

Г. Н. ШНИТКО

Энциклопедия
Здоровья

Для избранных
природой

А - Я



Г.Н.Шнитко

Энциклопедия здоровья

Для избранных природой

Санкт-Петербург
2013

УДК 613

ББК 51.2

Ш 77

Шнитко Г. Н. Энциклопедия здоровья. Для избранных природой/
Г.Н.Шнитко. – Спб.: БизнесОстров, 2013. –76 с.

ISBN 978-5-906107-03-9

Уникальный взгляд на здоровье как природное явление с точки зрения энергетических процессов в организме. Вы узнаете, почему чем больше человек лечит болезни, тем больше их возникает; почему лекарства не помогают избавиться от хронических болезней; каких продуктов питания необходимо избегать; почему опасны «чистки» организма и о многом другом. Кратко, понятно и логично, доступно широкому кругу читателей.

© Г. Н. Шнитко, 2013

Предисловие от автора

Многим из нас свойственно обращать внимание на здоровье только тогда, когда возникают болезни. Мы начинаем их лечить, лечить и лечить... Но чем больше лечим, тем больше их возникает. Знакомая картина, не правда ли? При этом мы не задумываемся, что болезни — это закономерное следствие потери нашей связи с природой, и что ни лекарства, ни медицина к здоровью не имеют никакого отношения!

Человек — часть природы, и всё необходимое для жизни и здоровья он должен получать от неё: полноценную пищу и солнечный свет. Природа заботится о здоровье только тех, кто живёт по её законам. Эти законы просты, и следовать им несложно. Однако мало кто о них знает и понимает, по какой причине болеет.

В Энциклопедии Здоровья «Для избранных природой» мы обобщили базовые принципы, на которых основывается здоровье. Желаем вам, чтобы эти понятия, как буквы в азбуке, сложились в вашем сознании в целостную картину мира. Мира, который устроен просто и в то же время мудро: в нем изначально заложено всё необходимое для здоровой жизни его обитателей. Разумеется, нельзя отрицать, что мир вокруг нас изменился за последние годы, что пищу сегодня нельзя назвать природной, поскольку её качество не соответствует природным стандартам. Однако «в природе выживают лишь те, кто может приспособливаться к изменяющимся условиям окружающей среды». И такой инструмент приспособления сегодня найден: GL-SYSTEMS и продукт «GL- Грин Лайт» помогают организму в современных условиях самостоятельно избавляться от болезней, связанных с нарушением обмена веществ, и не допускать их возникновения.

Объяснение слов и понятий, выделенных жирным шрифтом, можно найти в Энциклопедии Здоровья на букву, с которой они начинаются.

Природа ни в чём не отказывает тем, кого создала.
Человек сам от неё отворачивается...
В природе нет ни воздаяний, ни наказаний, —
а только последствия.

Роберт Ингерсолл



Абсолютные истины

Абсолютными истинами в философии называют утверждения (понятия), которые не зависят от уровня наших знаний об окружающем мире и поэтому не могут быть опровергнуты в будущем или отменены человеком. Познание **абсолютных истин** является очень важным, необходимым условием **эволюции** человека и общества, в котором он живёт. Люди затрачивают много сил, средств и времени на разработку неосуществимых проектов наподобие создания **вечного двигателя**. Приём заявок на его изобретение был официально прекращён Французской Академией естественных наук ещё в 1775 году, когда наукой был осознан, сформулирован и принят на **веру закон сохранения и превращения энергии**. С тех пор выражение «изобретать вечный двигатель» превратилось в синоним бесполезной работы. Но некоторые и сегодня продолжают этим заниматься, например, разработкой лекарств, которые в будущем должны избавить человечество от всех **болезней**. Но как это можно сделать, если лекарства не лечат **болезни**, а наоборот, увеличивают их число? Ведь это тоже **абсолютная истина!** К сожалению, в современном мире царят и научное невежество, и законы прибыльного бизнеса, и полное безразличие к тем, кто эти лекарства будет употреблять и портить своё **здоровье**. Однако **абсолютные истины** от этого не перестают ими быть!

Как сказал один философ, «**абсолютная истина** всё делает проще». Особенность **абсолютной истины** состоит в том, что её нельзя доказать с помощью **науки** (научных экспериментов) или вывести в виде математической формулы. **Абсолютную истину** можно только осознать и принять на уровне **веры**.

К **абсолютной истине**, например, относится и утверждение, что **зелёные клетки пищевых растений** содержат в себе программу **саморегулирования обмена веществ** для живых организмов (т. е. регулярное употребление зелёных клеток в пищу позволяет формировать и

сохранять **здоровье** на протяжении всей жизни). Правда, при этом необходимо поддерживать единство организма с природной средой обитания. Как это сделать, подскажут **законы природы, управляющие здоровьем.**

Аналоги природных веществ

В последнее время пищу промышленного производства, которая содержит мало природных веществ, начали обогащать так называемыми **веществами, идентичными природным: витаминами**, микроэлементами, ароматизаторами и пр. Однако немногие задумываются над тем, что **природные вещества** невозможно заменить на их искусственно полученные «аналоги» без ущерба для **здоровья**. Если бы это можно было сделать, то человек стал бы независим от природы, в то время как **абсолютная истина: «человек — часть природы»** — незыблема. Но по-прежнему находятся люди, считающие это утверждение **глупостью**. Только непонимание принципиальной зависимости **здоровья** от природы (**полноценной природной пищи**) заставляет нас употреблять **лекарства**, которых природа не создавала. Они лишь поддерживают организм в болезненном состоянии; не избавляют от **болезней**, а способствуют их превращению в хронические. Изобретение лекарств, по сути, ничем не отличается от изобретения **вечного двигателя**.

Аккумуляторы энергии в клетках (АТФ)

Организм живёт, формирует и поддерживает своё **здоровье** за счёт высвобождения энергии из потребляемой им пищи. Этот процесс, конечными продуктами которого являются углекислый газ и вода, называют клеточным (биологическим) **дыханием**. Однако сам факт выделения в организме энергии ещё не гарантирует **здоровья**. Оно, в конечном счёте, зависит от образования в клетках аденозинтрифосфата (**АТФ**) — специфического клеточного аккумулятора энергии, в котором она запасается впрок. Роль молекул **АТФ** в клетке подобна электрохимическим батарейкам в карманном фонарике, запас энергии которых можно расходовать тогда, когда в этом появляется необходимость. Без фиксации в молекулах **АТФ** энергия пищи в результате её сгорания в организме сразу бы превращалась в тепло и рассеивалась в окружающую среду без всякой пользы. А энергия, запасённая в виде **АТФ**, по мере необходимости используется клетками для производства собственных строительных материалов, вывода вредных веществ, продуктов жизнедеятельности; ремонта клеточных мембран, защиты от вирусов и бактерий, работы мозга, мышц и всего остального, что

делает организм здоровым. О важности **АТФ** для организма говорит скорость его синтеза: у здорового взрослого человека она достигает 50 кг в сутки! При уменьшении скорости синтеза **АТФ** возникает дефицит энергии в клетках со всеми печальными для **здоровья** последствиями. Временный недостаток энергии приводит к **болезням**, хронический дефицит — к хроническим **болезням**.

Скоростью синтеза **АТФ** нельзя искусственно управлять, этим занимается сам организм. А программу управления этим процессом ему поставляют **зелёные клетки пищевых растений**.

Сегодня, в силу ряда объективных причин, организм (особенно больной) не в состоянии взять даже из натуральной пищи всё необходимое для успешного синтеза **АТФ**. Исправить эту ситуацию (и многие другие проблемы в организме) можно с помощью продукта «**GL- Грин Лайт**».



БАДы

БАДы (биологически активные добавки) — искусственно созданные смеси веществ, в которых не соблюдается их природный баланс (нарушена их природная концентрация и соотношение). **БАДы** ничего общего не имеют с полноценной природной пищей, и совсем не важно, содержат они в своём составе природные вещества или, как говорят, **аналоги природных веществ**. Дело в том, что Биологически Активную Добавку не регистрируют, если она не будет чем-то отличаться от обычной пищи, например, повышенным содержанием каротина, омега-кислот, селена, кальция и пр. микро- и макроэлементов. Ведь изобретатели **БАДов** и рассчитывают с их помощью быстро восполнить недостаток тех или иных веществ в организме (за счёт более высокой концентрации, чем в обычной пище). Задача биологически активной добавки — дать организму то, что он сам по какой-то причине плохо вырабатывает или не может извлекать из пищи. Но получая из **БАДов** в течение нескольких месяцев какое-то вещество в повышенной концентрации, организм совсем перестает его вырабатывать или самостоятельно извлекать из пищи. Логика у организма в этом случае очень простая:

- во-первых, зачем трудиться и производить то, что дают даром? Организм не будет делать лишней работы и тратить на это энергию, которой и так не хватает.

- во-вторых, организм вынужден интенсивно выбрасывать избыточное количество макро- и микроэлементов и витаминов из **БАДов** (иначе ими можно отравиться). После прекращения приема пищевой добавки организм по инерции продолжает удалять то, что необходимо уже оставлять. Так с новой силой возникает дефицит отдельных веществ, несмотря на то, что до этого они поступали в организм в большом количестве. В качестве примера можно привести популярные сейчас **БАДы**, содержащие избыток кальция. Теперь многие грамотные медики являются строгими противниками всевозможных пищевых добавок с кальцием. Врачи убеждены, что подобные препараты способны увеличить риск преждевременной смерти. Из результатов исследования, опубликованных в *British Medical Journal* в 2010 году, видно, что при потреблении кальция в объемах свыше 1400 миллиграммов в сутки возможны негативные последствия для организма, способные привести к летальному исходу.

В исследовании участвовала 61 тысяча жительниц Упсалы и провинции Вестманланд (Центральная Швеция). На протяжении восьми лет их опрашивали на предмет пристрастий в еде и питье. За этот период 12 тысяч опрошенных скончались. Причем смертность у представительниц слабого пола, принимавших кальциевые добавки, была в два-три раза выше, чем у тех, кто такие добавки не принимал. Врачи пришли к выводу, что избыточное потребление кальция опасно тем, что этот элемент оседает на стенках сосудов, провоцируя их сужение и затвердевание.

«Наши результаты являются еще одним подтверждением того, что не только чрезмерно низкое, но и высокое дневное потребление кальция может иметь негативные последствия для здоровья за счет *нарушения регуляции кальциевого баланса* в организме», — прокомментировал профессор университетского Клинического научно-исследовательского центра Карл Макаэльссон. При этом ученые не обнаружили негативного влияния кальция, который содержится в пище. Поэтому богатые кальцием продукты могут быть здоровой альтернативой пищевым добавкам. Речь идет о бобовых и зеленых листовых овощах.

В биокластерах зеленых растительных клеток, содержащихся в продукте «GL-Грин Лайт», кальций содержится в легкоусваиваемой ионной форме и в пищевой концентрации. Кроме того, прекрасно известно, что кальций из пищи хорошо усваивается только в присутствии биологиче-

ски активного магния, содержащегося в хлорофилле зеленых растительных клеток.

Многие удивляются, откуда кальцию взяться в траве? Не вдаваясь в биохимию, напомним, что и лошадь, и корова, и другие животные, питающиеся в природе только травой, имеют и копыта, и сильные мышцы, и шерсть... При этом ни **молока** во взрослом возрасте не пьют, ни добавок с кальцием не принимают!

Повышенную концентрацию действующих веществ считают достоинством БАДов. Но, как вы уже поняли, это их «достоинство» таит в себе скрытую опасность для **здоровья**. За сотни миллионов лет биологической эволюции живые организмы привыкли к усвоению полезных и питательных веществ исключительно из природной пищи, где все вещества *строго сбалансированы самой природой* и содержатся в необходимых физиологических концентрациях. Нарушение этих концентраций и соотношений *даже в мелочах* вызывает нарушение **обмена веществ** и ухудшение работы иммунной системы. От степени этого ухудшения и зависит — возникнет при этом какая-либо **болезнь** или нет. Тем более приём БАДов опасен, если в организме уже имеются те или иные заболевания. БАДы представляют собой бомбу замедленного действия: последствия их бесконтрольного применения могут сказаться через многие годы, когда человек уже забудет, что принимал «для пользы» своего здоровья. Прошло более 10 лет, как БАДы активно используются потребителями в России. Практика подтвердила эти опасения: как и искусственно созданные человеком лекарства, большинство БАДов «одно лечат, а другое калечат». К сожалению, даже рекомендация принимать БАДы под наблюдением врача не делает их безопасными для здоровья.

Не следует принимать БАДы вместе с продуктом «GL- Грин Лайт». При этом организм будет бороться против дестабилизации, причинённой ему БАДами, а не работать на восстановление обмена веществ (здоровья).

GL-продукты, с одной стороны - и БАДы с другой стороны — это *принципиально разные способы воздействия на организм*. GL-продукты — это информация от природы о том, как организму восстановить нарушенную саморегуляцию **обмена веществ**. В БАДах, как правило, какое-либо действующее вещество (вещества) в избытке (то есть заведомо нарушен природный баланс веществ). В GL-продуктах все вещества находятся в строгом природном балансе и физиологической концентрации — как в созданной природой **зелёной клетке**. Поэтому нет никакой необходимости совмещать прием «GL-Грин Лайт» с

БАДами. Всё, что нужно человеку, в легко доступной форме и в сбалансированном природой виде содержится в **биокластерах** растительных клеток «**GL-Грин Лайт**». Собственно, это и помогает организму извлекать нужные ему для **здоровья** вещества из нашей повседневной пищи. Таким образом восстанавливается связь организма с природой через пищевую цепочку, а его выздоровление — лишь дело времени и терпения.

Бактерии

С **бактериями** человек сталкивается с момента рождения; и то, как они будут взаимодействовать между собой и с организмом, определяет в дальнейшем его **здоровье**. **Бактерии** можно условно разделить на полезные, патогенные и условно патогенные. Патогенные **бактерии** могут вызывать **болезни**, а вот полезные и условно патогенные нужны организму для **здоровья**. Более того: без них он не сможет существовать.

Условно патогенными **бактерии** называются потому, что могут вызывать заболевания, если число таких **бактерий** превышает допустимую величину. Полезные и условно патогенные **бактерии** находятся в динамическом равновесии, а его нарушение приводит к опасному явлению — **дисбактериозу**. В качестве примера тончайшей самонастройки организма можно привести условно патогенную **бактерию** *Escherichia coli*. В равновесии с другими **бактериями** она не опасна и вырабатывает *аспарагиназу* (фермент класса гидролаз) — разрушитель *фибрина*, слоем которого покрываются раковые клетки и таким образом становятся невидимыми для иммунной системы. Отсутствие в организме **бактерии** *Escherichia coli* открывает дорогу смертельно опасному заболеванию, а её избыток — к возникновению некоторых болезней.

Бактерии населяют кожу и толстый кишечник, участвуют в переваривании пищи и производят для организма множество жизненно необходимых веществ, включая некоторые **витамины**, ферменты и пр. Сухой вес **бактерий** в толстом кишечнике взрослого человека составляет около 2,5 кг, а их число выражается единицей с 15 нулями (в 10 раз больше, чем количество соматических клеток в организме!). Таким образом, на одну клетку организма приходится 10 **бактерий**, которые работают на неё, обеспечивая **полезными и питательными веществами**. Но не только этим ограничиваются их функции. Ученые установили, что физиологические эффекты, оказываемые совокупностью живых микроорганизмов: бактерий, вирусов, простейших и др.

— на организм «хозяина», многочисленны. Это тепловое обеспечение организма, регулирование перистальтики кишечника, участие в регенерации тканей, детоксикация, выведение ядовитых соединений и вирусов, стимуляция иммунной системы, в т.ч. местного иммунитета, образование иммуноглобулинов и многое другое.

Состав микрофлоры каждого живого организма индивидуален и НЕ МОЖЕТ искусственно регулироваться, тем более приемом чужеродных, пусть даже полезных **бактерий!** При этом нормальный состав микрофлоры и ее функциональная активность может быть только при здоровом состоянии организма.

Нарушить микрофлору очень легко. Вот лишь некоторые причины, приводящие к её изменению:

- антибактериальная терапия, гормонотерапия, применение цитостатиков, лучевая терапия, оперативные вмешательства,
- фактор питания (дефицит пищевых волокон; потребление пищи, содержащей антибактериальные компоненты, консерванты, красители и др. несбалансированное по составу нутриентов питание; *резкая смена рациона и режима питания*);
- стрессы;
- острые инфекционные заболевания;
- вредные привычки;
- закисление организма;
- нарушение биоритмов, дальние поездки.

Если вы осознаёте, что находитесь в подобных «группах риска», вам особенно необходим продукт «GL- Грин Лайт», который помогает организму самому регулировать свою микрофлору и тем самым избегать дисбактериоза.

Биокластеры

Кластер (в пер. с англ. *гроздь, скопление*) — это наиболее стабильная форма объединения нескольких элементов, которая может рассматриваться как самостоятельная единица. При этом свойства кластера могут значительно отличаться от свойств отдельных его составляющих. Поэтому нельзя ставить знак равенства, например, между **хлорофиллом** (как составляющей частью **биокластера**) и **биокластером** в целом. **Биокластеры «GL-Грин Лайт»** — это объединения веществ из **зелёных растительных клеток** и клеточных структур. По своему внешнему виду под сильным электронным увеличением они

действительно напоминают грозди. Упрощенно кластер можно представить как виноградную гроздь или ягоду малины, собранную из атомов, молекул, надмолекулярных структур и биохимических веществ. Благодаря такой форме объединения веществ, **биокластеры** обладают уникальными свойствами:

- стабильно сохраняют всю пользу зеленой растительной клетки;
- сохраняют неразрушенные природные связи между природными веществами и клеточными структурами;
- могут практически на 100% усваиваться организмом, так как прочная целлюлозная оболочка растительной клетки этому не препятствует (заменена тонкой оболочкой из оливкового масла). (См. Особенности усвоения зелёных клеток пищевых растений).

Биокластеры – это своеобразные природные микрокапсулы, в которых энергоёмкие вещества становятся стабильными и биологически доступными на всём протяжении пищеварительного тракта.

Болезни

Болезни доставляют человеку много неприятностей, но от них защищает **иммунная система организма**. Насколько она сильна — настолько мы здоровы.

Иммунная система должна постоянно поддерживать себя в рабочем состоянии, и делает она это, в числе прочего, с помощью **болезней**. Не случайно особенно много их человек переносит в детском возрасте, когда иммунная система ещё только формируется, и в старости, когда она существенно ослабевает. **Болезни** бывают разные, каких из них надо бояться? **Болезни**, которые возникают и быстро проходят, делают организм сильнее, а хронические **болезни** разрушают его, приводят к преждевременному старению и сокращению продолжительности жизни. Хронические **болезни** нельзя вылечить лекарствами, это может сделать только сам организм, устраняя причину **болезни** с помощью иммунной системы, а для этого её нужно укрепить. *Именно укрепить, а не стимулировать (подстегнуть) её работу с помощью лекарств!* Стимуляция иммунной системы при помощи лекарств или БАДов может временно облегчить симптомы хронического заболевания, но при этом неизбежно ослабит иммунитет. По этой причине от приёма лекарств число хронических **болезней** будет только увеличиваться.

С помощью продукта «GL- Грин Лайт» организм восстанавливает нормальную работу иммунной системы, а значит и ликвидирует причину хронического заболевания.

