

Г.Н. ШНИТКО

Формула жизни

**Санкт-Петербург
2010**

УДК 613
ББК 51.2
Ш77

Шнитко Г.Н.

Ш77 Формула жизни/Г.Н.Шнитко. – СПб.: Реноме, 2010. – 95с.
ISBN 978-5-91918-015-9

Более двадцати веков назад врач Гален заметил: «Народ жаждет не здоровья, а лекарств». К сожалению, это высказывание справедливо до сих пор. Здоровье так и остается до конца не понятным явлением, а к законам природы, которые им управляют, большинство из нас не проявляет интереса. Возможна ли здоровая жизнь без лекарств и активное долголетие при соблюдении законов природы? Книга в популярной форме дает ответы на эти вопросы.

*Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без ссылки на владельца авторских прав.*

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

Г.Н.Шнитко вместе с группой ученых участвовал в разработке технологии производства переносчиков кислорода для искусственных кровезаменителей (известный проект «Голубая кровь»). Разработал макротермодинамическую концепцию здоровья и обосновал необходимость включения в рацион питания зеленых клеток дикорастущих пищевых растений как природного системообразующего фактора саморегулирования работы живых организмов (проект GL-SYSTEMS). В 1994 году на базе проведенных исследований создал технологию производства низкоэнтропийной природной пищи «GL-Грин Лайт», позволяющей человеку жить без хронических болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

Имеет более 100 научных статей, авторских свидетельств и патентов на изобретения. Награжден золотой медалью ВДНХ за разработки в области оборонной техники (1972). *Национальная Энциклопедия Личностей «Синие страницы России» 2009, выпуск XVI, Санкт-Петербург, 2010).*

ISBN 978-5-91918-015-9

Г.Н.Шнитко, 2010

Предисловие

Все мы знаем, что любые явления природы обусловлены превращением энергии из одних её форм в другие, но со здоровьем это не связываем. Для большинства людей здоровье – это просто отсутствие болезней. Однако существует тесная связь между здоровьем как природным явлением и энергией, которую организм получает в результате переваривания и усвоения пищи. Какой должна быть эта пища, чтобы добытой из неё энергии хватало на всё, включая здоровье, – об этом многие имеют смутное представление.

Некоторые полагают, что регулировать энергетические процессы в организме довольно просто – достаточно лишь знать калорийность и некоторые свойства потребляемых продуктов питания. Набрал избыточный вес? Ограничивай себя в еде. Повышенный холестерин? Исключи из рациона животную пищу. Логика вроде бы простая, но совершенно неправильная хотя бы потому, что никто ещё от этого не стал здоровым.

«Нет сомнения в том, что средняя продолжительность жизни человека в последние годы увеличилась. Большею частью об этом с полной убежденностью говорят как об успехе современной медицины. Однако этот вывод весьма односторонен, ведь факты свидетельствуют о том, что болезни, от которых люди в прошлом умирали, стали значительно более редкими ещё до того, как были созданы современные лекарства и вакцины. И опять-таки факты доказывают, что не только пожилые люди страдают многочисленными заболеваниями, требующими длительного лечения, но даже дети болеют больше и чаще, чем в прежние годы. Но ведь это свидетельствует о том, что слабеет наша конституция, а это в самом широком смысле проблема питания. Поэтому для будущего необходимо тщательно разобраться в таких взаимосвязях. Продление и даже спасение жизни отнюдь не равнозначны более крепкому здоровью; здоровье зависит главным образом от питания.

Сегодняшнее материалистическое мировоззрение оценивает пищу по её энергетическому содержанию и по наличию питательных веществ, что является НЕ неправильным, но 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».*

*

Отто Вольф. Что же мы едим?/ Пер.с нем. Калуга: Духовное познание, 2003. 172 с.

Пища и энергия, энергия и здоровье взаимосвязаны, однако, их связь можно понять, лишь рассматривая её со строго научной точки зрения и сопоставляя с законами природы, управляющими здоровьем. Мир живет по определенным правилам, именуемым «законами». Законы физики, например, описывают универсальные категории материального мира. Это законы времени и пространства, фундаментальные законы, обуславливающие поведение материи. Но любой прогресс в науке тесно связан с открытием законов природы, которые помогают обобщать факты, объяснять происходящее, прогнозировать будущее. Природа – безжалостный, неподкупный судья, решающий, верна научная теория или нет.

