Постоянно засевая одни и те же участки, легко уничтожить этот плодородный слой за 2-3 года. Мы истощаем почву, а возвращаем только химические удобрения. Оказывается, растение может расти и плодоносить, используя только 15 химических элементов. Эти 15 элементов растения получают из искусственных удобрений. Их избыток стимулирует рост, одновременно нарушая баланс других веществ. Злаки, овощи и фрукты вырастают быстро и больших размеров, но в ущерб природному качеству. Человеку для **здоровой и полноценной жизни** нужны более 70 элементов таблицы Менделеева, причем некоторые из них в ничтожных количествах, можно сказать, в виде следов. Если в пище нарушается баланс нужных элементов, то человек начинает болеть и вынужден поддерживать свое здоровье при помощи искусственных лекарств и витаминов. То же самое происходит и с сельскохозяйственными растениями. Растения при разбалансированном питании болеют, а человек «спасает» их при помощи удобрений, пестицидов и инсектицидов, которые к тому же убивают червей и микроорганизмы в почве, а без них питательный гумус в земле не образуется. В результате мы можем получить не только полупустой, но и ядовитый урожай. Итак, сначала заболевает земля, затем растения, животные и в конце концов - человек.

Никто не подкармливает химическими удобрениями деревья и кустарники в лесу; никто не дает витаминов диким животным. И деревья, и животные в естественных условиях живут по законам природы, и она защищает их от болезней. Столетние дубы растут на хорошей почве, в которую каждый год возвращается то, что забирают из нее растения. Опавшая листва – это кладовая питательных веществ и микроэлементов, а миллионы микроорганизмов и тысячи дождевых червей перерабатывают их в гумус, способствуют насыщению почвы влагой, воздухом и минеральными веществами. Таким образом, растения в дикой природе аккумулируют все химические элементы, которые необходимы для их здоровой жизни, а также для полноценной жизни животных и человека. Животные в дикой природе не страдают ожирением, диабетом, сердечными болезнями. Однако когда они попадают в зоопарк или домашние условия и начинают питаться тем, что им предлагают, то заболевают теми же болезнями, связанными с нарушением обмена веществ, как и человек.

Вывод очевиден: для здоровья человеку необходимо, прежде всего, полноценное питание. Уникальность человеческого организма в том, что он сам способен синтезировать большинство витаминов. Для этого ему нужен лишь «строительный материал» хорошего качества, который и должен содержаться в **ежедневной** пище. Задумайтесь, ведь человечество тысячи лет существовало и не нуждалось в искусственных микроэлементных подкормках!

Человеку нужно совсем немного природных витаминов и микроэлементов, но они должны быть сбалансированы самой природой. Иначе можно каждый день употреблять свежую зелень из парников, а питательные вещества усваиваться не будут. Организм дает «сигналы» о том, что ему не хватает живых биологически активных веществ, и человек пытается компенсировать их недостаток неестественным образом, в том числе увеличением количества потребляемой пищи. Вы, конечно, знаете, что с каждым годом становится все больше людей с избыточным весом. Причина этого в том, что организм такого человека не способен взять из продуктов полезные вещества и в их поисках вынужден перерабатывать горы пищи. А в некоторых продуктах этих полезных веществ и вовсе нет (например, в любимых молодежью гамбургерах, чипсах и т.п.).

2000 лет назад основатель современной медицины Гиппократ говорил своим пациентам: «Пусть пища будет вам лекарством». Он утверждал, что организм способен к самовосстановлению лишь при условии правильного питания. Сегодня, в начале XXI века, сказать о том, что означает правильно питаться, можно очень кратко:

- 1) не употреблять в пищу вредных продуктов (того, что природа не производит естественным образом);**
- 2) каждый день получать полный набор живых биологических веществ в легко усваиваемой форме и физиологической (природной) концентрации в составе хлорофилл-комплекса.**

Использованная литература:

1. Гиппократ. Этика и общая медицина. Пер. с древнегреч. В.И.Руднева. – СПб.: Азбука, 2001. – 352 с.
2. Гладышев Г. Термодинамическая теория эволюции живых существ. Москва, «Луч», 1996, 87 с.
3. Газета «Коммерсант-Власть», 27.02.2001
4. Ефремов М.И. «Осторожно! вредные продукты». Изд. «Невский проспект», 2002
5. Журнал «Здоровье», 1998- 2001 гг.
6. Журнал “Natural Health” (Здоровье от Природы), 1998 –2001 гг.
7. Журнал “Agricultural and Food Chemistry”, сентябрь 2001
8. Журнал “Natural Health magazine”, № 3, 1999
9. Журнал “Journal of the American Dietetic Association”, vol.99, no.10, October 1999
10. Lim Daniel. Microbiology. Second edition. McGraw Hill, 1998, p.720.
11. Morello J. A., etc. Microbiology in patent care. Sixth edition. McGraw Hill., 1998, p.535.
12. «Парламентская газета (Москва)», № 072, 18.04.2003
13. Сушанский А., Лифляндский В. Питание для здоровья. Санкт-Петербург, Издательский Дом «Нева», 2000 г., 326 с.
14. Справочник «Пищевые добавки», Санкт-Петербург, Издательство “Ut”, 1996, 330 с.
15. Weil, Andrew. “ Natural Health, Natural Medicine: A Comprehensive Manual for Wellness and Self-Care”, Houghton Mifflin Company, Boston, MA, 1990.