В

Вера

В жизни человека **вера** занимает особое место, и философское понимание **веры** гораздо шире её религиозного аспекта. Американский философ, публицист и поэт Р. Эмерсон сказал по этому поводу: «Весь мир устроен так, что научает **вера**...». Говорят, что «человек не склонен верить в то, чего он не понимает, но он *никогда и не поймёт того, во что не верит*».

Более чем за 17 лет продвижения продукта «GL- Грин Лайт» мы постоянно сталкиваемся с двумя «крайностями» его восприятия. Некоторые люди, услышав о продукте и узнав какой-то минимум информации о нём, говорят: не надо мне больше ничего объяснять. Я верю: это то, что мне нужно!

Другая категория людей говорит: предоставьте мне материалы медицинских исследований и доказательств полезности «GL- Грин Лайт», потому что я не верю! К сожалению, здесь уже ничего не поделаешь. Даже получив требуемую информацию, человек не поймет уникальности «GL- Грин Лайт», потому что он в него НЕ ВЕРИТ. Правда, это равнозначно тому, что он не верит и природе.

Кстати, наука, отрицая роль **веры** в познании окружающего мира, на практике сама вынуждена ею пользоваться, например, принимая на **веру** без доказательств **Закон сохранения и превращения энергии** — основу всех естественных наук.

«Взбрело в башку» (Г.Успенский)

Это просторечное выражение *можно научно переформулировать как «синдром информационного иммунодефицита»*. Сегодня так называют неспособность человека анализировать получаемую информацию и подвергать сомнению то, что ему назойливо предлагает реклама (в том числе реклама лекарств; различных противоестественных методик питания и способов оздоровления организма).

Происходит это вследствие недостатка знаний, нежелания учиться и делать правильные выводы, т. е. *приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды*. А без этого резко уменьшается способность индивида к выживанию в природе. Нельзя сказать, что это стало явлением, характерным лишь для нашего времени с его возрастающими потоками информации. В России давно этот

синдром называли проще и понятней «**Взбрело в башку**», о чём у замечательного русского писателя XIX века Г.И. Успенского есть одноимённый рассказ.

Подобным образом поступают сейчас те, кто вдруг ни с того ни с сего становятся, например, сыроедами без учёта произошедших в организме человека *коренных изменений* с тех пор, как он стал термически обрабатывать пищу. Или те, кто надеется «оздоровить» свой организм разного рода диетами, БАДами с молозивом, йодом, селеном и пр., то есть тем, чем природа для этой цели никогда ранее не пользовалась. Это характерно для тех, кто считает природу непричастной к их **здоровью**, кто с ним обращается так, как «**взбрелёт в башку**».

Вещества, идентичные природным

В последнее время стало модным «улучшать» состав промышленно произведённых продуктов питания с помощью т. н. **веществ, идентичных природным**. Надо знать, что существует много физико-химических отличий между веществами *природными* и **идентичными природным**, т. е. полученными искусственным способом. Это является причиной того, что **вещества, идентичные природным**, не усваиваются организмом и нарушают **обмен веществ** со всеми вытекающими из этого последствиями для **здоровья**. Приведем классический пример: многие не видят никакой разницы между природным **витамином С** и его аналогом – аскорбиновой кислотой. Казалось бы, какая разница – получает организм необходимые ему в сутки 6-8 мг природного **витамина С** или 50-500 - 2000 мг его искусственного аналога – аскорбиновой кислоты! Но аскорбиновая кислота превращается в организме в **щавелевую кислоту** – сильный клеточный яд. Теперь представьте себе, что вы добавляете в еду в 10-100 раз больше соли, перца или лаврового листа! Возможно ли это будет съесть и какой вред это принесет организму? Организм не терпит даже малейшего нарушения в пище природного баланса любых веществ.

Вечный двигатель (первого рода) — двигатель, производящий полезную работу без притока энергии извне — утопическая идея, поскольку игнорирует один из главных законов природы — **Закон сохранения и превращения энергии**.

Витамины

Витамины (от лат. *Vita* — «жизнь») — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы. Это сборная по химической природе группа органических веществ, объединённая по признаку их абсолютной необходимости для организма *в качестве составной части пищи*.

Витамины участвуют во множестве биохимических реакций, выполняя каталитическую функцию в составе активных центров разнообразных ферментов, либо выступают информационными регуляторными посредниками, выполняя сигнальные функции экзогенных прогормонов и гормонов. Говоря простым языком, многие реакции в организме просто не смогут осуществляться без **витаминов**; их недостаток неизбежно приведет к нарушению его правильной работы.

Витамины не являются для организма поставщиком энергии, однако **витаминам** отводится важнейшая роль в **обмене веществ**. Искусственные **витамины** не могут заменить природные и не способствуют оздоровлению организма. Так, например, для нормальной работы организму требуется всего 6-8 мг природного **витамина С** в сутки, а аскорбиновую кислоту (искусственный витамин С) для ощутимого эффекта рекомендуют принимать по 50-500 и даже 2000 мг. Однако в таком количестве (согласно последним исследованиям) аскорбиновая кислота разрушает сосуды, нарушает энергетику клетки и косвенно даже может способствовать повреждению её генетического аппарата (в результате переработки витамина С в организме образуется весьма ядовитая **щавелевая кислота**).

Исследователи обоснованно полагают, что польза от свежей растительной пищи намного больше, чем от искусственных **витаминов**, если вообще можно говорить об их пользе. Спор между противниками и защитниками искусственных **витаминов** может продолжаться бесконечно, но истина в том, что существуют физические характеристики веществ, например, вращение плоскости поляризации света, которые говорят о существенных отличиях биохимических свойств природных веществ от их искусственных «аналогов».

Левосторонние и правосторонние молекулы искусственных и природных веществ не могут должным образом подойти друг к другу, прореагировать, объединиться в **кластер**. Чтобы понять, насколько важно отличие «правой» и «левой» ориентации молекул в пространстве, попробуйте почесать левой рукой правое ухо через затылок; почувствуйте, насколько это неудобно. Подобный противоестественный манёвр надо сделать и молекуле искусственного вещества, чтобы соединиться

с другой, природной молекулой в ходе биохимической реакции. В клетке работает принцип конвейера: если деталь при сборке не становится на своё место, то её отбрасывают, чтобы не нарушать строгую согласованность операций. Поэтому искусственные «аналоги» природных веществ отбраковываются организмом, и польза от них нулевая или со знаком минус в случае передозировки, избежать которой очень трудно. Кроме того, существуют другие показатели, которые определяют пользу для организма тех или иных веществ, и все они входят составной частью в ёмкое понятие **эволюционного потенциала**.

Водород

Символично, что в Периодической системе элементов **водород** стоит под номером один.

Существует своего рода закон: чем распространённее в природе химический элемент, тем большее применение он находит и в ней, и в жизнедеятельности человека. **Водород** в этом отношении вне конкуренции! Ведь **водород** — самый распространённый элемент во Вселенной. Он не только космический источник энергии (на Солнце в термоядерных реакциях каждую секунду сгорают миллионы тонн **водорода**, обеспечивая Землю энергией), но и важнейшая составная часть клеток нашего тела (в организме взрослого человека содержится около 7 кг **водорода**). Сегодня много говорят о важности для здоровья микро- и макроэлементов, витаминов и проч., но о **водороде** как-то забывают. Между тем от него напрямую зависит наше здоровье и долголетие.

Основная функция **водорода** — структурирование биологического пространства (вода и водородные связи), формирование разнообразия органических (биологических) молекул и выработка энергии клетками за счёт переноса ионов **водорода** (известно, что движение заряженных частиц создаёт электрический ток). Организм сам управляет энергетикой клеток и поэтому является саморегулируемой биологической системой. Нарушается саморегуляция биологических процессов — приходят **болезни** и ранняя старость. Восстанавливается саморегуляция организма — **болезни** сами исчезают, и продлевается время жизни. Основным средством поддержания саморегулирования организма является полноценная (природная) пища и здоровый образ жизни. А из всей существующей в природе пищи самая необходимая — «**GL-Грин Лайт**»: без неё плохо или совсем не усваивается всё остальное, что мы едим. Плохое усвоение пищи приводит к дефициту энергии в клетках. В том месте организма, где энергии особенно

не хватает, возникают **болезни**. Если в организме энергии достаточно, то всё в нём происходит само собой и об опасных для жизни и **здоровья болезнях** можно забыть. В этом и состоит принцип полного саморегулирования обмена веществ.

Почему продукт «GL-Грин Лайт» поддерживает саморегулирование организма? Потому что с его помощью организм нормализует транспорт ионов **водорода** через клеточные мембраны и таким образом становится полностью энергообеспеченным.



Грин Лайт («GL- Грин Лайт»)

Незаменимый для формирования и поддержания **здоровья** пищевой продукт природного происхождения. Содержит **зелёные клетки дикорастущих пищевых растений** в оливковом масле. Все вещества в «GL- Грин Лайт» строго сбалансированы природой и полностью доступны для усвоения организмом. Природная несбалансированность химических элементов и сложных органических веществ, например, в составе БАДов или *искусственно выращенной пищи*, вызывает в организме нарушение **обмена веществ** и связанные с этим **болезни**. Перечень многих тысяч полезных и питательных веществ, содержащихся в продукте «GL- Грин Лайт», займёт не одну страницу, но дело не только в их огромном количестве. Главное то, что все эти вещества, благодаря их **кластерной** организации, *сохраняют природные связи между собой*, тем самым являясь переносчиком первичной информации от природы о том, как организму организовать правильный **обмен веществ** — основу **здоровья**. Из-за слабой пищеварительной системы современного человека усвоение **зелёных клеток пищевых растений из листовой зелени, проростков, сырых овощей и фруктов** сильно затруднено, и продукт «GL- Грин Лайт» является сегодня единственным способом прямой связи с природой через пищевую цепочку.

Грибки или плесень — налёты, покровы различного вида и цвета, появляющиеся на разных веществах растительного и животного происхождения, иногда и на живых растениях (реже животных). Представляют скопление микроскопических грибков. Плесень не строго научное понятие — оно сложилось в обыденной жизни. **Грибки**, образующие плесень, принадлежат к различным группам и семействам обширного класса грибов.

Полезные **грибки** живут в толстом кишечнике и помогают разлагать пищу для её лучшего переваривания. Паразитарные **грибки** поселяются в ослабленном организме с пониженным иммунитетом, отбирают для своего роста **витамины** и другие полезные вещества. Наносят организму существенный вред, захватывая даже мозг, и отравляют его токсичными продуктами своей жизнедеятельности,

Продукт «GL- Грин Лайт» помогает организму очиститься от паразитарных **грибков**, и что очень важно — не воздействуя при этом на полезные **грибки**.

Глупость

Сегодня говорят, что **глупость** — это не всегда отсутствие ума, что это ум, направленный во вред себе и другим. А вред себе и другим приносит осознанное или не осознаваемое пренебрежение **Законами живой природы**, фундаментальными для здоровья **абсолютными истинами**; отсутствие широты взгляда на окружающий мир. Глупым может оказаться и вполне умный в какой-то узкой области знаний человек. Избежать этого можно только следуя **правильной философии**.



Дикорастущая пища

Всю потребляемую нами пищу можно разделить на два класса:

1. **Дикорастущая пища**, которую производит природа без какого-либо вмешательства человека в этот процесс.
2. Пища, произведённая человеком промышленным способом — в животноводческих хозяйствах, в парниках, на обрабатываемых полях с применением удобрений, в рыбоводческих хозяйствах с искусственным кормлением рыбы, на консервных заводах, молочных фермах и т. д.

Дикорастущей пищей человек питался с момента его появления на Земле до тех пор, пока **дикорастущей пищи** стало не хватать из-за роста населения. Сегодня мы переживаем уже третью пищевую революцию, каждая из которых приводила к ухудшению **здоровья** населения. И это закономерно: любое живое существо (включая человека) запрограммировано на потребление **дикорастущей пищи**, поскольку *является частью природы*. Существуют объективные **Законы Эволюции, филогенеза и онтогенеза**, да и опыт, наконец, подтверждает, что изо-

бретаемые человеком искусственные вещества, пусть даже «идентичные природным», не приносят организму пользы — плохо усваиваются, нарушают **обмен веществ**, тем самым провоцируя возникновение **болезней**. Свою немалую лепту в это вносят и другие чужеродные для организма вещества — **лекарства**.

Дисбактериоз

Дисбактериоз — состояние микробного дисбаланса на теле или внутри него. Чаще всего **дисбактериоз** встречается в пищеварительном тракте или на коже, но может также встречаться на любой обнажённой поверхности или слизистой оболочке — такой как влагалище, лёгкие, рот, нос, пазухи, уши, ногти или глаза. Сам по себе **дисбактериоз** не является **болезнью**, но может иногда являться её следствием. **Дисбактериоз** приводит к нарушению в организме баланса полезных и условно патогенных **бактерий**. В определении А.М. Уголева (1972) **дисбактериоз** характеризовался как изменение качественного и количественного состава бактериальной флоры кишечника, возникающее под влиянием различных факторов: характера питания, изменения перистальтики кишечника, возраста, воспалительных процессов, лечения антибактериальными препаратами, изменения физико-химических условий жизнедеятельности **бактерий** (физический, психический стресс, тяжелые заболевания, оперативные вмешательства, экстремальные условия, которым подвергается человек при длительном пребывании в нехарактерных для него зонах обитания - спелеологические, высокогорные, подводные, арктические и антарктические зоны; различные загрязнения окружающей среды; иммунодефицитные состояния; нарушения пищеварения; сыроедение; голодание и т.д.).

Продукт «GL - Грин Лайт» помогает организму восстановить и не допускать нарушения баланса микрофлоры кишечника.

Домашние животные

Задумайтесь, почему здоровы животные в дикой природе, а как только попадают в зоопарк или в заботливые руки хозяина, начинают болеть и тоже без лекарств не обходятся?

«А всем зверям земным ... дал Я (Бог) всю зелень травную в пищу». (Ветхий Завет, Бытие 1:30). Первое правило здоровой жизни в природе — это питание живой пищей. У животных, как и у человека, искусственная пища нарушает обмен веществ и приводит к развитию

множества **болезней**. Организм животных изначально настроен на получение и воспроизведение энергии из клеток зелёных растений.

Здоровье **домашних животных**, как и человека, зависит от состояния их иммунной системы, которая формируется исключительно за счёт потребления природной пищи, содержащей живые биологически активные вещества. Без них животные начинают болеть и живут меньше, чем им положено.

*Мир един, и природа не создавала пищи отдельно для человека и животных. В основе всех пищевых цепочек на Земле лежит обычная **зелёная клетка дикорастущих растений**, необходимая для здоровья как человеку, так и животным.* Даже хищники не могут обойтись без растительной пищи, без зелёной дикорастущей травы, которую они с удовольствием включают в свой рацион. Да и **домашние животные**, которых весной вывозят за город, сразу же набрасываются на свежую зелень!

В продукте питания «GL-Грин Лайт» сохранено всё содержимое растительной клетки: витамины *A, B, C, D, E, F, K, P, PP*, макроэлементы *Ca, Mg, Fe*, микроэлементы *Mn, Zn, Se* и др., фитонциды, а также живой **хлорофилл**, который способствует нормализации состава крови, избавляет от вирусов и **грибков** и нормализует микрофлору кишечника.

«GL-Грин Лайт» имеет исключительную энергетическую ценность. На 100% усваивается организмом. Это незаменимая энергоёмкая природная пища для здоровья **домашних животных**. «GL-Грин Лайт» содержит сохранённые в оливковом масле живые **зелёные клетки дикорастущих растений**, биологически доступные организму независимо от времени года.

Домашним животным можно давать «GL-Грин Лайт» вместе с пищей или отдельно от нее. Лошадям в среднем достаточно 1 флакончика «GL-Грин Лайт» (30 мл.) в неделю. Домашним животным в зависимости от массы – от 5 до 10 капель в день. Это эквивалентно дневной норме живых биологически активных веществ, которые необходимо получать **домашним животным** для того, чтобы они были здоровы, значительно дольше жили и не являлись переносчиками опасных **болезней**. Данные факты подтверждаются более чем 17-летним опытом применения «GL-Грин Лайт» и исследованиями специалистов «Санкт-Петербургской государственной Академии ветеринарной медицины».

Дрожжи

Дрожжи - микроскопические **грибки** со своеобразной организацией и циклом развития; составляют особую группу **грибков**.

Дрожжи в организме способны не только противостоять натиску фагоцитов, отвечающих за иммунитет, но и убивать их. Размножаясь в организме с огромной скоростью, дрожжевые **грибки** пожирают полезную микрофлору желудочно-кишечного тракта и являются своеобразным «троянским конем», способствующим проникновению всех патогенных микроорганизмов в клетки пищеварительного тракта, а затем в кровь и в организм в целом.

Регулярное употребление продуктов дрожжевого брожения ведет к хронической микопатологии, к понижению сопротивляемости организма, повышению восприимчивости к воздействию ионизирующих излучений; быстрой утомляемости мозга, восприимчивости к воздействию канцерогенов и других экзогенных факторов, разрушающих организм. В результате человек превращается и плантацию для произрастания вирусов, грибков, бактерий и риккетсий (внутриклеточных паразитов).

Кроме того, ученые полагают, что **дрожжи** нарушают нормальное клеточное размножение, провоцируют хаотичное размножение клеток с образованием злокачественной опухоли.

Некоторые виды **дрожжей** являются факультативными и условными патогенами, вызывая заболевания у людей с ослабленной иммунной системой. Например, **дрожжи** рода *Candida* являются компонентами нормальной микрофлоры человека, однако при общем ослаблении организма травмами, ожогами, хирургическим вмешательством; длительном применении антибиотиков *Candida* могут массово развиваться, вызывая заболевание — кандидоз. В нормальных условиях в человеческом организме дрожжи рода *Candida* ограничиваются в своём развитии естественной бактериальной микрофлорой человека (лактобактериями и пр.), но при развитии патологического процесса многие из них образуют высокопатогенные сообщества с бактериями.

Ученые установили, что дрожжевые клетки-килеры (клетки-убийцы) убивают чувствительные, менее защищенные клетки организма путем выделения в них ядовитых белков малого молекулярного веса. Токсичный белок действует на плазмменные мембраны, увеличивая их проницаемость для патогенных микроорганизмов и вирусов.

Дрожжи попадают вначале в клетки пищеварительного тракта, а потом уже в кровяное русло. Таким образом, они становятся тем «тро-

янским конем», с помощью которого неприятель попадает в наш организм и способствует подрыву его **здоровья**.

По причине нарушенной экологии **дрожжи** мутируют, создавая неизвестные подвиды, а, значит, на доказательство полезности или вредности каждого из видов требуется не один год, что затрудняет научные исследования в этой области. Пока врачи советуют воздерживаться от дрожжевой выпечки.

Продукт «GL- **Грин Лайт**» помогает организму наращивать резервы иммунной системы, тем самым не позволяя **дрожжам** бесконтрольно размножаться в организме и причинять ему вред.

Дыхание

Дыхание — физический процесс, при помощи которого живые организмы и их части (органы) получают кислород из окружающей среды и выделяют углекислый газ. Термин **дыхание** относится также к процессу высвобождения энергии при окислении в клетке углеводов и жиров. Углекислый газ и вода представляют собой конечные химические продукты этого процесса, который иногда ещё называется клеточным (биологическим) **дыханием**, чтобы отличить его от физического процесса **дыхания**.