Вот важнейшие для здоровья законы природы:

ЗАКОН ПИТАНИЯ ДИКОРАСТУЩЕЙ ПИЩЕЙ.

ЗАКОН ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА.

ЗАКОН САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

ЗАКОН ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА В ПРИРОДЕ.

ЗАКОН ПИЩЕВЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ.

ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ И ПРЕВРАЩЕНИЯ ЭНЕРГИИ.

ЗАКОН О МОЛОКЕ КАК ВИДОВОМ ПРОДУКТЕ ПИТАНИЯ.

ЗАКОН ОБЕДНЕНИЯ РАЗНОРОДНОГО ЖИВОГО ВЕЩЕСТВА В ОСТРОВНЫХ ЕГО СГУЩЕНИЯХ.

ЗАКОН УПОРЯДОЧЕННОСТИ ЗАПОЛНЕНИЯ ПРОСТРАНСТВА И ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ ОПРЕДЕЛЕННОСТИ.

В дальнейшем мы остановимся на них более подробно.

Если о сущности здоровья нам пока известно мало, то о болезнях мы знаем несколько больше. Подавляющее их число связано с нарушением обмена веществ, и свой первый шаг к ним человек сделал в тот момент, когда недостаток дикорастущей пищи поставил его перед необходимостью заниматься искусственным выращиванием продуктов питания. Не понимая последствий такой пищевой революции, человек стал активно вмешиваться в дела природы, которыми она до него занималась сотни миллионов лет своей эволюции. Затем последовали вторая и третья пищевые революции, в результате чего искусственно производимая пища практически перестала снабжать организм необходимым количеством энергии для поддержания здоровья. В такой пище нарушился природный баланс веществ, некоторых из них стало не хватать, а другие оказались в избытке. Несколько позже наука смогла обнаружить их небольшую часть, назвала **полезными** и научилась производить (опять же искусственно). Так появились витамины и микроэлементы в таблетках, разного рода ферменты и пр. Но толку от них оказалось мало, и здоровье продолжало ухудшаться от поколения к поколению. Сегодня мы это можем ощущать на себе в полной мере. Как теперь становится понятным, организму необходимо получать от

природы вместе с пищей не только энергию, но и определённую информацию о том, как правильно распределить её в организме для того, чтобы быть здоровым.

Хороший пример тому – люди, страдающие ожирением. Энергия, которую они получают вместе с пищей, почему-то идёт не туда, куда надо, во всяком случае - не на здоровье. Депонированная в жир, энергия становится недоступной для организма. Даже временно исчезая при голодании, жир потом быстро появляется на прежнем месте. А всё дело в том, что с утратой дикорастущей пищи наш организм перестал получать содержащуюся в ней информацию о том, как правильно распределять энергию пищи и превращать её не в жир, а в полезную работу, в том числе иммунной системы. Искусственно привнести эту информацию в организм невозможно, поскольку человек был, есть и будет частью природы, и это главное, что нам предстоит понять.

Самой полезной для здоровья является дикорастущая пища, т.е. та, которая выросла в природе сама по себе, без какого-либо участия человека. Закону питания дикорастущей пищей следуют все животные в мире дикой природы с момента их появления. Другой пищи там просто не существует, и она для них делает всё – регулирует численность популяции, защищает от болезней и лечит, если необходимо. Человек же за пренебрежение этим законом расплачивается болезнями.

Из всего имеющегося разнообразия продуктов питания самой полезной для здоровья является растительная пища, причём та, которая содержит зелёные клетки с хлорофиллом. Появившись на земле в числе первых, зелёные растительные клетки стали базой для эволюции всех остальных видов живых существ, поскольку только в них содержится *исчерпывающе полная и оперативная информация* от природы о том, как приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды (правильно организовать с ней обмен веществом и энергией). На этом держалось и держится здоровье любых высокоорганизованных живых существ на Земле с момента их появления. Поэтому необходимость включения в рацион питания зелёных клеток дикорастущих пищевых растений очевидна. Для одних эта истина может стать понятнее с научной точки зрения, для других – с точки зрения здравого смысла, третьи, возможно, мгновенно осознают её на уровне веры. Познание окружающего мира – процесс не простой, но необязательно для этого быть учёным (иметь отношение к науке).