Продукт «GL- **Грин Лайт**» улучшает состав крови и нормализует её вязкость, что способствует нормальному снабжению клеток кислородом и выводу из них углекислого газа.



Единство организма с природной средой обитания — необходимое условие поддержания **здоровья**. Включает в себя, в первую очередь, питание дикорастущей пищей, произрастающей в регионе обитания живого существа. Употребление искусственно выращенных пищевых продуктов приводит к нарушению **обмена веществ** и, как следствие, к **болезням**. Значительно уменьшить вредное воздействие на организм искусственно выращенной пищи можно с помощью продукта «GL - **Грин Лайт**».

Е-добавки

Причинами появления в нашей пище искусственных веществ серии от Е-100 до Е-1500 и выше явилось желание производителей уменьшить потери пищи при хранении, упростить процесс выпечки хлеба, придать продуктам промышленного производства товарный вид, аромат и вкус, «улучшить пищеварение» и пр.

Например, консерванты Е-230, Е-231 и Е-232 используются при обработке фруктов (вот почему апельсины, яблоки или бананы на складах не портятся годами!), а представляют они собой не что иное, как... фенол! Тот же самый, что, попадая в наш организм в малых дозах, провоцирует онкологические заболевания, а в больших — представляет собой чистый яд! Конечно, применяют его, чтобы предотвратить порчу продукта, и обрабатывают лишь кожуру. Но все ли всегда моют и очищают фрукты? Вот вам и фенол в организме!

Производители **Е-добавок** заверяют, что в небольших количествах они не так уж и опасны для **здоровья**. Но врачи думают иначе. Во-первых, когда появились первые добавки серии Е-100 — Е-200, их называли безвредными для организма, но потом Е-121, Е-123, Е-240 были вынуждены запретить из-за вреда **здоровью**. А где гарантия, что это не произойдет через некоторое время с другими **Е-добавками**?

Во-вторых, никто не исследовал, как **Е-добавки** влияют на организм совместно, взаимодействуя друг с другом (а добавляют их в пищу десятками). Из курса химии известно, что безвредные по отдельности вещества, будучи смешанными, могут образовывать яд или многократно увеличивать свою активность.

Способствуют развитию злокачественных опухолей добавки Е103, Е105, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е131, Е142, Е152, Е210, Е211, Е212-217, Е240, Е330, Е447; ухудшают пищеварение и вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта Е220, Е221-226, Е320-322, Е338-341, Е407, Е450, Е461-466; становятся причиной появления сыпи и аллергии Е230-232, Е239, Е311-313; вызывают изменение давления Е250; провоцируют болезни печени и почек Е171-173, Е320-322. К опасным и подозрительным специалисты относят красители Е102, Е110, Е124, Е150а, Е150б, Е150с, Е150d, Е171.

Медики настаивают на таком выводе: даже те пищевые добавки, которые производятся из натурального сырья, все же проходят глубокую химическую обработку. А поэтому последствия от их применения могут быть неоднозначными.

Естественный отбор в природе

Термин «**естественный отбор**» популяризовал Чарльз Дарвин, сравнивая данный процесс с искусственным отбором, современной формой которого является селекция. Идея сравнения искусственного и естественного отбора состоит в том, что в природе так же происходит отбор наиболее «удачных», «лучших» организмов, но в роли «оценщика» полезности свойств в данном случае выступает не человек, а среда обитания. К тому же, материалом как для естественного, так и для искусственного отбора являются небольшие наследственные изменения, которые накапливаются из поколения в поколение. Проще говоря, выживают сильнейшие особи, имеющие лучшую приспособленность к изменяющимся условиям среды обитания. Известно, что наиболее приспособленными к выживанию оказываются те живые существа, которые отобрала природа, а не человек. До недавних пор в отношении человека **естественный отбор** ничем не отличался от того, что происходит в природе. Можно сказать, что с развитием науки **естественный отбор** сменяется противоестественным. Уничтожая природу, человек уменьшает свою жизнеспособность год от года и, возможно, в будущем сам попадёт в Красную Книгу. А главная причина этого — создание человеком искусственной среды своего обитания, наиболее существенной частью которой является наша повседневная пища, всё больше отдаляющаяся по качеству от полноценной природной. Говорят, что все изобретения появляются своевременно, когда в них возникает необходимость. Это относится и к продукту «GL - Грин Лайт». Только с его помощью сегодня можно компенсировать острый недостаток природной составляющей в современной пище. Чем искусственнее становятся наши продукты питания, чем больше они отличаются от **дикорастущей пищи** — тем выше становится **энтропия** организма, тем хуже в нём идут обменные процессы, а значит, и меньше остаётся **здоровья**.

М

Жизнь и здоровье — как способ питания низкой **энтропией** из окружающей среды.

С тех пор как в термодинамику было введено понятие **энтропии**, крупные физики-теоретики неоднократно обращали своё внимание на вопросы термодинамики живых организмов. Однако их интерес был связан в основном с поисками доказательств самозарождения жизни на Земле и практически не касался **здоровья** как природного

явления. Пожалуй, только Эрвин Шрёдингер (1887-1961), австрийский физик и лауреат Нобелевской премии, в одной из своих работ косвенно затронул проблему **здоровья** в своём определении **жизни** как *биологической системы в установившемся термодинамическом нарушении равновесия, которое поддерживает её постоянное расхождение от равновесия (смерти), за счёт питания системы низкой энтропией из окружающей среды.*

С его точки зрения, **жизнь** поддерживает себя за счёт непрерывной замены в организме веществ с высокой **энтропией** (вывод из организма вредных продуктов метаболизма) на вещества с низкой **энтропией** (поступление в организм низкоэнтропийной природной пищи)

Такой подход позволяет интерпретировать с научной точки зрения не только феномен **жизни**, но и **здоровья**, как неразрывно связанного с ней природного явления.

Жировые отложения организма

Ожирение связано с нарушением **обмена веществ**. Люди с избыточным весом обладают громадным запасом энергии, депонированной в **жировые отложения**. Энергия есть, а преобразовать её в полезную для **здоровья** работу организм не может, поскольку усвоение кислорода и окислительные процессы в организме частично заблокированы. Известно, что лишний в организме жир можно только сжечь в кислороде вдыхаемого воздуха, нормализовав для этого **обмен веществ**. Другого безопасного способа избавиться от ожирения не существует. Информация от природы о том, как это сделать безвредно для организма, содержится только в **зелёных клетках пищевых растений** (пищевом продукте «GL- Грин Лайт»).



Закисление организма

Организм всегда стремится к поддержанию постоянства своей внутренней среды — гомеостазу. Но особенно важно поддержание постоянного состава крови и её кислотности.

Значения кислотно-щелочного баланса (рН) крови здорового человека колеблется в очень узких пределах от 7,35 до 7,45, и даже незначительное его изменение в любую сторону может привести к **болезням**. Закисление крови нарушает нормальное протекание **обмена**

веществ. Поэтому так важно, чтобы реакция крови была, скорее, щелочной, нежели кислой.

Постоянный избыток кислоты внутри организма ведет к разъеданию тканей. Для того чтобы противостоять этому, — снизить концентрацию кислоты и вывести ее из жизненно важных органов, — организм задерживает воду, что отрицательно влияет на **обмен веществ**. Организм быстрее изнашивается, кожа становится сухой, морщинистой.

Щелочную реакцию должна иметь не только кровь, но и все другие жидкости и ткани организма.

Единственным исключением является желудок: присутствие в нём определенного количества кислоты необходимо для переваривания пищи. Желудок изнутри покрыт особой слизистой оболочкой, устойчивой к действию кислоты.

Однако если человек злоупотребляет **дрожжевыми** продуктами и кислотообразующей пищей, то желудок не может долго этому противостоять — ожог приведет к образованию язв, появится боль и другие признаки нарушения пищеварения, может возникнуть такой распространенный симптом, как изжога.

Организм производит из пищи как кислоты, так и щёлочи. В норме вне пищеварения в полости рта $pH = 7,5$ и выше, в желудке — $7,67$, в тонком кишечнике и начальном отделе толстого кишечника $pH = 9,05$ — щелочное состояние; пузырьная (желчного пузыря) желчь и нижние отделы толстого кишечника имеют слабокислую реакцию.

В полости рта находится лизоцим слюны — антибактериальный фермент, разрушающий мембрану бактериальной клетки и тем самым делающий ее нежизнеспособной. Лизоцим — сильная щелочь с $pH = 11$, воздействует и на **дрожжи**, и хотя оболочка **дрожжей** расплавляется, но при соответствующих условиях **дрожжи** восстанавливают свою работоспособность. **Дрожжи** вызывают брожение. Для того чтобы нейтрализовать кислоту, образующуюся при брожении, организм вынужден расходовать свои щелочные резервы — минеральные вещества: кальций, натрий, калий, железо и магний.

Значительное снижение щелочного резерва существенно ослабляет организм. Когда железо гемоглобина крови используется для нейтрализации кислоты, человек ощущает усталость. Если же на эти нужды расходуется кальций, появляется бессонница, раздражительность, вследствие снижения щелочных резервов ухудшается умственная деятельность. Не исключена связь между снижением щелочного резерва и депрессивными состояниями.

Изъятие щелочных минеральных элементов из костей скелета неизбежно приводит к их болезненной хрупкости, а вымывание из костей солей кальция для нейтрализации кислот — становится одной из главных причин остеопороза.

Если омывающая клетки кровь станет чуть более кислой, то они будут вынуждены пожертвовать собственными минеральными ресурсами, а внутренняя среда самой клетки «закислится». В кислой среде активность большинства ферментов снижается. Вследствие этого нарушаются межклеточные взаимодействия. **Закисление организма** ведет к нарушению работы иммунной системы. В результате в организме стремительно размножаются вирусы и патогенные бактерии. Еще в начале прошлого века биохимик Отто Варбург получил Нобелевскую премию за определение условий развития злокачественных опухолей. Как было установлено, клетки опухолей и вирусы стремительно размножаются в крови с повышенной кислотностью. При снижении показателя рН до 7,3 опухоли сначала прекращают рост, а затем постепенно рассасываются. Если рН крови находится в пределах нормы, у бактерий и вирусов нет подходящих условий для размножения.

Большинство из нас знакомо с симптомами **закисления организма**, но склонно их недооценивать. Прежде всего, это усталость, потеря эластичности мышц, раздражительность, боли в мышцах от избытка кислоты, тошнота, гастрит, язвы, запор, быстрое физическое и умственное утомление, горечь во рту, черные круги под глазами, серый налет на языке, приливы крови к лицу.

Организм борется с закислением, затрачивая массу энергии на восстановление кислотно-щелочного равновесия.

Наши врачи с прискорбием отмечают снижение уровня кальция в крови у детей. Если раньше этот показатель составлял 9-12 единиц, то сейчас не достигает и трех.

Виновато в этом в первую очередь неправильное питание. Вот перечень продуктов, избыток которых в рационе способствует **закислению организма**: мясо, колбасы, мясные консервы, рафинированные продукты, сахар, все молочные продукты, в том числе сыры; чрезмерное употребление злаковых культур, алкоголь, чай, кофе, консерванты и пищевые добавки. Нейтральными считаются бобовые и орехи.

Нормализуют кислотно-щелочной баланс, ощелачивают организм листовые овощи (зеленый салат — все виды, петрушка, укроп, кинза), кабачки, баклажаны, огурцы — всё, что растет на земле; корнеплоды — морковь, свекла и т.д., фрукты и ягоды.

Вообще человек был запрограммирован природой на поедание большого количества растительной пищи, в особенности листовой зелени. По антропологическим данным, 1/3 рациона древнего человека составляло нежирное мясо диких животных и 2/3 — растительная пища. Таким образом, питание носило щелочной характер. Сегодня культура употребления мясной пищи с большим количеством листовой зелени сохранилась только на Кавказе. И не случайно именно там сегодня проживает больше всего долгожителей.

Закон сохранения и превращения энергии — фундаментальный закон физики, согласно которому энергия не возникает из ничего и не исчезает бесследно, а только превращается из одной формы в другую.

Зелёные клетки пищевых растений — природный **системообразующий фактор жизни и здоровья**. Если проследить любую пищевую цепочку, любой природный процесс производства пищи, то окажется, что в самом их начале стоят **зелёные клетки растений**. В живой природе с них всё начинается. Поэтому когда сельхозпроизводители сегодня начинают искусственно регулировать **обмен веществ** в пищевых растениях с помощью химических удобрений, стимуляторов роста, искусственного освещения, генной инженерии и пр., то тем самым нарушают *природный обмен веществ в зелёных клетках*. В результате нарушается природная сбалансированность всех составных частей **зелёной клетки**, а затем этот дисбаланс передаётся клеткам животных, которые эти растения поедают. Человек как конечный потребитель продуктов этой изуродованной пищевой цепочки наследует нарушения **обмена веществ**, произошедшие как в клетках искусственных пищевых растений, так и в клетках травоядных животных, мясо которых он использует в пищу. Так возникают **болезни**, связанные с нарушением **обмена веществ**, и восстановить его можно только с помощью **зелёных клеток** дикорастущих пищевых растений. В этом отношении человек не может стать независимым от природы даже теоретически. Растения, благодаря **зелёным клеткам**, являются самодостаточными и успешно приспосабливаются к изменяющимся условиям окружающей среды. Эту способность они передают тем, кто их употребляет в пищу. Более того: только **в зелёных клетках дикорастущих растений** природа хранит информационную программу дальнейшей **эволюции человека**.

Существуют **особенности усвоения** человеком **зелёных клеток пищевых растений**, что учтено в содержащем их пищевом продукте «GL-Грин Лайт».

Здоровье

Исторически сложилось так, что медицина, лекарства и **здоровье** оказались тесно связанными в нашем сознании. Заболевая, мы, как за крысоловом с дудочкой, идём за медициной, выписывающей нам лекарства. От лекарств **болезни** лишь множатся, но мы упорно придерживаемся такого курса, пропиваем выписанные лекарства и обречённо идём за новыми. Этому способствует и то, что в последнее время много говорят об успехах медицины в лечении **болезней**, а реклама лекарств не сходит с телевизионных экранов, журнальных и газетных полос. Однако умалчивается, что медикаментозное лечение **болезней** и **здоровье** — вещи несовместимые. Сегодня медицина зачастую может спасти человеку жизнь, заменить пришедший в негодность орган, сделать операцию на глазах, удалить опухоль и пр. В этом она действительно преуспела и заслуживает всяческой похвалы. Но спасти человеку жизнь и дать ему **здоровье** — вещи совершенно разные.

Здоровье — природное явление, и поэтому, как любое другое природное явление, связано с преобразованием энергии. **Здоровье** напрямую зависит от количества энергии, добытой организмом из потребляемой им пищи и рационально использованной (т. е. направленной на понижение своей **энтропии**). Понижение **энтропии** можно рассматривать как главную составляющую механизма саморегулирования организмом **обмена веществ**.

В отличие от множества других подходов к определению **здоровья**, такой взгляд на него научно обоснован, потому что опирается на фундаментальные понятия физики (термодинамики). Кроме того, он позволяет понять, что надо делать и чего следует избегать в своём стремлении быть здоровым. А избегать следует всего, что мешает организму обеспечивать себя энергией для понижения своей **энтропии**. Естественно, что в первую очередь этому мешает потребление *белого сахара, маргарина, чая, пищевых добавок, всевозможных искусственных химических веществ для улучшения вкуса, запаха, увеличения срока хранения, дрожжевого хлеба и всего остального, что живая природа никогда не производила для употребления внутрь*.

Здоровье всегда было привилегией тех, кто умеет находить **полноценную пищу**.

С точки зрения физики, **здоровье** — это процесс производства организмом минимального количества **энтропии**. Запас **свободной (полезной) энергии** в организме позволяет **энтропию** уменьшать, не допуская её опасного для **здоровья** увеличения.

Поэтому **здоровье** никак не связано с лечением **болезней** с помощью лекарств: лекарства повышают **энтропию** организма! В природе не было лекарств до изобретения их человеком, они ей противостественны, и к этому нечего добавить. Изречение основоположника медицины Гиппократ «Ваша пища должна быть лекарством, а лекарство — пищей» тоже можно отнести к **абсолютным истинам**. Традиционная практика лекарственной терапии исторически сложилась вследствие непонимания медициной физической природы **здоровья**. Появившиеся в XX веке науки кибернетика и макротермодинамика позволили понять, что живые организмы могут существовать, воспроизводиться и эволюционировать исключительно как **саморегулирующиеся биологические системы**, работающие на понижение своей **энтропии**. Вот только качество пищи со времён Гиппократ сильно изменилось в худшую сторону и это является главной причиной катастрофического ухудшения **здоровья**.

Лекарства и разного рода искусственные технологии оздоровления медицина сегодня использует там, где они не только бесполезны, но и вредны, в том числе для лечения хронических **болезней**, связанных с нарушением **обмена веществ**. Это даже не требует доказательств: в искусственных технологиях лечения, лекарствах и «идеях новой жизни» в части питания сегодня нет недостатка, но **здоровья** у людей от этого не прибавляется.

Необоснованное применение к своему организму всего без разбора, что открывает наука в живой и неживой природе, работает против **здоровья**. Так, обнаружив в пище три основные её составляющие — белки, жиры и углеводы, да плюс к этому освоив производство химических удобрений и искусственных белков, «человек научный» решил, что теперь проблема производства пищи полностью решена. То, что из этого получилось на практике, мы и наблюдаем сегодня: население планеты увеличивается прямо пропорционально производству искусственных продуктов питания, и такими же темпами ухудшается **здоровье**.

В дикой природе численность любых живых существ регулируется их кормовой базой. Мало дикорастущего корма — численность уменьшается. Больше природной пищи — численность увеличивается. Человек же совершенно необоснованно решил, что этот **закон природы** к нему не относится.

В результате — **болезни**, связанные с нарушением **обмена веществ**, носят уже характер эпидемии, а рождение здоровых детей стало редким исключением.

Законы природы, управляющие здоровьем

ЗАКОН ПИТАНИЯ ДИКОРАСТУЩЕЙ ПИЩЕЙ:

природа не планировала, что человек и **домашние животные** будут когда-либо питаться искусственно выращенной пищей и употреблять в пищу искусственно полученные химические вещества, позиционируя их как **«идентичные природным»**. В отличие от природной, искусственно выращенная пища не поддерживает **здоровье** на должном уровне.

ЗАКОН ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА:

в рамках экосистемы каждый вид должен иметь свою строго определённую численность, которая радикально уменьшается с увеличением размера животного. Учёные подсчитали, что для стабильного воспроизводства своего вида (т. е. пребывания в здоровом состоянии) мышь нуждается в 100 квадратных метрах, а человек в 4 квадратных километрах нетронутой (дикой) природы. Сегодня вместо 4 квадратных километров личного пространства каждому человеку в среднем отведён надел из 100 квадратных метров. Спасти нас и «братьев наших меньших» от этой экологической катастрофы может только продукт **«GL- Грин Лайт»**.

ЗАКОН САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ:

организм, как и любая другая высокоразвитая система, может благополучно существовать только на основе саморегулирования, что предполагает максимальное *невмешательство* в его работу. Без понимания этого медицинская помощь зачастую превращается в фактор дополнительного разрушения **здоровья**, что и наблюдается на практике, например, при «лечении» хронических **болезней** с помощью лекарств.

Лекарственная терапия хронических заболеваний не имеет под собой научной основы уже потому, что химических лекарственных препаратов в природе не существует. А то, чего не существует в природе и чем она не пользовалась в процессе своего эволюционного развития, — однозначно вредит **здоровью**. Человек — часть природы, а его **здоровье** — природное явление. В этом плане понятия **жизнь и здоровье** становятся неотделимыми друг от друга. В противном случае происходит ослабление **здоровья**, деградация и исчезновение вида.

Жизнь организмов как саморегулирующихся биологических систем подразумевает наличие некоего природного **системообразующего фактора**, без которого они не могут жить, развиваться, передавать **здоровье** по наследству следующим поколениям и таким образом под-

держивать воспроизводство здоровых особей. Таким природным системообразующим фактором **жизни и здоровья** высокоорганизованных живых существ являются **зелёные клетки дикорастущих пищевых растений**.

ЗАКОН ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА В ПРИРОДЕ:

в процессе эволюции выживают, приспособляются к изменяющимся условиям окружающей среды и продолжают свой род только здоровые особи, и человек в этом отношении не может быть исключением.

ЗАКОН ПИЩЕВЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ:

каждое живое существо на земле имеет строго определённую ему природой кормовую базу. Хорошо усваиваются (а значит, и дают **здоровье**) только продукты питания, произрастающие в среде и регионе обитания живых существ. Дело в том, что земные существа в процессе своей эволюции не питались, например, одноклеточными водорослями типа хлореллы и не имеют механизма защиты от их вредного воздействия на организм. Одноклеточные водоросли после возникновения на земле прекратили своё эволюционное развитие и несут в себе чуждую для наземных живых существ информацию, по сути, приказ их клеткам прекратить эволюцию. Для постоянно обновляющихся клеток (так называемой микроэволюции) такой приказ равносителен смерти. Вследствие этого обновляющиеся клетки пищеварительной системы отмирают и на их месте образуются язвы, что зафиксировано многолетними наблюдениями за людьми, употреблявшими хлореллу в пищу. Природа не терпит пренебрежения законами своей эволюции. А что касается морепродуктов, которые человек издавна использует в пищу, то они представлены многоклеточными организмами с несравненно более высоким **эволюционным потенциалом** полезных и питательных веществ, чем у одноклеточных водорослей.

ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ И ПРЕВРАЩЕНИЯ ЭНЕРГИИ:

фундаментальный закон физики, согласно которому энергия не возникает из ничего и не исчезает бесследно, а только превращается из одной формы в другую. Например, усваиваемая организмом энергия пищи превращается в необходимую ему энергию АТФ, а всё, что не усваивается — в излишние **жировые отложения**, убрать которые с пользой для **здоровья** можно только с помощью продукта «GL- Грин Лайт».

ЗАКОН О МОЛОКЕ КАК ВИДОВОМ ПРОДУКТЕ ПИТАНИЯ:

молоко является продуктом питания исключительно для новорожденных. Естественно, каждому виду млекопитающих присуще своё

молоко с уникальным биохимическим составом; отсюда возникает понятие о **молоке** как *видовом* продукте питания. Поэтому все существующие в природе виды **молока** не являются взаимозаменяемыми, т.е. вскармливание детей коровьим, козьим и пр. **молоком** ухудшает их **здоровье** сразу или плохо отражается на нём уже в зрелом возрасте. Кроме того, **молоко** не предназначено природой в качестве пищи для взрослых.

Часто говорят о пользе **молока** как источнике кальция, о его лечебных свойствах, однако это относится к многочисленным **мифам о лечении**. Нет ничего общего у кальция в коровьем молоке, который практически не усваивается организмом человека, и кальцием в пищевых продуктах. Кальций не является дефицитным элементом. Его достаточно в продуктах питания, и единственная проблема — как сделать кальций биологически доступным для организма.

Известно, что кальций из пищи хорошо усваивается в присутствии биологически активного магния, содержащегося в **зелёных клетках пищевых растений**. За примером далеко ходить не надо: корова питается зелёной травой, даёт много молока, насыщенного кальцием, и имеет прочную костную систему. А вот из коровьего молока кальций уже не усваивается организмом человека. Молоко создано природой только для вскармливания новорожденных.

Коровье молоко (как и любое другое) годится только для вскармливания телят, но никак не ребёнка. Коровье молоко содержит в четыре раза больше кальция, чем женское, а это служит причиной нарушения кальциевого обмена в организме ребёнка и провоцирует возникновение ряда **болезней** уже в детстве. Позже, у взрослого человека, это может привести к непредсказуемым **болезням**, тем более если он продолжает потреблять молочные продукты. Всё будет зависеть от состояния его иммунной системы. Сегодня этот факт подтверждают результаты медицинских исследований, правда, опубликованных лишь за рубежом в специальных медицинских журналах. Надо сказать, что результаты не расходятся с жизненным опытом. Нарушения кальциевого обмена (остеопороз, остеохондроз) больше всего наблюдаются как раз в странах Скандинавии, где традиционно потребляют большое количество молочных продуктов.

Почему млекопитающие в природе совсем перестают потреблять **молоко** с момента, когда подрастают и обретают способность питаться тем, что им предназначено природой? Почему запрет на потребление **молока** у взрослых млекопитающих в природе действует на уровне инстинкта? Да потому, что **молоко**, особенно смешиваемое с другой

пищей, нарушает **обмен веществ** и разрушает **здоровье** взрослых особей. Многочисленные гормоны роста, которыми насыщено молоко, совсем не нужны взрослому организму. Они ослабляют его иммунную систему, которая начинает с ними бороться как с опасными для **здоровья** чужеродными веществами.

Миф о том, что наши предки пили **молоко** и поэтому были здоровее нас, ни на чём не основан. Наши предки были здоровыми совсем по другой причине, и молоко никак не могло этому способствовать. Просто их иммунная система вследствие питания более полноценной пищей была гораздо сильнее нашей и лучше противостояла вредному воздействию на организм молока и молочных продуктов.

ЗАКОН ОБЕДНЕНИЯ РАЗНОРОДНОГО ЖИВОГО ВЕЩЕСТВА В ОСТРОВНЫХ ЕГО СГУЩЕНИЯХ:

«индивидуальная система, работающая в среде с уровнем организации, более низким, чем уровень самой системы, обречена: постепенно теряя свою структуру, система через некоторое время растворится в окружающей среде». Современные продукты питания промышленного производства как раз и образуют «среду с уровнем организации, более низким, чем уровень самой системы» т. е. нашего организма). Они не содержат все необходимые организму природные вещества, провоцируют возникновение хронических **болезней**, которые постепенно ведут к деградации и вырождению человека как вида.

Для того чтобы наш организм работал в среде с более высоким уровнем организации, чем он сам, для того, чтобы он «не растворился в окружающей среде», и необходим продукт «**GL- Грин Лайт**».

ЗАКОН УПОРЯДОЧЕННОСТИ ЗАПОЛНЕНИЯ ПРОСТРАНСТВА И ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ ОПРЕДЕЛЁННОСТИ:

«заполнение пространства внутри *природной системы* в силу взаимодействия между её *подсистемами* упорядочено таким образом, что позволяет реализоваться гомеостатическим свойствам системы с минимальными противоречиями между частями внутри её». Из этого закона следует невозможность длительного существования «ненужных» случайностей в природе, в том числе искусственно созданных человеком.

Одним словом — если человек не поймёт этого, не поймёт, как это предотвратить — то уничтожит себя своими же руками. А предотвратить это сегодня можно только с помощью продукта «**GL- Грин Лайт**».

ЗАКОН ЭВОЛЮЦИИ ЧЕЛОВЕКА:

человек как сложнейшая биологическая система, вступив однажды на путь **эволюции**, уже не может остановиться в своём развитии. В противном случае его ждёт деградация (вырождение), и третьего пути для сложных систем, будь то человек или общество, в котором он живёт, не существует. Эволюционировать или деградировать может как материальное тело, так и эмоциональный, и духовный аспекты человека.

Под **эволюцией** человека надо понимать развитие его способности приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, творческого потенциала, духовности, увеличение продолжительности жизни, а под деградацией — повышенную тенденцию к саморазрушению своего организма, непонимание происходящего вокруг и сокращение продолжительности жизни из-за **болезней**. Не это ли мы и наблюдаем сегодня вокруг нас? При желании всё можно обосновать с научной точки зрения. Но, как сказал Д. Витулкас, известный врач и лауреат альтернативной Нобелевской премии, «эволюция требует от человека не изодранных интеллектуальных научных знаний, а скорее интуиции и мудрости в понимании сути вещей, и тем самым способности работать вместе с природой, а не против неё».

Этого принципа и следует придерживаться в выборе средств для поддержания **здоровья**. Ведь интеллект по своей сути означает всего лишь способность живого существа выживать, приспосабливаясь к изменяющимся условиям окружающей среды. В мире дикой природы, из которой и мы все родом, интеллект не связан с научными знаниями, так часто заслоняющими собой у современного человека опыт поколений, здравый смысл, интуицию и ощущение себя частью природы.

В конечном счете, биологическую **эволюцию** человека (в том числе и развитие его мозга) исторически определяло количество энергии, которую организм мог извлекать из пищи, а это целиком зависело от её *природного качества и способа приготовления* (искусства повара).

Продукт «GL- Грин Лайт» надо рассматривать как созданную природой пищу, причём самую лучшую из всего, что она создала. Пищу, которую приготовил искусный повар, понявший, как это сделать, и с научной точки зрения, и практически. Без продукта «GL- Грин Лайт» организм, и особенно мозг, уже не может получить дополнительное количество энергии, а без этого наша дальнейшая биологическая **эволюция** становится неосуществимой.



Иммунная система

В течение жизни мы контактируем с бесконечным разнообразием чужеродных нашему организму частиц, вирусов, **дрожжевых грибов и бактерий**, от которых он удивительным образом защищает себя сам при помощи **иммунной системы**. Продукт «GL-Грин Лайт» помогает организму естественным образом восстановить и поддерживать активный иммунитет на необходимом для **здоровья** уровне. Впрочем, то же самое сегодня обещают и многие другие средства оздоровления. Кажется, что уже невозможно понять — что истинно, а что ложно. На самом деле это довольно просто сделать, если придерживаться **правильной философии**.

Иммунная система, существующая у позвоночных животных, защищает организм от заболеваний, идентифицируя и уничтожая опухолевые клетки и патогены. Более того: **иммунная система** отвечает практически за всё, что происходит в организме. **Иммунная система** сформировалась за долгие годы эволюции живых существ, действует, как хорошо отлаженный механизм, и помогает бороться с болезнями и вредоносным влиянием окружающей среды. В ее задачи входит распознавать, разрушать и выводить из организма как проникающие извне чужеродные агенты, так и образующиеся в самом организме продукты распада (при инфекционно-воспалительных процессах), а также патологически изменившиеся клетки. Продукт «GL-Грин Лайт» помогает организму восстановить нарушения в работе **иммунной системы** и помогает организму её укреплять.

Иммунитет — невосприимчивость организма к болезни или яду или сопротивление инфекции, воздействию которых организм обычно подвергается либо посредством антител, произведённых непосредственно организмом (*активный иммунитет*), либо введённых в организм искусственно, например, при помощи инъекций (*пассивный иммунитет*). Формирование пассивного иммунитета — «вещь в себе». Как и всё искусственное, пассивный иммунитет от прививок на деле ухудшает работу **иммунной системы**. Защищая нас от одних болезней (вызываемых бактериями и вирусами) он открывает дорогу другим (возникающим из-за нарушения **обмена веществ**).

Искусственная среда обитания — источник болезней

Различают естественную и искусственную (созданную человеком) среду обитания. Природа (естественная среда обитания) милостиво разрешает человеку жить внутри себя, но не изменять в ней то, что складывалось на протяжении миллиардов лет её развития. Любое другое взаимоотношение с природой выливается для человека в необходимость создания для себя **искусственной среды обитания** и искусственной защиты себя от природы. Жизнь под колпаком, защищающим нас от природы, частью которой мы являемся, — что может быть абсурднее этого?

Искусственная среда обитания всегда будет вредить здоровью, а превышение определённого предела её расширения приведёт к исчезновению человека как вида согласно **ЗАКОНУ ОБЕДНЕНИЯ РАЗНОРОДНОГО ЖИВОГО ВЕЩЕСТВА В ОСТРОВНЫХ ЕГО СГУЩЕНИЯХ** (см. **Законы природы, управляющие здоровьем**).



Йод

Йод (иод) относится к микроэлементам и присутствует во всех живых организмах. У животных и человека иод входит в состав так называемых тиреоидных гормонов, вырабатываемых щитовидной железой — тироксина и трийодтиронина, оказывающих многостороннее воздействие на рост, развитие и обмен веществ организма.

В организме человека (масса тела 70 кг) содержится 12-20 мг иода. Суточная потребность человека в иоде определяется возрастом, физиологическим состоянием и массой тела. Для человека среднего возраста нормальной комплекции суточная доза иода составляет 0,15 мг. Искусственно устранять дефицит иода в организме опасно, его передозировка бывает даже более губительна для организма, чем недостаток. Надо с большой осторожностью относиться к употреблению йодированной соли и содержащих иод медицинских препаратов. Йод очень ядовит. Вызывает поражение почек и сердечно-сосудистой системы. Желательно получать иод из обычных продуктов питания. Дефицит иода возникает, главным образом, в результате нарушения процессов его усвоения из пищи. Продукт «GL-Грин Лайт» помогает организму самому устранить эти нарушения и нормализовать работу щитовидной железы.

К

Калий и Натрий

Биогенные элементы **калий и натрий** играют важную роль в поддержании **здоровья**. Так, **калий**, которого в организме около 140 г, из них 98,5% находится внутри клеток, влияет на внутриклеточный обмен и преобладает в клетках нервной и мышечной ткани, в красных кровяных тельцах. **Натрий** преобладает в кровяной плазме и межклеточных жидкостях, т.е. находится вне клеток. Оба элемента поддерживают нормальное осмотическое давление и участвуют в образовании протоплазмы. Они также входят в состав буферных систем, то есть участвуют в поддержании кислотно-щелочного равновесия. Очень большое значение имеет **калий** для деятельности мышц, особенно сердечной. Он участвует также в образовании химических передатчиков импульса нервной системы к исполнительным органам. Наилучшее соотношение **натрия** к **калию** 1: 20. При изменении этого соотношения в сторону **натрия** клеточное **дыхание** затрудняется, защитные силы организма ослабевают, и созидательные процессы в нём замедляются. И наоборот, чем больше концентрация **калия**, тем интенсивнее жизненные процессы и тем лучше **здоровье**. Важно знать, что прием диуретических препаратов вызывает выведение воды из организма; вместе с водой выводится **калий**. Это может привести к дефициту **калия** в организме; рацион с высоким содержанием **натрия** может привести к большой потере кальция и магния с мочой, что, возможно, повлечет за собой дефицит этих минеральных веществ. Кофеин способствует потере калия и, следовательно, воды через почки, так как кофеин действует как слабый диуретик. В начале перехода на правильное питание употребляйте много пищи с содержанием калия, а месяца через 2-3 старайтесь придерживаться соотношения $Na : K = 1: 20$. Общая суточная потребность в этих элементах 35 г. При усталости, сердечном недомогании, вызванном переутомлением, перегрузками, стрессами, неумеренным приёмом алкоголя можно легко восполнить потерю **калия**, растворив в стакане воды хлористый **калий** (KCl) (не путать с хлористым кальцием!) объёмом с горошину (на 2-3 приёма в течение дня). Принимать 3-4 дня после еды, чтобы не раздражать желудок. При этом симптомы недостатка **калия** в организме быстро проходят, поскольку хлористый **калий** является природным веществом и аналогом поваренной соли ($NaCl$). Это две единственные в природе соли, которые усваиваются напрямую без предварительной подготовки в организме, что называется, поступают прямо в кровь. Хлори-

стый **калий** входит в состав физрастворов для капельниц и свободно продаётся за границей в аптеках, но в России его придётся поискать. Иногда хлористый **калий** встречается у нас в продуктовых магазинах в смеси с поваренной солью. Возьмите себе на заметку этот простой способ быстрого восстановления внезапно потерянного самочувствия. Приём разного рода лекарственных препаратов типа панангина, оротата калия и пр. малоэффективен по причине сложностей усвоения. Кроме того, как известно, безвредных лекарств не бывает. Надо учитывать так же, что из калийсодержащих продуктов (изюм, курага и пр.) при нарушении пищеварения **калий** плохо усваивается.

Кластеры и кластерные структуры

Живая природа на атомном уровне собирает для себя молекулы-кластеры. Структура и неравновесный характер **кластеров** соответствует состояниям с энергией, отличной от минимальной. Этим объясняется их способность работать в организме на понижение его энтропии, т. е. поддержания **здоровья**. Кластерные соединения широко распространены в живой природе, входят в состав ферментов, витаминов и играют важную роль в ряде биохимических процессов. В центре **кластера** стоит какой-нибудь химический элемент (или молекула), вокруг которого собраны другие элементы или молекулы. Такая структура обладает повышенной устойчивостью к воздействию внешних факторов (кислой среды, температуры, света и даже радиации).

Сейчас уже понятно, что без **кластеров** живая материя не могла бы возникнуть, существовать и развиваться. В настоящее время кластерная химия развивается и становится модной. Но полученные человеком искусственные **кластеры**, пусть даже с помощью нанотехнологий, как ничего общего не имеющие с **филогенезом**, не нужны здоровому организму, а больному тем более. **Филогенез** и **онтогенез** тесно связаны, поэтому то, что живая природа не использовала в процессе своей длительной эволюции, воспринимается организмами как чужеродный материал и нарушает **обмен веществ**.

В продукте «GL-Грин Лайт» природные вещества тоже объединены в **кластеры**, благодаря которым они становятся устойчивыми и могут длительное время существовать в агрессивной среде пищеварительной системы, буквально путешествуя по ней с начала до конца и абсорбируясь там, где в них возникает потребность. **Кластеры** в «GL-Грин Лайт» созданы *не искусственно, а естественным образом* за счёт самоорганизации так называемых энергоёмких веществ из **зелёных клеток пищевых растений**. Похожие процессы должны бы происходить

и в организме, когда в него попадают **зелёные клетки пищевых растений**. Однако сегодня этому препятствует слабая пищеварительная система человека, особенно при её заболеваниях (встречающихся у 95 % населения), часто начиная с детского возраста.



Лекарства

Ещё древний врач Гален с сожалением констатировал: «Люди жаждут не здоровья, а **лекарств**». С тех пор мало что изменилось. Ортодоксальная медицина продолжает игнорировать фундаментальные Законы природы, а её стремление изобретать всё более эффективные **лекарства от болезней** похоже на несбыточную мечту изобретения **вечного двигателя**, т. е. устройства, работающего без притока энергии извне. Врачи лечат **болезни** с помощью **лекарств**, которые не дают организму энергии. Большинство **болезней** возникает из-за нарушения **обмена веществ**, вызванного недостатком энергии в организме, а **лекарства** дополнительно отнимают её у организма. По этой причине безвредных **лекарств** не бывает. Выражение «одно лечим, а другое калечим с помощью **лекарств**» знают почти все.

Применение **лекарств** на любой стадии **болезни** нарушает очень сложный защитный механизм организма, помогающий ему стабильно работать, т. е. производить минимальное количество **энтропии**. Последствия вмешательства в работу организма с помощью разного рода искусственных средств «оздоровления» непредсказуемы, могут проявляться даже спустя десятилетия в виде другого заболевания, и тем сильнее, чем слабее в этот момент будет иммунная система. В современных условиях помочь организму добыть из пищи недостающую ему для оздоровления энергию может незаменимый продукт питания «GL-Грин Лайт».