Познанием окружающего мира человек занимается с незапамятных времён, когда даже понятие о науке в современном её понимании не существовало. Однако это не мешало нашим далёким предкам жить в гармонии с природой и понимать её лучше нас. Именно по этой причине они были гораздо здоровее, чем мы, выжили в тяжёлых условиях и смогли передать нам по наследству часть своего здоровья. Сегодня, даже обладая громадными научными знаниями, мы большей частью занимаемся не здоровьем, а

практически безрезультатным лечением болезней, часто начиная со дня рождения. Не удивительно, что здоровых людей по этой причине становится всё меньше.

Говоря о здоровье с энергетической точки зрения, нельзя обойтись без специальных терминов. Дело в том, что выделение в организме энергии в результате переваривания и усвоения пищи, связано с увеличением его энтропии. В переводе на понятный язык это означает, что в организме возрастает некоторый 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 пр. Если пожить пару недель 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 определённую работу и затрачивать на это дополнительное количество энергии (плюс к той необходимой, что расходуется на поддержание постоянной температуры тела, работу мышц, мозга, иммунной системы и пр.). И когда энергии для наведения порядка в организме не хватает, то его энтропия неизбежно возрастает.

Использовать энергию целиком, без потерь всегда было проблемой. Например, при сгорании пищи в организме, бензина в автомобиле, угля в паровозной 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 меньшая часть энергии остаётся для совершения полезной работы. На языке медицины возрастание энтропии организма выше допустимой величины называется болезнями. Организму с высокой энтропией всегда не хватает энергии на полноценную жизнь и здоровье. Чем искусственнее 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.

Биохимические реакции в клетках здорового организма протекают с высокой степенью обратимости. 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 процессов в организме, тем медленнее он стареет и дольше живёт. С увеличением возраста человека энтропия его организма неотвратимо возрастает: ухудшается пищеварение, засыпают некоторые ферменты, нарушается последовательность и полнота протекания в клетках

биохимических реакций, хуже переносятся питательные вещества, клетки производят меньше энергии, перестают делиться и 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, научно обоснованный взгляд на проблему и установление взаимопонимания между физикой и медициной, каждая из которых пока объясняет мир на своём языке.

Медицина и физика по-разному отображают явления, которые наблюдают. Физика как точная наука не может использовать для описания термодинамических систем (например, тепловых машин, к которым, кстати, относится и человеческий организм) такие неопределённые понятия, как здоровье или болезни. Поэтому если не перевести медицинские термины на язык физики, то здоровье так и останется недоступным для понимания явлением с научной точки зрения.

Физика связывает здоровье с количеством доступной (свободной) энергии, т.е. энергии, которую организм может превратить в полезную работу. Для этого порядок его внутренней организации должен быть высоким (энтропия низкой). Для уменьшения своей энтропии и создания условий для обратимости биохимических реакций в клетках, организму необходимо дополнительное количество энергии. А вот её-то можно получить только с помощью дикорастущей растительной пищи, причём термически не обработанной! Искусственно выращенная и термически обработанная пища заведомо имеет менее высокий порядок внутренней организации, а значит, энтропию организма она не понизит, а, наоборот, повысит. Собственно в этом и состоит секрет 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 дикорастущей растительной пищи, не имеет для здоровья самостоятельного значения, что тоже надо учитывать в оздоровительных программах.

Несмотря на то, что энтропия и свободная энергия организма недоступны для прямого измерения, как, например, температура тела, артериальное давление или вес, они служат нам единственно верным ориентиром на пути осознания здоровья как природного физического явления, которым невозможно искусственно управлять. Они же помогают понять, как можно поддерживать хорошее здоровье с помощью дикорастущих пищевых растений, которые, к счастью, ещё не все уничтожены. Если же это произойдёт, то высокоразвитые формы жизни на Земле исчезнут и никакая наука с медициной им не поможет.

Здоровье как природное явление не связано с лечением болезней. Невозможно стать здоровым после лечения болезней и искусственного вмешательства в работу организма - организм представляет собой саморегулирующуюся биологическую систему. Традиционная практика лекарственной терапии исторически сложилась вследствие непонимания энергоинформационного единства организма с природой как основы здоровья и профилактики заболеваний.