Лечение болезней

Лечением **болезней**, связанных с нарушением обмена веществ (впрочем, как и их профилактикой), должен заниматься сам организм как **саморегулирующаяся биологическая система**. В этом ему помогает природа через **низкоэнтропийную пищу (зелёные клетки пищевых растений)**, содержащиеся в продукте «GL-Грин Лайт»). Все остальные средства и способы воздействия на организм (даже при наличии вы-

раженного лечебного эффекта) будут носить временный характер, поскольку не уменьшают его **энтропию**, а, наоборот, увеличивают, т. е. в конечном счете ухудшают **здоровье**.

М

Маргарин

Вот как пишут о **маргарине** в Большой Советской Энциклопедии, да и во многих других источниках: «пищевой продукт, представляющий собой смесь растительных масел и животных жиров, молока, вкусовых, ароматических и некоторых других веществ. По физическим свойствам, химическому составу, вкусу и питательности близок к сливочному маслу». Налицо искажение и сокрытие информации, вводящее человека в заблуждение, что затем пагубно отразится на его **здоровье**.

Дело в том, что **маргарин** получают с помощью химических технологий. Растительные масла и жиры каталитически обрабатывают **водородом** при высоких температурах и давлении. **Водород** насильственно присоединяется в тех местах жировой молекулы, где по природе не должен стоять. Подобные изуродованные молекулы жира имеют химическое название: трансизомеры жирных кислот (ТИЖК). Биохимические свойства ТИЖК сильно отличаются от свойств природных жиров. Даже если потреблять ТИЖК в небольших количествах, **обмен веществ** быстро нарушается, и тогда необходимые биохимические процессы в организме протекают неправильно — происходят постоянные сбои.

Стремясь избавиться от продуктов распада, образующихся в ходе таких реакций, организм мобилизует дополнительную энергию, которой для нормальной работы **иммунной системы** сегодня и так не хватает. В результате возникают самые разные хронические заболевания, число которых превышает количество **болезней**, возникающих в результате употребления **молока и молочных продуктов**. Из-за сбоя биохимических процессов ослабевает **иммунитет**, развиваются диабет и онкология, в том числе рак груди; дети, хотя и доношенные, рождаются с малым весом, а качество грудного молока у кормящих женщин ухудшается; лекарства и другие попадающие в организм химические вещества остаются опасными — обезвредить их организму уже не удаётся. У мужчин же при регулярном и длительном употреблении

маргарина снижается выработка тестостерона — необходимого мужского гормона, качество спермы ухудшается и развивается бесплодие.

Женский организм гораздо хуже справляется с последствиями потребления ТИЖК, поэтому для многих женщин после 30 лет лишний вес является самой актуальной проблемой. Целлюлит — это тоже «продукт» потребления **маргарина**: именно ТИЖК в таких случаях составляют большую часть подкожной жировой ткани.

Избавиться от последствий такого питания нелегко: нужно около 2-х лет потреблять здоровую пищу, отказавшись от фаст-фуда и любых продуктов, в которые добавляется маргарин — а в наших магазинах их множество. Это любая выпечка, печенье, кондитерские изделия — торты, пирожные, вафли; шоколад, мороженое и т.д. В самой большой опасности оказываются дети: все эти продукты — их любимые. Например, в ароматных и сладких вафлях **маргарин** даже не скрыт: все их жировые прослойки — это он и есть, да ещё и раскрашенный в разные цвета. В Финляндии, которая построила несколько заводов для производства **маргарина** и лет десять назад широко рекламировала его «полезные» свойства, диабет у детей стал распространённым заболеванием. Опомнились только тогда, когда ситуация оказалась критической. После этого в журналах появились статьи о том, что финские врачи считают **маргарин** не полезным продуктом питания, вызывающим диабет.

У нас продолжают рекламировать **маргарин** с одной оговоркой: «он, несомненно, полезный, правда, несколько хуже усваивается организмом». Всякий здравомыслящий должен усомниться — как может быть полезным то, что хуже усваивается? Но только не человек с **синдромом информационного иммунодефицита**.

*Внимание: на упаковках продуктов **маргарин** часто «скрывается» под названием — гидрогенизированный растительный жир.*

Метаболизм — научное название **обмена веществ** в организме. Совокупность всех физических и химических процессов, непрерывно происходящих в живых организмах, включая те, которые создают и разрушают ассимилируемые материалы.

Метаболические яды

Ядовитые вещества, образующиеся в организме в результате переработки пищи и **обмена веществ**.

Мифы о лечении

Существует множество **мифов**, касающихся лечения **болезней** лекарствами. Вот самые распространённые из них:

1-й миф: лекарства от артрита являются лучшими средствами для лечения артрита.

Из-за применения ибупрофена и других стандартных лекарств, предназначенных для лечения артрита, только в США от кровоточащих язв ежегодно умирает 16,5 тысяч человек. К тому же употребление упомянутых препаратов вдвое или даже втрое повышает риск инфаркта и инсульта.

Первые, самые потрясающие результаты применения продукта «GL-Грин Лайт» были получены именно больными артритом. Это было уже более 15-ти лет назад. Организм сам избавлялся от этого тяжёлого заболевания. Когда за дело берётся природа — она не только не оставляет **болезни** ни одного шанса, она и впредь не допускает её возникновения.

2-й миф: при лечении остеопороза нужно обязательно принимать кальций, пить молоко, есть творог.

Остеопороз развивается отнюдь не из-за дефицита кальция в организме, поэтому дополнительный прием кальция очень часто не приносит пользы. К тому же недавние исследования свидетельствуют о том, что дополнительное употребление кальция на 30% повышает риск летального исхода в результате сердечного приступа.

Остеопороз возникает в результате нарушения кальциевого обмена. Восстановить его (впрочем, как и другие нарушения обмена веществ) организму помогает продукт «GL-Грин Лайт». Другие способы не работают (см. **Молоко и молочные продукты**).

3-й миф: для восстановления работы пищеварительной системы надо принимать ферменты, пробиотические культуры, содержащиеся в йогурте и специальных добавках, и т.п. лекарства.

Любые противоестественные природе средства не воздействуют на причину нарушения работы системы пищеварения, а лишь временно облегчают болезненное состояние.

Продукт «GL-Грин Лайт» системно воздействует на организм, помогает ему нормализовать работу системы пищеварения, устраняя причину нарушения её работы (см. **Целостный (холистический) подход к здоровью**).

4-й миф: избегайте воздействия солнечных лучей.

Миф, предписывающий избегать солнца любой ценой, как это ни печально, ежегодно приводит к десяткам тысяч бессмысленных смертей от рака. Большинство смертельно опасных видов рака кожи (меланом) появляется на тех участках тела, которые и так защищены от солнца одеждой. Основные причины их развития – нарушения иммунной функции, плохой сон, неправильное питание и некоторые другие факторы, а отнюдь не воздействие солнечных лучей.

Те разновидности рака кожи, которые вызваны воздействием солнечных лучей, как правило, не опасны для жизни. Напротив, солнце играет важную роль в синтезе жизненно необходимого витамина D. Его дефицит способствует повышению риска развития рака молочной железы, аутоиммунных заболеваний, рассеянного склероза и диабета. Солнце (источник жизни) по определению не может работать против **здоровья**. Солнце укрепляет **здоровье** жизнеспособных особей и губительно действует только на ослабленные организмы. Продукт «GL-Грин Лайт» помогает ослабленному организму укрепить иммунную систему и стать жизнеспособным.

5-й **миф**: нарушения функции щитовидной железы лечатся только медикаментозно или хирургически.

Практическое применение продукта «GL-Грин Лайт» показывает, что организм с его помощью сам восстанавливает нарушенную работу щитовидной железы, в том числе даже после удаления её части.

Молоко и молочные продукты

«Людам, которые употребляют **молоко и молочные продукты** в качестве источника кальция, я бы сказал, что **молоко** — это наиболее нездоровое транспортное средство для кальция, какое только можно вообразить. Но всякий раз, когда бросают вызов существующей догме... люди сопротивляются». *Нейл Барнард, доктор медицины, Директор Общества Ответственной медицины.*

«Так что не пейте **молоко** для здоровья. Моё убеждение основано на научных доказательствах того, что **молоко** не даёт здоровья. Включение в рацион **молока** только уменьшит ценность вашей пищи». *Роберт М. Краджиан, доктор медицины, «Защитите себя от рака груди».*

Почему **молоко и молочную продукцию** производят — понятно. Это выгодный бизнес: например, в США на 1 вложенный в него доллар приходится более 10 долларов прибыли. А вот почему **молочную продукцию** потребляют — надо спросить у потребителя. Думается, что это связано с **синдромом информационного иммунодефицита**.

Те, кто обеспокоены недостатком кальция в своём организме, должны знать, что он в достаточном количестве содержится в любом продукте питания; единственная проблема — это сделать кальций биологически доступным для организма. И это легко решается с помощью продукта «GL-Грин Лайт». Известно, что кальций из пищи хорошо усваивается в присутствии биологически активного магния, содержащегося в **зелёных клетках растений**. За примером далеко ходить не надо: корова питается травой, даёт много **молока**, насыщенного кальцием, и имеет прочную костную систему. А вот из **молока** животных кальций уже не усваивается организмом человека.

Молоко — это *видовой продукт питания*. Не случайно каждый вид млекопитающих имеет своё **молоко**, пригодное для вскармливания детёнышей только своего вида. Коровье **молоко** содержит в четыре раза больше кальция, чем женское, и это служит причиной нарушения кальциевого обмена, провоцирующего возникновение ряда **болезней** уже в детстве. Позже, у взрослого человека, это может привести к непредсказуемым **болезням**, тем более если он продолжает потреблять **молочные продукты**. Всё будет зависеть от состояния его **иммунной системы**. Для человека в любом возрасте коровье **молоко** является высокоэнтропийной пищей. В давние времена, начав употреблять **молоко** животных и продукты его переработки, человек шагнул навстречу своим **болезням**. Более 50 гормонов роста, которые содержит **молоко**, необходимы для быстрого роста новорожденных. Эти гормоны не нужны взрослому человеку и разрушают его **здоровье**. Вред от **молока** не уменьшается, а наоборот увеличивается, если его превратить в творог, сметану или сыр. Сыр, например, представляет собой десятикратно сконцентрированное **молоко** и, значит, силу в десять раз более разрушительную для здоровья. Некоторые гормоны, обнаруженные в **молоке**, являются инсулиноподобными, например гормон роста IGF-I и IGF- II. Учитывая это, а также то, что **молоко и молочные продукты** являются прекрасной питательной средой для патогенных бактерий, можно ли называть их полезными?

Сегодня этот факт подтверждают результаты медицинских наблюдений, правда, опубликованных лишь за рубежом в специальных медицинских журналах, и надо сказать, что они не расходятся с жизненным опытом. Нарушения кальциевого обмена (остеопороз, остеохондроз) больше всего наблюдаются как раз в странах Скандинавии, где традиционно потребляют большое количество **молочных продуктов**.

Почему млекопитающие в природе совсем перестают потреблять **молоко** с момента, когда подрастают и обретают способность питаться

тем, что им предназначено природой? Почему запрет на потребление **молока** у взрослых млекопитающих в природе действует на уровне инстинкта? Да потому, что **молоко**, особенно смешанное с другой пищей, нарушает **обмен веществ** и разрушает **здоровье** взрослых особей. Многочисленные гормоны роста, которыми насыщено **молоко**, совсем не нужны взрослому организму. Они ослабляют его иммунную систему, которая начинает с ними бороться как с опасными для **здоровья** чужеродными веществами.

Человек, осваивая трудные для проживания северные регионы, около 10 000 лет назад стал разводить молочный скот и превратил **молоко** в свою повседневную пищу, игнорируя ЗАКОН О МОЛОКЕ КАК ВИДОВОМ ПРОДУКТЕ ПИТАНИЯ, о котором он в то время, естественно, ничего не знал. Расплачиваться за это до сих пор приходится многочисленными болезнями, связанными с нарушением обмена веществ, среди которых всем известные остеопороз и остеохондроз ещё не самые страшные. Вопрос с **молочными продуктами** и молочной индустрией сложный, но решать его всё же придётся. Вначале в индивидуальном порядке, а потом и на государственном уровне. Но пока что экономическая выгода производителей молочной продукции берёт верх над разумом и **здоровьем**.



Нарушение природного баланса веществ

Нарушение природного баланса веществ всегда отрицательно сказывается на **здоровье**. Наиболее просто это можно объяснить на простых примерах. Даже при небольшом изменении содержания кислорода в воздухе мы начинаем себя хуже чувствовать: замедляются окислительные процессы, и клетки получают меньше энергии. Организм очень быстро на это реагирует. Повышенное содержание в питьевой воде солей кальция мы замечаем не сразу, а только когда кальций начинает откладываться там, где не надо. Начинают болеть суставы, хуже работают почки и т. п. А вот на нарушение природного баланса веществ в пище можно не обращать внимания ещё дольше, и в этом его коварство: **болезни**, которые у нас возникают по этой причине, мы с этим вообще не связываем. Более того — мы сами ищем продукты и **БАДы**, в которых согласно рекламе «громадное количество витамина С, каротина, микроэлементов и пр.», не задумываясь о том, как организму справиться с таким излишеством. Ведь усвоить организм

может только то, что ему позволяет природа. Остальное неизбежно придётся выбрасывать. А это дело не простое, требующее дополнительных затрат энергии. Живые организмы за сотни миллионов лет эволюции привыкли брать из пищи только то, что природа в неё закладывает. А сегодня пищу можно выращивать на удобрениях, под искусственным освещением, обогащать чем угодно, не задумываясь о последствиях. А последствия известны — нарушения обмена веществ и связанные с ними **болезни**. Всё, что человек искусственно производит, относится к высокоэнтропийным продуктам питания.

Низкоэнтропийная пища «GL-Грин Лайт»

«GL-Грин Лайт» уникален, так как представляет собой самую **низкоэнтропийную** в природе пищу. Это объясняется тем, что составляющие её вещества образуются естественным образом в результате *фотосинтеза — единственного природного процесса, идущего с понижением энтропии*. В **зелёных клетках пищевых растений**, содержащихся в «GL-Грин Лайт», изначально заложена программа понижения **энтропии** организма, которая и помогает ему не только самостоятельно избавляться от **болезней**, связанных с нарушением **обмена веществ**, но и служить средством их профилактики. В продукте «GL-Грин Лайт» нельзя назвать какое-то одно или несколько действующих веществ, как это принято делать для **лекарств** или **БАДов**. В зелёной клетке их десятки тысяч, действуют они совместно и содержатся в естественной природной концентрации. Кроме того, они все биологически доступны для организма. Именно это позволяет «GL-Грин Лайт» системно воздействовать на организм, в результате чего его «глобальная» **энтропия** постепенно снижается до безопасного для **здоровья** уровня. В этом состоит научно обоснованное преимущество «GL-Грин Лайт» перед всеми другими средствами оздоровления. В процессе обмена веществ **энтропия организма** постоянно возрастает, поэтому для её понижения употреблять пищу «GL-Грин Лайт» необходимо столько времени, сколько человек хочет быть здоровым. Других способов для этого в природе не существует.

Наука

Вспомним слова из знаменитого спектакля Московского Театра на Таганке «Жизнь Галилео»: *«Наука распространяет знания, добытые с помощью сомнений. Добывая знания обо всём и для всех, она стремится всех сделать сомневающимися»*. Вот абсолютно точно сформулированное предназначение **науки**. Только сомневающимся сегодня становит-

ся всё меньше, включая и представителей **науки**, которые перестали сомневаться в том, что природу можно изменять по своему усмотрению. **Наука** не лишена противоречий уже в силу того, что представляет собой искусственный (созданный человеком) инструмент для изучения природных явлений. Так, **наука** отрицает роль **веры** в познании окружающего мира, однако сама вынуждена на неё опираться там, где экспериментальных доказательств не существует. Примером тому является **абсолютная истина, вера** в которую сегодня неизбежна для любого образованного человека — **Закон сохранения и превращения энергии**, согласно которому энергия не возникает из ничего и не исчезает бесследно, а только превращается из одной формы в другую. Этот закон нельзя доказать экспериментально или представить в виде математической формулы, но это не мешает ему быть фундаментальной основой всех естественных **наук**.

В прошлом **наука** служила человеку средством изучения и объяснения окружающего мира, но в последнее время она всё больше превращается в средство разрушения природы, а значит, и уничтожения жизни на Земле. Наивно полагать, что это нас не коснётся. Остаётся только надеяться на **эволюцию сознания** и духовное развитие человека, но для этого требуется **здоровье**. Помочь в этом должен продукт «**GL-Грин Лайт**».

Многие поколения учёных постепенно приближались к разгадке, может быть, самой главной тайны природы — как быть здоровым. Теоретически разработка «**GL-Грин Лайт**» была подготовлена двумя научными открытиями, удостоенными Нобелевских премий. Первое из них связано с расшифровкой Р. Вильштеттером химической формулы хлорофилла (первичного преобразователя самой низкоэнтропийной в природе энергии солнца в **зелёные клетки растений** — самую низкоэнтропийную в природе пищу). Второе открытие касается доказательства И. Пригожиным теоремы о производстве минимального количества энтропии термодинамически неравновесными (диссипативными) системами (к которым относится и человеческий организм), если они работают в стабильном режиме. Достигнуть этого стабильного режима работы, при котором организм производит минимальное количество энтропии, помогает продукт «**GL-Грин Лайт**». Собственно, в этом и состоит секрет **здоровья**.

Почти двадцатилетний опыт практического применения продукта «**GL-Грин Лайт**» и его исследования полностью подтвердили это на практике.



Организм человека как саморегулирующаяся биологическая система

Организм поддерживает себя как **саморегулирующуюся биологическую систему** за счёт потребления природной пищи, иначе говоря — преобразования заключённой в ней энергии в другие её формы для обогрева тела, работы мозга, роста, размножения, воспроизводства отмирающих клеток, выполнения физической работы, и т. п.

Для поддержания саморегулирования организм должен постоянно получать некоторое количество полноценной природной пищи, а не только произведённую промышленными способами. Для этого и необходим незаменимый продукт «GL - Грин Лайт». Он обеспечивает организм полезными **природными веществами**, так называемой **управляющей энергией**.

Обмен веществ

Само определение «**обмен веществ**» предполагает наличие какого-то обмена между организмом и окружающей средой. Фактически **обмен веществ** состоит в постоянном выводе из организма «старых» химических элементов (включающих в себя, практически, всю Периодическую Таблицу Элементов Д. И. Менделеева) и их полную замену на новые (поступающие вместе с пищей) за определённый период времени. Нарушение процессов извлечения, усвоения этих элементов из пищи и вывода их из организма, собственно, и приводит к нарушению **обмена веществ**. Избежать этого помогает продукт питания «GL - Грин Лайт» вместе с простыми рекомендациями, объединёнными в т. н. систему GL - SYSTEMS:

1. Исключить из рациона самые вредные для организма продукты: **чай, маргарин, молоко** и все без исключения молочные продукты, **дрожжевой хлеб**, резко ограничить потребление **сахара и сладостей**.
2. Отказаться от употребления в пищу продуктов, содержащих более трёх **Е-добавок** и **вещества, идентичные природным**.
3. Не забывать о необходимости раскисления организма (см. **За-кисление организма, Сода**).