Появившиеся в XX веке науки кибернетика и макротермодинамика позволили понять, что живые организмы могут существовать и эволюционировать исключительно как саморегулирующиеся биологические системы. Здесь саморегулирование подразумевает недопустимость вмешательства во внутреннюю и внешнюю среду организма с помощью средств, которых природа не создавала в процессе своей эволюции. В природе лекарств никогда не было, они ей противоестественны, и к этому нечего добавить.

Так или иначе, но игнорирование этого основополагающего принципа организации жизни и привело к кризису современную ортодоксальную медицину. Сегодня лекарства и разного рода искусственные технологии оздоровления медицина использует там, где они не только бесполезны, но и вредны, в том числе для лечения хронических болезней, связанных с нарушением обмена веществ. Эта сложившаяся на практике ситуация даже не требует обсуждения: в искусственных технологиях лечения, лекарствах и «идеях новой жизни» в части питания сегодня нет недостатка, но здоровья от этого не прибавляется.

Лечением болезней, связанных с нарушением обмена веществ, (впрочем, как и их профилактикой), должен заниматься сам организм, а помогает ему в этом природа через низкоэнтропийные (дикорастущие) пищевые растения. Все остальные средства и способы воздействия на организм (даже при наличии выраженного лечебного эффекта) будут носить временный характер, поскольку не уменьшают его энтропию, а наоборот увеличивают, т.е. в конечном счете, способствуют ухудшению здоровья.

Непонимание этого, неосознанное применение к своему организму всего без разбора, что открывает наука в живой и неживой природе, работает против здоровья. Так, обнаружив в пище три основных её составляющих – белки, жиры и углеводы, да плюс к этому освоив производство химических удобрений, «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 любого вида животных регулируется его кормовой базой. Мало дикорастущего корма – численность животных 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, сегодня носят уже характер эпидемии, а рождение здоровых детей стало редким исключением.

ЗАКОН ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА гласит, что 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 кв. метрах, а человек в 4 квадратных километрах нетронутой (дикой) природы. Сегодня вместо личного четырехкилометрового пространства каждому человеку в среднем отведен надел из 100 квадратных метров, как полевой мыши.

Опасное для здоровья увеличение энтропии организма в результате недостатка в рационе дикорастущей пищи приводит к потере клетками энергии на всех стадиях её преобразования, начиная с пищеварения. Повысить энергетическое благополучие клеток организма можно с помощью нескольких простых правил, которые мы объединили под названием GL-SYSTEMS. В дальнейшем будет показано, что по сути это единственная система, с помощью которой каждый человек может вернуть себе здоровье в той максимальной степени, в какой это может сделать его организм с учётом вредных привычек и возраста.

Все живые существа являются частью природы, тесно связаны с ней и между собой. Однако эта истина, трансформированная наукой в понятия *онтогенеза* и *филогенеза*, не раскрывает сути феномена жизни и здоровья с *физической (энергетической) точки зрения*. Физика определяет жизнь как способ существования живых существ («дали от термодинамического равновесия с окружающей средой»). Термодинамическое равновесие с окружающей средой означает для организма смерть. Живой организм сопротивляется этому за счёт понижения своей энтропии – потребления низкоэнтропийной (дикорастущей) пищи. Придуманные человеком технологии увеличения урожайности пищевых растений, производства мяса и молока, уменьшения энергозатрат на сохранение продуктов за счет добавления в них большого количества консервантов отрицательно влияют на здоровье. Даже при достаточно большой общей калорийности такая высокоэнтропийная пища промышленного производства не может поддерживать здоровья.

Теоретически появление GL-SYSTEMS было подготовлено двумя фундаментальными научными открытиями XX века, удостоенными Нобелевских премий. Однако их истинное значение для объяснения здоровья как природного явления мы можем оценить только сегодня. Первое из открытий касается расшифровки немецким биохимиком Р. Вильштеттером формулы хлорофилла – зелёного пигмента растений и основы жизни на Земле. С физической точки зрения роль

хлорофилла проста и понятна: с его помощью самая низкоэнтропийная в природе энергия солнечного света преобразуется в самую полезную для здоровья низкоэнтропийную растительную пищу. Вмешиваться в этот процесс, на «разработку» которого природа затратила сотни миллионов лет своей эволюции, не должен никто, включая науку. Согласимся мы с этим или нет - природе безразлично. Человек или будет жить по её законам, или природа не будет поддерживать его жизнь и здоровье.