Онтогенез

Онтогенез — индивидуальное развитие особи от момента оплодотворения яйца до естественной смерти.

Особенности усвоения зелёных клеток пищевых растений

Получить из пищи энергию в необходимом объёме организм может только с помощью живых полезных веществ, содержащихся в **зелёных клетках пищевых растений**. Однако **зелёные клетки** заключены в прочную целлюлозную оболочку (как яйцо в скорлупу). Целлюлоза не разрушается в слабой пищеварительной системе современного человека и содержимое зелёных клеток для неё становится недоступными. А в случае заболеваний (гастрит, язва, холецистит, дисбактериоз и пр.) употребление в пищу зелёных растений становится практически невозможным. В этом случае организму постоянно не хватает энергии для здоровой жизни. Понятно, что с годами количество хронических болезней от этого возрастает.

Восстановить нарушенную работу системы пищеварения и нормализовать усвоение полезных веществ из пищи можно за счёт *включения в рацион питания **зелёных клеток пищевых растений**, очищенных от целлюлозных оболочек*. Именно это является преимуществом продукта «GL-Грин Лайт» как составной части GL-SYSTEMS (См. **Обмен веществ**). С помощью «GL-Грин Лайт» постепенно восстанавливается энергоснабжение всех клеток организма. И нет ничего удивительного, что при этом он самостоятельно избавляется от всех ранее приобретённых **болезней**, связанных с нарушением **обмена веществ**.



Панацея — одно лекарство от всех **болезней**. Давняя утопическая идея; выражение, ставшее нарицательным. Если бы изобретение **панацеи** (впрочем, как и других **лекарств**, излечивающих **болезни**) было реально, то человек смог бы стать полностью независимым от природы, что в принципе невозможно. Это тоже **абсолютная истина**. Человек — часть природы и другим быть не может. Ни панацея, ни какое-либо другое лекарство неспособны излечить **болезни**, особенно хронические. Такое может сделать только сам организм как **саморегулирующаяся биологическая система**. Восстанавливая нарушенную саморегуляцию **обмена веществ**, ставшую причиной **болезни**, организм сам себя излечивает. Продукт «GL-Грин Лайт» помогает восстанавли-

ливать **саморегуляцию организма**, но сделать это в полном объёме он может только при соблюдении правил GL-SYSTEMS (см. **Обмен веществ**).

Все живые существа с момента их появления на Земле жили и развивались только за счёт питания тем, что производит природа. Они и понятия не имели о лекарствах, **панацее** и всём остальном, что современный человек необоснованно связывает со своим **здоровьем** и «лечением» **болезней**.

Перекись водорода

С недавних пор **перекись водорода** широко пропагандируют как средство от многих **болезней**. Нет сомнений, что это прекрасное средство для лечения различных ран, порезов, травм. Наружное применение **перекиси водорода** в данном случае не опасно.

А вот что касается его использования внутрь, то клиническими исследованиями было доказано, что при внутреннем применении **перекиси водорода** могут разъедаться многие внутренние органы. Опасности подвергаются слизистые оболочки ротовой полости, желудка, пищевода, тонкого кишечника, а также двенадцатиперстной кишки. А это уже очень опасно, так как атрофия слизистой оболочки — прямой путь к развитию рака. Вне всякого сомнения, **перекись водорода** в малых количествах не опасна, однако если больной будет принимать ее каждый день, последствия могут быть весьма плачевными.

Вызывает сомнение сама необходимость приёма внутрь **перекиси водорода**. В этом случае она ничем не отличается от других лекарств, среди которых (как известно) безвредных не бывает! Какое-то временное улучшение состояния **перекись водорода** может дать, но не больше. Восстановить нарушенную саморегуляцию организма, т. е. устранить причину **болезни**, **перекись водорода** не может, как и любое другое лекарство. Надо раз и навсегда понять: всё то, что живая природа не использовала для внутреннего применения в процессе своей длительной эволюции, полезным быть не может. Это аксиома. Сбивая людей с толку, говорят, что организм сам вырабатывает **перекись водорода**, в том числе для борьбы с патогенными бактериями, и поэтому она полезна. Это действительно так, но ведь организм *сам её вырабатывает!* Причём вырабатывает там, где это нужно, и в количествах, которые не приносят ему вреда! Вообще-то организм много чего вырабатывает сам, например, антибиотики. Но какой вред они ему приносят в виде лекарств: убивают не только опасные, но и полезные бактерии! Поэтому не надо строить иллюзий и искать очеред-

ное чудо-лекарство. Надёжнее восстанавливать нарушенную работу организма и его иммунную систему известными природе средствами, в том числе с помощью продукта «GL-Грин Лайт».

Правильная философия

Научный спор о том, что можно называть **правильной философией**, не утихает и сегодня. Скорее всего, самая разумная точка зрения по этому вопросу принадлежит английскому философу и государственному деятелю Ф. Бэкону (1561–1626), признанному основоположнику современной научной мысли: *«Только ту философию назову правильной, которая вернее всего передаёт голос самого мира и написана как бы под диктовку мира, ничего не прибавляя от себя, но только повторяя и отражая его»*. Такой взгляд на мир можно с полным правом отнести и к **правильной философии** здоровья.

В **низкоэнтропийной пище** «GL-Грин Лайт» полностью соблюдается принцип *«ничего не прибавляя от себя, но только повторяя и отражая»* природу. Философия Ф. Бэкона утверждает **веру** в то, что люди — это только переводчики языка природы; что правда не получена от власти, а знание — плод опыта.

Полноценная природная пища

Здоровье и превращение организмом пищи в энергию взаимосвязаны, однако, их связь можно понять, лишь рассматривая её с научной точки зрения и сопоставляя с **законами природы, управляющими здоровьем**. Природа управляет энергетическими процессами в организме с помощью продуктов питания, которые сама же и производит.

Как пишет Отто Вольф, «Сегодняшнее материалистическое мировоззрение оценивает пищу по её энергетическому содержанию и по наличию питательных веществ, что является....совершенно односторонним, ведь главное совсем в другом, в разнообразной жизни, содержащейся в пище. Она... представляет собой энергию, которую нельзя измерить при помощи только физических и химических величин». Ценность природной пищи для **здоровья** определяется не количеством содержащихся в ней килокалорий, а природной сбалансированностью полезных и питательных веществ. Этот принцип и реализован в **зелёных клетках пищевых растений**. А уж принимать или нет эту истину — с научной точки зрения или на уровне **веры** — каждый решает для себя сам.

Продукты питания (как источник энергии и строительных материалов для организма) могут отличаться друг от друга степенью натуральности, свежести, способом кулинарной обработки и пр. Но есть и другие важные критерии их оценки, на которые мало обращают внимания, поскольку не понимают их физического смысла. Так, например, мясо по отношению к растительной пище является уже вторичным продуктом её переработки травоядными животными. Поэтому мясо, которое представляет собой фактически «вторсырьё», представляет уже меньшую ценность для **здоровья**, чем зелёные растения, зерновые и корнеплоды.

Количество *связанной энергии* (на единицу веса) в мясе выше, чем в растительной пище. Однако мясо (да ещё термически обработанное) не содержит полезных веществ, которые помогают ему полностью усвоиться, превратиться в энергию и помочь организму очиститься от вредных продуктов его переработки. Избежать вреда от мясной пищи можно употребляя её вместе с зелёными пищевыми растениями. Не случайно свежая зелень традиционно является обязательным дополнением к мясным блюдам на Кавказе, где отмечен наибольший процент долгожителей.

Из истории известен жестокий средневековый способ казни человека, которому давали в качестве еды только варёное мясо и воду. Через некоторое время он умирал в страшных мучениях в результате отравления организма собственными **метаболическими ядами**.

Животные в природе поддерживают **здоровье** за счёт питания живой природной пищей. Наши основные продукты питания (зерновые, корнеплоды, мясо) после термической обработки перестают быть живыми. Тем не менее, современный человек уже не может полностью перейти на сыроедение. Варёная пища легче переваривается и даёт организму больше энергии, чем сырая, и требует для переваривания меньших энергозатрат. Особенно это важно для работы головного мозга, который потребляет до 30 % всей энергии, добываемой организмом из пищи. Мозг первобытного человека стал постепенно увеличиваться в объёме и развиваться только после того, как начал получать дополнительное количество энергии от термически обработанной пищи в сочетании с зелёными пищевыми растениями. А их наши далёкие предки в отличие от нас употребляли в гораздо большем количестве и достаточно хорошо переваривали, извлекая всё необходимое для **здоровья** из **зелёных клеток пищевых растений**.

Полезные и питательные вещества

С энергетической точки зрения, **полезные вещества** в пище помогают **питательным веществам** *полностью сгорать в организме* и за счёт этого обеспечивать его необходимым количеством энергии. Кроме того, надо учитывать, что **полезные вещества** должны поступать в организм в живом виде, в то время как для питательных веществ допускается термическая обработка — так они легче усваиваются.

Недостаток в пище **полезных веществ** приводит к энергетическому голоданию клеток и как следствие — к разнообразным **болезням**. В своей начальной стадии энергетическое голодание клеток предупреждает о себе разными способами: плохим состоянием кожи и волос, упадком сил, депрессией, нарушением работы пищеварения, ускоренным старением и пр. Однако большинство людей, не понимая физическую природу этих явлений, сразу начинают «лечить» себя способами, которые не добавляют клеткам энергии, а, наоборот, отнимают. К таким способам «лечения» относятся разного рода чистки организма, употребление лекарств, бесконтрольное применение разного рода физиотерапевтических «приборчиков», длительное голодание и пр. В результате, после временного «улучшения» самочувствия могут возникнуть новые заболевания или быстрый переход уже имеющихся **болезней** в хроническую форму.

Природные вещества

К **природным веществам** следует относить биохимические вещества, образовавшиеся в природе без какого-либо участия в этом процессе человека. Содержащиеся в природной пище биохимические вещества и их комбинации передают организму информацию о том, как ему правильно организовать **обмен веществ** (стабильную работу), чтобы производить минимальное количество **энтропии**. Только при таком условии организм может жить без опасности потерять **здоровье**.

Отличия в химическом составе дикорастущих и искусственно выращенных растений невозможно установить при грубом анализе. Однако информация, передаваемая организму от этих двух типов растений, существенно отличается. В искусственно выращенных растениях нарушен природный баланс веществ: каких-то больше, каких-то меньше, какие-то вообще отсутствуют. Передача информации требует высочайшей точности. И это не удивительно, ведь, например, печатная информация может кардинально измениться даже от одной буквы, от одной запятой, поставленной не в том месте, где ей следует быть. Программисты это хорошо знают. Попробуйте изменить одну

букву в названии сайта или в электронной почте, и в паутине Интернета вы их не найдёте! В организме связи гораздо сложнее, чем в Интернете, и важность получения им правильной информации от природы возрастает многократно.

Что уж говорить о полностью искусственных химических веществах, т. н. «**аналогах природных веществ**»? Их организм воспринимает как чужеродные вещества, они нарушают **обмен веществ** и провоцируют возникновение **болезней**.

Природные явления

Все природные явления **наука** связывает с превращением энергии из одних форм в другие. К природным явлениям относится и превращение в организме энергии пищи в энергию **здоровья**.

Даже в школьных учебниках сегодня пишут: «**Здоровье** — это природное явление», но в молодости мы на эти слова не обращаем внимания, ещё плохо понимая суть вещей, а потом вообще забываем об этом.



Равновесие в организме

Живые организмы обладают свойством сохранять равновесие своей внутренней среды. Это позволяет им, как термодинамически неравновесным (диссипативным) системам, работать в стационарном состоянии, т. е. производить при этом минимальное количество **энтропии** (теорема И.Пригожина) и за счёт этого оставаться здоровыми.

Равновесие внутренней среды — понятие относительное и может иметь разные причины возникновения. Равновесие может быть как у здорового организма, так и у больного — т. н. «болезненное равновесие», за счёт которого организм получает возможность выжить, но не может из него выйти, в основном из-за отсутствия достаточного количества энергии в клетках какого-либо больного органа. В этом случае выйти из «болезненного равновесия» организм может только с помощью природы, в т. ч. с помощью GL-SYSTEMS (см. **Обмен веществ**), поскольку энергетическими процессами в клетках управляет природа и никто другой. Этим болезни, вызванные нарушением **обмена веществ**, принципиально отличаются от других и не могут

устраняться искусственными методами, которыми природа не пользовалась в течение своей истории развития жизни на Земле.

Революция и эволюция

Понятия «**революция**» и «**эволюция**» применимы и к сложным органическим изменениям в организмах живых существ. При **революции**, как известно, все процессы совершаются быстро, а эволюционные изменения происходят медленно. **Эволюцию** принято рассматривать как медленное развитие со знаком плюс. Существует противоположность **эволюции** — т.н. деградация, то есть **эволюция** со знаком минус. Рассмотрим последствия этих двух видов изменений относительно **здоровья** организма. Быстрые, можно сказать, революционные, ухудшения здоровья происходят вследствие травм, отравлений, инфекционных заболеваний и мало связаны с **обменом веществ** в организме.

Деградация организма, наоборот, является замедленным процессом потери **здоровья**, и происходит вследствие **болезней**, связанных с нарушением **обмена веществ**. О постепенном развитии таких **болезней** организм предупреждает в течение достаточно продолжительного времени повышенной утомляемостью, ухудшением состояния кожи, волос, постоянной бледностью, частыми простудами и пр. Если не понимать предупреждений и не принимать правильные меры, то такие **болезни** прогрессируют, количество их может увеличиваться, а при медикаментозном «лечении» они переходят в хроническую форму. Можно понять желание заболевшего человека быстро вылечиться, т.е. произвести в своём организме революционные изменения к лучшему. Но **болезни**, вызываемые нарушением **обмена веществ**, имеют по сравнению с другими несколько важных для понимания особенностей:

во-первых, они возникают из-за нарушения связей организма с природой;

во-вторых, они прогрессируют медленно, вначале мало заметно;

в-третьих, они быстро не проходят;

в-четвёртых, они не лечатся с помощью лекарств;

и в-пятых, избавиться от них может только сам организм с помощью восстановления утраченных связей с природой т. е. соблюдении правил GL-SYSTEMS (см. **Обмен веществ**).

Ещё одна особенность такого рода **болезней** связана с обратимостью процессов **обмена веществ** в организме. Если **болезнь** развивалась медленно, в течение какого-то периода, то и излечение от неё должно быть примерно таким же по времени. Только в этом случае эволю-

ционные изменения в организме будут протекать без увеличения его **энтропии**, т. е. не приведут к возникновению какой-нибудь другой сопутствующей **болезни**. Поэтому при быстрых изменениях в организме, практикуемых сегодня медициной за счёт иммуномодуляции, стимуляции иммунной системы, лекарственной терапии и пр., в нём и протекают процессы, получившие меткое название — «одно лечим, а другое калечим». Это надо понимать и не ждать от организма чуда быстрого избавления от **болезней обмена веществ** в результате обращения к GL-SYSTEMS и его составной части — продукту «GL-Грин Лайт». Бывает, человек говорит: «Вообще-то я здоров, вот только печень пошаливает», и абсолютно не понимает того, что если пошаливает печень, то нарушена работа всего организма — от ухудшения состава крови до доставки с её помощью питательных веществ к клеткам и уменьшения их энергетики. Страдают от этого сосуды, мозг и многое другое. А восстановить всё это быстро (революционным путём) физически невозможно: для этого у организма просто не хватит энергии. Здесь могут потребоваться многие месяцы и даже годы. Природа не творит чудеса, она лишь добросовестно выполняет свою работу. И не следует ей диктовать, что надо восстанавливать в первую очередь — печень, почки или сосуды. Организм будет делать это в той последовательности, в какой считает нужным, и столько времени, сколько потребуется.

Только не мешайте ему, соблюдайте правила GL-SYSTEMS (см. **Обмен веществ**). Остальное от вас не зависит. Если вы это поняли, то считайте, что сделали самый важный шаг на пути к своему **здоровью**.



Саморегуляция организма

Ещё совсем недавно избавление человека от **болезней** связывали исключительно с их лечением с помощью традиционной или нетрадиционной медицины. С развитием кибернетики стало понятно, что сверхсложные биологические системы, *к которым относится и человеческий организм*, могут быть здоровыми и эволюционировать только как полностью саморегулирующиеся биологические системы. **Саморегуляция** означает не что иное, как полный запрет на вмешательство человека в работу организма. Вмешиваться разрешается только природе, частью которой эти саморегулирующиеся системы являются. При этом **болезни** таких саморегулирующихся систем надо рас-

смагивать как нарушение **саморегуляции**. Вмешательство в работу организма с помощью лекарств и других не существующих в природе средств оправдано только при заболеваниях, представляющих собой угрозу жизни.

Лекарства не устраняют причину нарушения саморегулирования организма, а лишь временно уменьшают симптомы **болезни** и переводят её в хроническую форму.

Саморегулирование организма поддерживается исключительно с помощью природы, и, главным образом, питания полноценной (природной) пищей. Так было миллионы лет жизни на Земле, и не во власти человека изменять это положение вещей.

Сегодня полноценная (природная) пища стала для человека (и домашних животных) большой редкостью и практически недоступна, однако, комплекс живых энергоёмких веществ из дикорастущих пищевых растений «**GL-Грин Лайт**» может компенсировать её недостаток в рационе.

Зелёные клетки пищевых растений в составе продукта «**GL-Грин Лайт**» являются универсальной основой саморегулирования **обмена веществ** для всех живых существ на Земле и одновременно самой полноценной в природе пищей.

Их необходимо ежедневно употреблять человеку и домашним животным, как для сохранения **здоровья**, так и для восстановления нарушения **обмена веществ**, следствием которого и является та или иная **болезнь**. В **зелёных клетках** содержатся тысячи энергоёмких соединений: хлорофиллы, липиды, белки, полисахариды, нуклеиновые кислоты, витамины, микроэлементы, минералы, ферменты и пр. Все они объединены природой в определённые системы (комплексы), необходимые для восстановления самых разнообразных нарушений в работе организма. Для восстановления и поддержания саморегулирования **обмена веществ** клеткам организма требуется много энергии, которую им помогает вырабатывать и распределять «**GL-Грин Лайт**». Лекарства с этой задачей справиться не могут как чуждые живой природе искусственно полученные вещества.

Сахар и сладости

В природе не существует ни шоколада, ни пирожных, ни конфет. А то, что в природе не существует — не может быть полезно для **здоровья**. Для **здоровья** это один из самых главных законов природы.

Сведущие врачи небезосновательно связывают рак молочной железы, склероз и инфаркт со слишком большим употреблением жира, сахара и сладостей. Те, кто решил распрощаться с такими болезнями, должны отказаться от злоупотребления этими продуктами и не забывать, что рафинированный сахар способствует образованию тугоплавких жиров и ведет к жировым отложениям в организме.

При нарушении сахарного обмена (недостаточное выделение инсулина в организме) возникает сахарный диабет. Поскольку инсулин является гормоном, то сахарный диабет считается эндокринным заболеванием, вызванным снижением функции инсулярного аппарата. Доказано, что повышенное потребление сахаросодержащих продуктов вынуждает поджелудочную железу вырабатывать повышенное количество инсулина для нейтрализации сахара. Постоянное подстегивание поджелудочной железы приводит к угасанию её функций. В результате количество выделяемого инсулина уменьшается, количество сахара в крови и моче возрастает — возникает заболевание сахарный диабет.