Второе открытие связано с доказательством российским физиком И. Пригожиным теоремы о производстве энтропии термодинамически неравновесными (диссипативными) структурами, к которым относится и человеческий организм. Для высокоразвитых живых организмов с их сложной иерархической организацией (на языке физики – диссипативных структур, существующих вдали от термодинамического равновесия с окружающей средой) GL-SYSTEMS служит средством достижения стабильного состояния. При таком состоянии, согласно теореме Пригожина, диссипативная структура (организм) производит минимальное количество энтропии. Именно это и требуется для поддержания здоровья с точки зрения происходящих в организме энергетических процессов.

Под стабильным состоянием следует понимать работу организма без отклонения от номинальных значений состава крови, температуры, артериального давления и объёма (веса). Отклонение любого из этих параметров приводит к росту энтропии организма, нарушению обмена веществ, увеличению числа болезней, и как следствие – к преждевременному старению и сокращению продолжительности жизни.

Теория диссипативных структур позволяет сделать вывод о том, что **ЗДОРОВЬЕ С ФИЗИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ – ЭТО ПРОЦЕСС ПРОИЗВОДСТВА ОРГАНИЗМОМ МИНИМАЛЬНОГО КОЛИЧЕСТВА ЭНТРОПИИ.**

Научно обоснованный взгляд на здоровье как явление, подчиняющееся законам природы, позволяет человеку понять своё истинное место в ней и заменить изжившую себя парадигму лечения болезней Парадигмой Здоровья.

Народная мудрость гласит: «Сначала появляется здоровье, человек появляется позже». Поэтому закладывать здоровье ребёнка следует с детства, а фактически ещё до его рождения.

Более чем десятилетний опыт применения GL-SYSTEMS уже доказал на практике её состоятельность как средства для надёжного избавления от болезней, связанных с нарушением обмена веществ, и их профилактики. Об этом говорит громадное количество фактов. Однако, по словам Людвиг фон Мизеса, «факты сами по себе не могут ни доказать что-либо, ни опровергнуть. Все решают толкования и объяснения фактов, идеи и теории». Поэтому теоретическое обоснование GL-SYSTEMS в виде термодинамической концепции здоровья – перед вами. С её помощью при желании каждый может найти для себя пищу, которая не разрушает здоровье, а создает его, поставить заслон против всякого рода

оздоровительных средств, не имеющих отношения к здоровью. В последующих главах книги вышеизложенный материал рассматривается более подробно, с разных доступных для понимания точек зрения.

*Не бойся незнания, бойся ложного знания.
От него всё зло мира.*

Л.Н. Толстой

Часть I

ЭВОЛЮЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВЬЯ

Зелёная растительная клетка как системообразующий фактор жизни и здоровья живых существ

Исторически медицина и здоровье оказались тесно связанными в нашем сознании. 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. При этом умалчивается, что успехи лекарственной медицины и здоровье в настоящем его понимании не связаны между собой. Сегодня медицина зачастую может спасти человеку жизнь, заменить пришедший в негодность орган, вернуть утраченное зрение, удалить опухоль и пр. В этом она действительно преуспела и заслуживает всяческой похвалы. Но спасти человеку жизнь и дать ему здоровье – вещи совершенно разные. Свою причастность к здоровью как природному явлению ортодоксальная медицина может оправдать, только опираясь на связанные со здоровьем фундаментальные законы природы, а этого как раз не происходит.

Дело в том, что лечением болезней человек начал заниматься задолго до появления науки как инструмента познания окружающего мира. Изначально возникшее как искусство, врачевание благополучно дожило до наших дней, что достаточно подробно и объективно изложено в монографии об истории развития медицины.* В основе медицины изначально лежит метод проб и ошибок. Для выхода на научный уровень современной лечебной медицине необходимо учитывать фундаментальные законы природы и, прежде всего, ЗАКОН САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ в организме, предполагающий максимально возможное невмешательство в его работу. Без этого медицинская помощь зачастую превращается в фактор дополнительного разрушения здоровья, что и наблюдается на практике при «лечении» хронических болезней с помощью лекарств.