Свободная (полезная) энергия

В узком понимании (применительно к организму) **свободная энергия** — это то, что может быть им легко превращено в полезную работу. К ней в первую очередь относится энергия, запасённая в клеточных **аккумуляторах энергии (АТФ)**. А вот энергия, депонированная в **жировых отложениях**, труднодоступна для организма. Известно, что освободиться от излишнего жира можно единственным способом — сжечь его в кислороде вдыхаемого воздуха, а для этого необходимо нормализовать нарушенный **обмен веществ**, ограничивающий перенос кислорода к клеткам. Простая активация **обмена веществ**, что в этом случае обычно предлагают, не решает проблему. Жир из организма временно уйдёт, но когда активация **обмена веществ** закончится, то весь жир вернётся на прежнее место, и, как правило, в ещё большем количестве и с дополнительными болезнями. Продукт «**GL-Грин Лайт**» устраняет саму причину ожирения, системно воздействуя на организм. Он нормализует поступление кислорода в клетки за счёт очень многих факторов — от улучшения состава и вязкости крови до повышения эффективности клеточного дыхания, ответственного за энергетику клетки.

В рекламе разного рода средств оздоровления и похудения сегодня необоснованно упоминают об их «системном воздействии на организм». Надо понимать, что свойством системного воздействия на

организм обладает только **зелёные клетки дикорастущих пищевых растений** и ничто другое.

Это объясняется в числе прочего тем, что все другие природные средства являются производными от неё, и значит, обладают по отношению к зелёной клетке более высокой энтропией (т. е. уже не обладают свойством системного воздействия на организм). Поэтому зелёную клетку для здоровья заменить абсолютно ничем, впрочем, как Солнце, воду и кислород.

Синдром информационного иммунодефицита

Синдромом информационного иммунодефицита называют неспособность человека анализировать получаемую информацию, подвергать сомнению то, что ему предлагает реклама, в том числе лекарств и способов оздоровления организма.

Системообразующий фактор

Попытки науки найти механизм самоорганизации и эволюционного развития живой материи делались неоднократно, но постоянно терпели неудачу. Сложные саморазвивающиеся системы, а живая природа представляет собой самую сложную из них, подразумевают наличие так называемого **системообразующего фактора**, без которого они не могли бы развиваться и эволюционировать. В живой природе таким **системообразующим фактором** надо считать **зелёную клетку растений**.

Что такое **системообразующий фактор**? Для объяснения, в качестве примера, можно привести более простую саморазвивающуюся систему — небольшой городок, в котором существует одно предприятие, выпускающее продукцию. Предприятие обеспечивает людей работой, их квартиры теплом, развивает городок за счёт прибыли, и без него существование городка принципиально невозможно. Здесь в качестве системообразующего фактора выступает это т.н. градообразующее предприятие.

Зелёная растительная клетка незаменима и самодостаточна, ни от кого не зависит, а от неё зависят все, кто обитает в живой природе. Этим объясняется её уникальная роль переносчика информации от природы к живым организмам. С её помощью они приспосабливаются к изменяющимся условиям окружающей среды и выживают.

Сода

Несмотря на то, что сегодня аптеки предлагают широкий ассортимент отечественных и импортных лекарств, **сода** продолжает оставаться незаменимым нелекарственным средством улучшения работы организма. Упаковка соды найдется в каждом доме, и стоит она намного дешевле других лекарств. Сода помогает избежать последствий при временном нарушении в рационе соотношения закисляющих и ощелачивающих продуктов питания (см. **Закисление организма**) — достаточно растворить в 200 мл. воды **S** чайной ложки соды и выпить в течение дня через некоторое время после приёма пищи. Гастриты, запоры, синусовая тахикардия, синусовая брадикардия, синусовая аритмия, экстрасистолии, пароксизмальная тахикардия, мерцание предсердий, сердечная астма, артериальная гипертония, ангина, бронхит, ларингит, пневмония, болезни зубов и полости рта, кариес, заболевания дёсен, болезни кожи, ожоги, укусы насекомых, снятие воспалений — вот неполный перечень болезненных состояний, при которых эффективно помогает сода.

Щелочная минеральная вода тоже помогает организму раскислиться, но она менее эффективна при сильном закислении организма. Всегда помните, что **закисление организма** провоцирует возникновение множества болезней.



Термодинамика организма

Клетки организма преобразуют энергию пищи в энергию жизни, а значит, и **здоровья**. Процессы превращения энергии из одних её форм в другие изучает наука *термодинамика*, возникшая в результате изучения энергетических процессов в тепловых машинах. Дело в том, что первые тепловые машины (в том числе и паровозы), созданные без всякого представления о законах термодинамики, были весьма несовершенны. Они не устраивали человека тем, что расходовали много топлива, загрязняли окружающую среду вредными продуктами неполного сгорания и имели коэффициент полезного действия около 3 %. Термодинамика позволила понять, как можно усовершенствовать тепловую машину так, чтобы она производила больше работы и расходовала меньше топлива. Проще говоря, термодинамика помогла

превратить архаичный паровоз в современный тепловоз с весьма высоким коэффициентом полезного действия.

Нечто подобное нам предстоит сделать и в отношении своего организма, хотя некоторые и говорят, что его нельзя сравнивать с тепловой машиной. Однако с физической точки зрения, они подчиняются одним термодинамическим законам преобразования энергии, а разница между ними состоит в том, что энергетикой организма невозможно искусственно управлять с пользой для своего **здоровья**. Это может делать только природа. В этом и заключена причина полной зависимости человека от природы.

Энергетическими процессами организм управляет самостоятельно с помощью **полезных веществ**, но не взятых у природы по отдельности, а объединённых ею в строго сбалансированные системы (комплексы) **внутри зелёной клетки пищевых растений**.



Управляющая энергия

Живые полезные вещества из **зелёных клеток пищевых растений** в составе продукта «GL-Грин Лайт» объединяются в т. н. системы (кластеры и **кластерные структуры**) за счёт самоорганизации. Это позволяет им длительное время находиться в организме, не разрушаясь, и выполнять свою работу по управлению биохимическими процессами. **Полезные вещества** по отдельности, не объединённые в кластеры и **кластерные структуры**, не представляют пользы для организма, впрочем, как и любые разрозненные правила, не объединённые в определённую систему, т. е. не упорядоченные. Поэтому в своём стремлении к **здоровью** необходимо придерживаться правил, объединённых в GL-SYSTEMS (см. **Обмен веществ**).

Благодаря GL-SYSTEMS, организм получает уникальную возможность восстанавливать нарушенную саморегуляцию и поддерживать её на достаточно высоком уровне, не позволяющем возникать **болезням** из-за нарушения **обмена веществ**.

Живые полезные вещества, в отличие от питательных, содержатся в пище в очень небольшом количестве. Можно сказать, что они выполняют функцию управления биохимическими реакциями в клетках, катализируют процессы, которые без них не могут происходить при температуре человеческого тела. **Полезные вещества** обладают своео-

бразной энергией управления организмом, роль которой можно пояснить на более простом примере химической фабрики. Фабрика потребляет разные виды энергии для производства продукции (электричество, пар, бензин для автомобилей и пр.), и количество этой энергии огромно. Но фабрика не может работать без энергии управления (управленческого аппарата), которая ничтожна мала по сравнению с производственной энергией.



Филогенез

Филогенез или филогения — историческое развитие всех органических форм жизни в течение всего времени существования жизни на Земле.

Формула здоровья

Общую зависимость жизни (*англ.* LIFE) и здоровья (*англ.* HEALTH) от энтропии можно представить как $L\&H = f[\Delta P(S)_{\mathbf{o}} ; (S)_{\mathbf{n}}]_{(S)_{\mathbf{n}} \rightarrow \min}$.

$L\&H$ как функция (f) энтропии (S) зависит от величины прироста «глобальной энтропии — $\Delta P(S)_{\mathbf{o}}$ и энтропии пищи $(S)_{\mathbf{n}}$. Чем больше энтропия пищи $(S)_{\mathbf{n}}$, тем больше прирост «глобальной» энтропии организма $\Delta P(S)_{\mathbf{o}}$, которая увеличивается также из-за биохимических процессов его жизнедеятельности, необратимых процессов старения и вредного воздействия окружающей среды. Больше всего увеличивает «глобальную» энтропию организма потребление высокоэнтропийных продуктов питания индустриального производства. К ним относятся продукты с изменённым природным составом (рафинированные, концентрированные, консервированные, выращенные на искусственных удобрениях и пр.). Уменьшить прирост «глобальной» энтропии организма $\Delta P(S)_{\mathbf{o}}$ можно благодаря GL-SYSTEMS и её главного компонента «GL-Грин Лайт», в котором $(S)_{\mathbf{n}}$ стремится к минимально возможному в природе значению $[(S)_{\mathbf{n}} \rightarrow \min]$.



Хлеб

Из всех гениальных изобретений человечества **хлеб** надо поставить на первое место уже потому, что он даёт **здоровье**. В старину, когда **хлеб** выпекался из цельносмолотой зерновой муки по выверенной веками технологии, на **хлебе** и воде человек мог жить месяцами, не теряя **здоровья**. Старинная технология использовала для выпечки **хлеба** природные **дрожжи**, от которых организм знал, как защищаться: природный **дрожжевой грибок** не выживает в человеческом организме при обычной температуре тела в 36,6 градуса. Но благодаря стараниям генетиков в середине XX века для ускоренного хлебопечения был выведен особый вид дрожжей-сахаромицетов, прекрасно размножающихся даже при температуре 43-44 градуса. От таких дрожжей организм защитить себя не может, и последствия их размножения в нём могут быть катастрофическими (см. **Дрожжи**).

Для хорошей работы организма в рационе совершенно необходимы углеводы, поскольку они являются поставщиком электронов для осуществления в клетках биохимических реакций. Лучшим видом таких хорошо усваиваемых углеводов был **хлеб**, выпекавшийся на опаре.

Понятно, что большой город таким способом хлебом не обеспечишь. Поэтому в нашу жизнь пришли термофильные дрожжи, технологические пищевые, а с ними начало уходить **здоровье**.

Хлорофилл

Хлорофилл — зелёный пигмент растений; поглощает солнечный свет, необходимый для фотосинтеза: химической реакции, которая преобразует световую энергию в химическую. **Хлорофилл** поглощает главным образом красный, фиолетовый и синий свет и отражает зелёный. Большая молекула хлорофилла составлена большей частью из углерода и водорода. В центре молекулы расположен одиночный атом магния, окружённый азотсодержащей группой атомов, т.н. порфириновым кольцом. Структура молекулы **хлорофилла** поразительно похожа на структуру гема — активную составляющую гемоглобина крови, в центре которого стоит атом железа. Можно полагать, что когда природе понадобилось создать кровь, она воспользовалась своим гениальным изобретением — **хлорофиллом** — лишь немного видоиз-

менив его. Поэтому человек с полным правом может сказать любому растению: мы с тобой одной крови, ты и я.

Сейчас в продаже можно найти препараты, содержащие **хлорофилл**, но продукт питания «GL-Грин Лайт» принципиально от них отличается. «GL-Грин Лайт» — это биокластеры живых растительных клеток и клеточных структур, сохраненные по уникальной технологии в оливковом масле первого холодного отжима. Как вам известно, в **зеленой растительной клетке** содержатся тысячи других веществ, кроме **хлорофилла**, и все они необходимы человеку для здоровой жизни каждый день. **Хлорофилл** в GL-продуктах работает в организме в КОМПЛЕКСЕ с другими веществами. Если выделить из растительной клетки какое-то одно вещество, сконцентрировать его, то это будет препарат с нарушенным природным балансом, и он не сможет донести до организма правильную информацию от природы. Производители хлорофиллсодержащих препаратов выделяют **хлорофилл** (пусть даже из природного сырья) и химическим путем стабилизируют его. Они, кстати, не скрывают этого: пишут, что в их препаратах содержатся производные хлорофилла (так называемые хлорофиллины, хлорины, феофитины; натровые и медные комплексы хлорофилла). Если Вы поинтересуетесь, то узнаете, что химически стабилизированный хлорофилл и живой хлорофилл имеют разные химические формулы. Также очень важно, из каких растений взят **хлорофилл** — во многих препаратах он взят из водоросли спирулины, которая не является эволюционно приемлемым пищевым продуктом для людей. Кроме того, в этих препаратах часто содержатся такие вещества, как спирт и глицерин, которые тоже нельзя назвать полезными продуктами для человека.



Целостный (холистический) подход к здоровью

Сегодня узкая специализация в медицине не позволяет ей видеть человека частью природы и воспринимать его как неделимое целое. Отдельно лечат печень, отдельно почки, отдельно сердечно-сосудистые заболевания, эндокринную систему, глаза, уши-горло-нос, и т. д. Такой взгляд медицины на организм исторически связан с ньютоновской механистической физикой, на позициях которой медицина так и осталась с тех пор, как сформировалась. Консерватизм медицины (и надо сказать — часто оправданный) не позволяет ей успевать

за современными успехами квантовой физики в познании материи и окружающего мира. К сожалению, терапевтическая медицина, как и всякая другая искусственная надстройка, имеет недостатки. Например, старые взгляды не позволяют ей избавлять человека от хронических **болезней**; из лечебной медицины она не может превратиться в профилактическую и пр. Ведь кроме лекарств и других таких же неестественных способов воздействия на организм, медицина не хочет признавать ничего другого.

Целостный (холистический) подход к здоровью возможен только с позиции естественного воздействия природы на организм, поэтому продукт «GL-Грин Лайт» является важнейшей составной частью GL-SYSTEMS (см. **Обмен веществ**).



Чай

Чай (особенно чёрный) не является таким полезным напитком, как его рекламируют производители и продавцы. Танины, содержащиеся в чёрном **чае**, нарушают всасывание из кишечника полезных веществ. Абсолютно противопоказано употребление **чая** при малокровии (железодефицитной анемии), гастрите и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Отвары трав и зелёный **чай** тоже разрушают здоровье, если употребляются в течение длительного времени (более 1-2 недель). Микро- и макроэлементы, переходя из трав или зелёного **чая** в горячую воду, сразу же окисляются, превращаясь в окислы — ядовитые вещества, которые при длительном поступлении в организм разрушают здоровье.

К тому же, в России отсутствует традиция и культура употребления **чая**, как в Японии или Китае. А привычный для большинства населения «чай в пакетиках» можно образно назвать «краской для желудка и кишечника». Ничего, кроме вреда пищеварительной системе, он принести не может!

Человеческий организм

«Человек — часть природы». «**Здоровье** — природное явление». К сожалению, эти слова мы слышим лишь в начальных классах школы, когда не можем понять их глубокий философский смысл по простой причине: ребёнок и философия — две вещи несовместимые. Для

ребёнка на первом месте стоит не философское осмысление мира, а самоутверждение в нём, процесс, для которого все средства хороши. Поэтому к какой-либо философии человек обращается гораздо позже, когда «земную жизнь пройдя до половины, он очутился в сумрачном лесу». И если в этот момент не выбрать **правильной философии** (пусть даже подсознательно), то ничего хорошего для **здоровья** ожидать не следует. Так природа защищает себя от тех, кто не хочет понимать её язык.

И первым в этом языке природы следует понять то, что человеческий организм представляет собой сложную **саморегулирующуюся** биологическую систему, искусственное вмешательство в работу которой допускается только в крайних случаях (при угрозе жизни или необходимых хирургических вмешательствах). За этим следует осознание того, что лечение **болезней** с помощью лекарств и других противостественных природе способов воздействия на организм не устраняет их причину, а загоняет болезни вглубь, позволяя им развиваться и переходить в хроническую форму. Труднее всего принять для себя научно обоснованную систему **здоровья** — GL-SYSTEMS (см. **Обмен веществ**), включающую в себя отказ от вредных продуктов питания и использование продукта «GL-Грин Лайт». И если, наконец, осознать, что другого пути к восстановлению и поддержанию **здоровья** не существует, считайте, что ваше единство с природой начало восстанавливаться. То самое единство с природой, о котором многие говорят, но не понимают его сути.



Шлаки

Чистка организма!.. Очищение организма на клеточном уровне!.. Очищаем организм от шлаков!.. Возникла целая индустрия, которая зарабатывает деньги, пользуясь доверчивостью и желанием людей быстро стать «чистым» и здоровым. Клизмы, «очищающее» голодание и другие псевдонаучные методы «очищения» организма с помощью травяных чаёв предлагают как средства от всех недугов. К сожалению, подобная терминология и соответствующие коммерческие предложения широко внедрились и в практику работы с **БАДами**. Профессиональные медики говорят: шлаки — это выдумка маркетологов. Такого понятия, как шлаки, (применительно к организму и его клеткам) не существует. Это **миф**, потому что от природы в организме нет случай-

ных «загрязнений». Пища переваривается в кишечнике, где из неё (в т.ч. с помощью бактерий) извлекаются все необходимые организму вещества. А новомодное «клизмение», к которому всё чаще прибегают жертвы этой **глупости**, вещества оттуда начисто вымывает, тем самым ослабляя иммунитет. Человеческий организм и его клетки — это не угольная топка, откуда шлаки можно выгрести лопатой. Вывод из организма отходов его жизнедеятельности (даже если кому-то хочется называть их шлаками) представляет собой важную часть процесса естественного **обмена веществ**, постороннее вмешательство в который разрушает **здоровье**. Возникли проблемы с опорожнением кишечника, холестериновыми бляшками в сосудах, ухудшение работы головного мозга и пр.? Избавляйтесь от них естественным для природы способом — с помощью пищи, среди которой самой лучшей для этих целей является «GL-Грин Лайт». Почему? Да потому, что без «GL-Грин Лайт» вся остальная пища не усвоится в той степени, в какой это необходимо для поддержания нормального **обмена веществ**. Так уж сложилось в природе за миллиарды лет её становления и развития. И только природе мы можем безоговорочно доверять, принимая её на **веру** или с точки зрения **науки**.



Щавелевая кислота

Щавелевая кислота — органическая двухосновная кислота, сильный клеточный яд! В организме **щавелевая кислота** образуется в небольшом количестве как промежуточный продукт **обмена веществ** и выделяется с мочой в виде солей кальция. При нарушениях минерального обмена соли **щавелевой кислоты** (оксалаты) участвуют в образовании камней в почках и мочевом пузыре. Рекомендуются не допускать образования в организме более 50 мг **щавелевой кислоты** в сутки. Чтобы достичь этого, необходимо исключить из рациона или значительно ограничить потребление продуктов с высоким уровнем содержания **щавелевой кислоты** (оксалата). Выделяют 8 основных продуктов, которые увеличивают уровень **щавелевой кислоты** в организме выше нормы: ревень, шпинат, клубника, шоколад, пшеничные отруби, орехи, свекла и чай. Большое количество соли, **сахара**, белков животного происхождения также приводит к образованию оксалатных камней. Люди, у которых обнаружены камни в почках, могут помочь своему здоровью, резко ограничивая употребление **сахара**. Когда

аскорбиновая кислота перерабатывается организмом, то тоже образуется **щавелевая кислота**. Поэтому увеличенный приём искусственного витамина С (аскорбинки), как некоторые советуют для укрепления иммунитета, ничего хорошего не принесёт. Если врач назначил диету, рассчитанную на снижение уровня **щавелевой кислоты**, то прием добавок с витамином С не рекомендуется. Лучшее средство избежать образования оксалатных камней в почках и мочевом пузыре — нормализовать обмен веществ с помощью продукта «GL-Грин Лайт», не злоупотреблять продуктами, способствующими увеличению **щавелевой кислоты** в организме и не допускать его опасного **закисления**.

Щелочная и кислая среда организма

Количественной мерой оценки кислотности и щёлочности среды служит т. н. водородный показатель (рН). В очень разбавленных растворах он эквивалентен концентрации ионов водорода в растворе. Больше концентрация ионов водорода — среда кислая, меньше ионов — среда щелочная.

Интуитивное разделение пищи на кислую и щелочную было сделано человеком очень давно. К закисляющим организм относятся все животные продукты, многие зерновые, особенно очищенные; сушеные зернобобовые, арахис, творог, сыр, сахар, яйца. К ощелачивающим — корнеплоды, овощи, клубни, фрукты, орехи, зелень.

Оптимальным для организма является поддержание щелочной внутренней среды, что в значительной мере достигается подбором соответствующих продуктов.

Щелочная внутренняя среда свойственна здоровым людям и обеспечивает эффективную жизнедеятельность, снижает потребность в белках, дает силы и долголетие. Длительное закисление организма вызывает болезни и преждевременное старение.

Поэтому следует придерживаться рекомендуемого соотношения: на одну часть кислотной пищи должно приходиться не менее двух частей щелочной.



Энергетические процессы в организме

Организм самостоятельно управляет своими **энергетическими процессами** с помощью добываемых из пищи **полезных веществ**, но взятых не по отдельности, а объединённых в строго сбалансированные системы. **Полезные вещества** помогают организму извлекать энергию из **питательных веществ**.

Бессмысленно объяснять с научной точки зрения назначение и особенности работы в организме отдельно взятых полезных веществ из пищи, чем, собственно, сегодня и занята «наука». Поэтому совершенно неоправданно выделять из пищи витамины, микроэлементы, минералы, ферменты и пр., не учитывая того, что они работают на **здоровье** только в своей взаимосвязи. Это и является сегодня главной причиной споров о том, что представляет собой полноценная пища. Полноценность пищи определяется не количеством содержащихся в ней **полезных веществ**, а исключительно степенью натуральности (невмешательства человека в природный процесс её производства). В природе существует единственный процесс, идущий с понижением **энтропии** — это **фотосинтез**, благодаря которому возникают **зелёные клетки пищевых растений**. Со всех точек зрения они представляют собой самую полноценную и самую полезную пищу в природе. Этим и объясняется их роль как **системообразующего фактора** жизни и необычайная способность понижать **энтропию организма** — основу его **здоровья** с физической точки зрения.

Энергия жизни

Всю добываемую из пищи энергию для обеспечения жизненных потребностей организма можно условно разделить на три части. Первая из них (**А**) расходуется на самое необходимое — обогрев тела и работу мозга, который управляет работой всего организма. При недостатке энергии (**А**) организм сразу же умирает. Вторая часть энергии (**В**) затрачивается на производство строительных материалов для постоянно обновляющихся клеток, на текущий ремонт их мембран, очистку организма от метаболитических ядов и работу мышц. При недостатке энергии (**В**) организм болеет. Оставшаяся третья часть энергии (**С**) идёт на поддержание нормальной работы иммунной системы.

Количество потребляемой энергии (**А + В**) в среднем постоянно, и уменьшить её величину нельзя, иначе организм умрёт сразу или

проживёт значительно меньше положенного ему срока. Недостаток энергии (**A + B**) организм вынужденно компенсирует за счёт энергии (**C**), предназначенной для работы иммунной системы, т. е. поддержания **здоровья**.

По этой причине энергии (**C**) постоянно не хватает больным и пожилым людям, а также детям в период их активного роста (поэтому дети чаще болеют, а пожилые не могут избавиться от хронических **болезней**). Получить же недостающую для **здоровья** энергию (**C**) с помощью лекарств невозможно. Наоборот, лекарства отнимают энергию у организма, ещё больше увеличивая её общий дефицит (**A + B + C**), поскольку нарушают работу пищеварительной системы и энергетический цикл клеток. По этой причине *безвредных лекарств не бывает*. Безвредной может быть только природная пища, которая полностью удовлетворяет текущую потребность организма в свободной (доступной для него) энергии, накапливая её в **аккумуляторах клеточной энергии (АТФ)**.

С термодинамической точки зрения, чем меньше в организме **свободной энергии**, тем больше возникает в клетках спонтанных (неуправляемых) процессов, а значит, растёт его **энтропия** (беспорядок внутренней организации), что в конечном счёте и приводит к разнообразным болезням, преждевременному старению и сокращению продолжительности жизни.

Энтропия организма

Добывание энергии в результате переваривания и усвоения пищи приводит к повышению **энтропии организма**. В переводе на понятный язык это означает, что в организме увеличивается беспорядок расположения и взаимодействия веществ, нарушается последовательность и скорость протекания биохимических реакций. В результате в клетках замедляется регенерация мембран, накапливаются токсины, возникают нежелательные **жировые отложения** и т.п.

Если жить в своём доме, ничего не убирая за собой, ежедневно не расставляя всё на свои места, не вынося мусор и пр., то станет понятным на практике, что такое процесс возрастания **энтропии** в какой-либо системе. Для того чтобы сохранять высокий порядок внутренней организации (поддерживать низкую энтропию), организму тоже приходится выполнять немалую работу, затрачивая на это дополнительное количество энергии (плюс к необходимой для поддержания постоянной температуры тела, работы мышц, мозга, иммунной системы

и пр.). Когда энергии для наведения порядка в организме не хватает, то его **энтропия** неизбежно возрастает, а значит, и приходят **болезни**.

Использовать энергию целиком, без потерь всегда является проблемой. Например, при сгорании пищи в организме, бензина в автомобиле, угля в паровой топке и пр. часть энергии неизбежно теряется, рассеивается в окружающую среду безо всякой пользы, т. е. без совершения полезной работы. На языке физики **энтропия** представляет собой функцию состояния термодинамической системы для оценки степени рассеяния энергии в необратимых процессах. Чем выше **энтропия** процесса, тем меньше энергии остаётся для совершения полезной работы, в том числе и в организме.

На языке медицины возрастание **энтропии организма** выше допустимой величины именуется **болезнями**. Организму с высокой **энтропией** всегда не хватает энергии на полноценную жизнь и **здоровье**. Самой низкой **энтропией** обладают дикорастущие продукты питания. Чем искусственнее наши продукты питания промышленного производства (чем больше они отличаются от дикорастущей пищи) — тем выше становится **энтропия организма**, тем хуже в нём идут обменные процессы, а значит, и меньше остаётся **здоровья**. Продукт «GL-Грин Лайт» является самой **низкоэнтропийной пищей** в природе. Этим и объясняется его способность понижать **энтропию организма**, т. е. восстанавливать и поддерживать **здоровье**.

Эволюционный потенциал здоровья

Понятие **эволюционного потенциала** было введено в Термодинамику иерархических систем (макротермодинамику) совсем недавно по аналогии с *химическим потенциалом*. Химический потенциал характеризует состояние химического и фазового равновесия в неживых системах и является частным случаем **эволюционного потенциала** — понятия более сложного и ёмкого, учитывающего особенности организации и длительной эволюции живой материи. **Эволюционный потенциал** в широком смысле — это движущая сила процесса. Эволюционный потенциал **полезных и питательных веществ**, содержащихся в природной пище, гораздо выше, чем у искусственно полученных и лишь внешне похожих на них химической брутто-формулой. Природные **полезные и питательные вещества** и связи между ними создавались, тестировались и отбирались природой за сотни миллионов лет **эволюции** живой материи. **Полезные вещества** сильны не своим количеством в пище, а природной сбалансированностью и взаимосвязями. Так, выделенный из растений витамин С сразу же превращается в аскорбиновую кисло-

ту — её искусственный «аналог», ничего общего с ней не имеющий кроме химической брутто-формулы (см. **Витамины**).

Искусственную пищу промышленного производства нельзя превратить в природную, добавляя в неё недостающие витамины, макро- и микроэлементы, в том числе и в виде **биологически активных добавок**. Если бы это можно было сделать, то человек перестал бы быть частью природы, что принципиально невозможно. **Эволюционный потенциал** природных веществ нельзя воспроизвести искусственным способом, в химическом реакторе, искусственно выращивая пищу. По этой причине искусственные вещества в ней воспринимаются клетками как чужеродные, и если у организма нет сил (энергии) сопротивляться их вредному воздействию (освободиться от искусственных веществ, выводя их наружу), то возникают разнообразные нарушения **обмена веществ**. Другим примером того, что **эволюционный потенциал** искусственно полученных пищевых веществ и соединений не соответствует потребностям организма, является популярная у производителей прохладительных напитков искусственная лимонная кислота — пищевая добавка E330. Не секрет, что она может способствовать возникновению злокачественных опухолей. Эволюционного потенциала у этого искусственного вещества нет, поскольку природа его не создавала, и поэтому он не способен поддерживать жизненные процессы в клетке.

В то же время природная лимонная кислота (с той же химической брутто-формулой) является полезным для организма природным соединением с высоким эволюционным потенциалом. Более того, организм вырабатывает свою собственную лимонную кислоту, играющую важную роль в энергетическом цикле клетки, который так и называется — «цикл лимонной кислоты».

По этой же причине нельзя ставить знак равенства между искусственными и природными витаминами, между микроэлементами из солей и природными микроэлементами, входящими в состав белков — *металлопротеидов*. Все эти искусственные вещества в той или иной степени нарушают **обмен веществ**, а значит, работают против **здоровья**.

Эволюция человека

Эволюция в широком её понимании — это развитие. За последнее столетие наука во многом повлияла на наше сознание. Так, кибернетика помогла сформулировать важный

ЗАКОН ЭВОЛЮЦИИ ЧЕЛОВЕКА, согласно которому он (как сложнейшая биологическая система), вступив однажды на путь **эво-**

люци, уже не может остановиться в своём развитии. В противном случае его ждёт деградация (вырождение), и третьего пути не существует. Под **эволюцией человека** надо понимать развитие его способности приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, повышение творческого потенциала, духовности, увеличение продолжительности жизни, а под деградацией — повышенную тенденцию к саморазрушению своего организма, непонимание происходящего и сокращение продолжительности жизни из-за болезней. Эволюционировать или деградировать может как материальное тело, так и эмоциональный и духовный аспекты человека.

При желании можно всё обосновать с научной точки зрения. Но, как сказал Д. Витулкас — известный врач и лауреат альтернативной Нобелевской премии по медицине, «эволюция требует от человека не изощрённых интеллектуальных научных знаний, а скорее интуиции и мудрости в понимании сути вещей, и тем самым способности работать вместе с природой, а не против неё».

Эволюция человека предполагает его выход на новый уровень понимания природы и поиска путей своей интеграции в неё. Интеграции не за счёт повышения нагрузки на природу, а бережного к ней отношения. **Эволюция человека** неотделима от эволюции живой материи на земле, в самом начале зарождения которой стоит **зелёная растительная клетка**. Эволюция зелёной клетки продолжается и сегодня, она записывает в себе все изменения, которые происходят в окружающем нас мире, приспосабливается к этим изменениям и благодаря этому выживает. За миллиарды лет **зелёные клетки пищевых растений** научились выживать и эту способность передали организму человека. Если мы это поймём, то будем здоровы, а значит, не потеряем способность к дальнейшему развитию.

С физической точки зрения, **эволюция человека** определяется тем количеством связанной в пище энергии, которую организм может извлечь из неё и направить на своё развитие, в том числе головного мозга, а это в свою очередь почти целиком зависит от *качества пищи*. К сожалению, в понятие «качество пищи» сегодня вкладывают совсем не то, что следует. Пищу пытаются сделать полноценной за счёт её искусственного обогащения непонятно как «сбалансированными» **витаминами**, микроэлементами, концентрированными **биологически активными добавками (БАДами)**, живыми бактериями, **дрожжами** и пр., которые так же противоестественны природе и организму, как и лекарства.



Юность

Человек рождается, проходит фазу **юности** и начинает стареть. Почему это происходит? Биохимические реакции в клетках здорового организма протекают с высокой степенью обратимости, т. е. одна и та же реакция повторяется много раз без изменения скорости протекания и количества конечных продуктов. Но полностью обратимых процессов в природе не существует — это не реальная, а лишь мыслимая, идеальная форма явления. Можно говорить лишь о некоторой степени их обратимости. Однако очевидно, что чем больше обратимость биохимических реакций в организме, тем медленнее он стареет и дольше живёт. С увеличением возраста человека **энтропия** его организма неотвратно возрастает: ухудшается пищеварение, засыпают некоторые ферменты, нарушается последовательность и полнота протекания в клетках биохимических реакций, хуже происходит перенос питательных веществ, клетки производят меньше энергии, перестают делиться и окончательно умирают. По этой причине вечная молодость и бессмертие — недостижимая мечта. Однако жить человек может гораздо дольше, чем сегодня, причём оставаясь в здоровом, работоспособном состоянии. Что для этого требуется? Прежде всего, установление взаимопонимания между физикой и медициной, каждая из которых пока объясняет мир на своём языке, по-разному трактуя наблюдаемые явления.

Физика как точная наука не может использовать для описания термодинамических систем (например, тепловых машин, к которым можно отнести и человеческий организм) такие неопределённые термины, как **здоровье** или **болезни**. Поломка механико-тепловой машины тоже ведь может трактоваться как **болезнь**, но она имеет свои понятные физические, термодинамические причины и поэтому может быть объяснена и устранена. Т.е. если не перевести размытые медицинские термины на точный язык физики, то **здоровье** так и останется недоступным для понимания природным явлением.

Здоровье надо связывать с количеством **свободной энергии** в организме. Это энергия, которую он может превратить в полезную работу по поддержанию **здоровья** и избавления от болезней. А её можно получить в необходимом количестве только включая в свой рацион дикорастущую пищу, причём термически не обработанную! Искусственно выращенная и термически обработанная пища заведомо имеет менее

высокий порядок внутренней организации, и значит, **энтропию организма** она не понизит, а, наоборот, повысит. Самой высокой способностью положительно влиять на **энергетические процессы в организме** (понижать его энтропию) обладают **зелёные клетки пищевых растений** в составе продукта «GL-Грин Лайт». Собственно в этом и состоит секрет улучшения и поддержания здоровья.

Способствовать **здоровью** может множество факторов, в том числе физкультура, духовные практики и интеллектуальный труд, постоянно тренирующий мозг, который в свою очередь управляет работой организма в целом. Однако всё это, без включения в рацион питания продукта «GL-Грин Лайт», не имеет для **здоровья** должного эффекта, что тоже надо учитывать в оздоровительных программах.

Энтропия и **свободная энергия** организма недоступны для прямого измерения, как, например, температура тела, артериальное давление или вес. Несмотря на это, они служат нам единственно верным ориентиром на пути осознания *здоровья как природного явления, которым невозможно искусственно управлять; и понимания того, как жить здоровым.*



Я — это тот, кто управляет моим телом, кто обеспечивает свободное принятие моих решений и несёт ответственность за их осуществление и последствия.

Никто не может за меня принять решение — быть мне здоровым или нет, а также понять, как это сделать. В противном случае **Я** буду оставаться игрушкой в руках производителей средств оздоровления без всякой надежды когда-нибудь стать здоровым.

Перефразируя известное изречение, можно сказать: «Если хочешь быть здоровым — будь им».

Яйцо

Ab ovo (лат.) — с начала, от яйца (ам.), танцевать от печки (русск.), или применительно к нашей теме — с чего начинается жизнь? А начинается она с **зелёной растительной клетки**. Если её не будет — то не будет и никакой жизни на Земле. В этом уникальность зелёной клетки и громадная сила её положительного воздействия на живые организмы; сила, которую большинству людей ещё предстоит осознать.

Строение зеленой клетки чем-то похоже на **яйцо**: бесценное содержимое защищено плотной целлюлозной оболочкой, как скорлупой. Зеленая клетка является единицей жизни, из неё рождается жизнь, а значит и **здоровье**. Жизнь и **здоровье** становятся неразделимыми понятиями, если живые существа соблюдают **законы природы**.

Использованная литература

1. British Medical Journal, Effect of calcium supplements on risk of myocardial infarction and cardiovascular events: meta-analysis 2010; (Published 30 July 2010)
2. The Spirit of Science. From Experiment to Experience / Ed. by David Lorimer. Floris Books, 1998
3. *Lim D.* Microbiology.WCB/McGraw-Hill. Second Edition.1998
4. <http://www.notmilk.com>
5. Большой толковый медицинский словарь, перевод, изд. Вече. Акт, Москва, 1999
6. *Витулкас Д.* Новая модель здоровья и болезни / Пер. с англ. М.:АриНА, 1997
7. *Вольф Отто.* Что же мы едим? «Духовное познание», Калуга, 2003
8. *Гладышев Г. П.* Термодинамическая теория эволюции живых существ. М.: Луч, 1996
9. *Жолондз М. Я.* Вегетарианство. Загадки и уроки, польза и вред. СПб.: Вест, 1999.
10. *Крикун Б. Л.* Экспериментальные и клинические исследования препаратов хлорофилла. Автореф. дисс. Московский медицинский стоматологический институт, 1970.
11. Отчет об исследовании биологической эффективности продукта «GL-Грин Лайт» на основе хлорофилл-комплекса и возможности его использования в качестве адаптогена. СПб, 2006
12. Национальная Энциклопедия Личностей «Синие страницы России». Вып. XVI. СПб.: Издательский дом НЭЛ РФ, 2009
13. Пищевые добавки: Справочник. СПб.: Изд-во «Ут», 1996
14. Сода. Целительная сила / [сост. И. А. Зайцева]. — М.: РИПОЛ классик, 2011
15. *Таранов П.* Философия сорока пяти поколений. М.: АСТ, 1998
16. *Хильми Г. Ф.* Основы физики биосферы. Л., 1966
17. Химическая энциклопедия: В 5 т. М.: Научное изд-во «Большая Российская Энциклопедия», 1995. Т. 4.
18. Химия и периодическая таблица / Пер. с англ. М.: Мир, 1982
19. *Шнитко Г.Н.* Эволюционный потенциал здоровья. СПб, 2003
20. *Шнитко Г.Н.* Энергия здоровья. СПб, 2004
21. *Шнитко Г.Н.* Формула жизни. СПб, 2010
22. *Шредингер Э.* Что такое жизнь с точки зрения физики? Изд. Римис, 2009

Георгий Николаевич Шнитко
Энциклопедия здоровья.
Для избранных природой

Сдано в набор 21.05.2013
Подписано к печати 27.05.2013
Формат 60x88/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Newton.
Усл. печ. л. 4,75. Тираж . Заказ №

Отпечатано с готовых диапозитивов в
типографии ООО «ЦМИК»



Автор книги –
петербургский ученый,
кандидат технических
наук, генеральный
директор ООО
«Биокластер»,
Георгий Николаевич
Шнитко.

Уникальный взгляд на здоровье как природное явление с точки зрения энергетических процессов в организме. Вы узнаете, почему чем больше человек лечит болезни, тем больше их возникает; почему лекарства не помогают избавиться от хронических болезней; каких продуктов питания необходимо избегать; почему опасны «чистки» организма и о многом другом. Кратко, понятно и логично, доступно широкому кругу читателей.