*

Porter R. The Greatest Benefit to Mankind. A Medical History of Humanity from Antiquity to the Present. HarperColinsPublishers, 1997. 831 p.

Надо признать, что 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 является частью природы, и этим всё сказано. Что же касается так называемых «лекарств природного происхождения», получаемых из природного сырья, – то и здесь не следует обольщаться: живые существа в природе ими тоже никогда не пользовались.

О взглядах медицины на лечение болезней можно спорить, но нельзя отрицать, что «главные исследования любой медицины никогда не основывались на каких-либо признанных законах природы или принципах, управляющих здоровьем и болезнью. Все науки основаны на законах природы, и никто не может позволить себе их игнорировать, а менее всех – современная медицина».*

Наши доводы не только укладываются в рамки здравого смысла, но и подтверждаются врачебной практикой: лекарства не лечат болезни, а лишь на время облегчают их протекание, способствуя переходу в хроническую форму. В порочный круг зависимости от лекарств попадают все, кто их постоянно принимает. Но если следовать положению, что организм самостоятельно *регулирует метаболизм и сам лечит себя с помощью природы*, то всё становится на свои места. К сожалению, медицина вольно или невольно продолжает игнорировать эту истину, о которой более 2000 лет назад говорил основатель медицины Гиппократ. Он хотел видеть врача искусным посредником между человеком и природой. Однако развитие медицины пошло совсем по другому пути.

Жизнь организмов как саморегулирующихся биологических систем подразумевает существование некоего *природного системообразующего фактора*, без которого они не могут жить, развиваться, передавать здоровье по наследству следующим поколениям и таким образом поддерживать воспроизводство здоровых особей. В этом плане понятия *жизнь и здоровье* становятся неотделимыми друг от друга.

*

Витулкас Д. Новая модель здоровья и болезни /Пер.с англ. М.: АриНА, 1997. 308 с.

Для того чтобы закончить цепочку этих рассуждений и забежать вперёд, можно сказать, что таким природным системообразующим фактором жизни и здоровья высокоразвитых живых существ являются зелёные клетки дикорастущих пищевых растений. ** Только в них содержится исчерпывающе полная информация, с помощью которой организмы приспосабливаются к изменяющимся условиям окружающей среды, поддерживают правильный обмен веществ и таким образом остаются здоровыми на протяжении жизни.

Зелёная растительная клетка является системообразующим фактором жизни на земле и фундаментальной основой здоровья всех высокоразвитых живых существ.

Это не означает, что здоровье можно автоматически получить только за счёт включения в свой рацион зелёных клеток пищевых растений. Здоровье требует правильной организации общего питания, свежего воздуха, чистой воды, двигательной активности, солнечного света и, наконец, социальной адаптации, самореализации в обществе. Но без зелёных клеток как фундаментальной основы здоровья все вышеперечисленные факторы не имеют самостоятельного значения, а иногда могут даже вредить ему. К примеру, ослабленному организму противопоказаны физические нагрузки, занятия спортом, повышенное содержание в воздухе кислорода, и даже сам источник жизни – солнечный свет – становится для него губительным.

С научной точки зрения **здоровьем надо считать физическое и психическое благополучие организма как результат полного саморегулирования обмена веществ.** В отличие от множества других, такая формулировка может считаться научно обоснованной потому, что опирается на фундаментальную основу существования живых организмов – Закон саморегулирования протекающих в них биологических процессов. Более того, из этой формулировки становится понятным, что надо делать и чего следует избегать в своём стремлении быть здоровым. А избегать следует всего, что нарушает саморегулирование обмена веществ.

**

Национальная Энциклопедия Личностей «Синие страницы России». Вып. XVI. СПб.: Издательский дом НЭЛ РФ, 2009. С. 604

В первую очередь это происходит вследствие потребления белого сахара, маргарина, чая, пищевых добавок с нарушенным природным балансом веществ, всевозможных химических веществ, используемых для улучшения вкуса, запаха, увеличения срока хранения, использования для выпечки хлеба термофильных дрожжей и всего остального, что природа не создавала в качестве пищи в процессе своей эволюции.

Зелёная растительная клетка как фундаментальная основа жизни и здоровья незаменима. Её нельзя искусственно вырастить и надо использовать только целиком, такой, какой её создала природа. Она чем-то напоминает собой яйцо в скорлупе, из которого рождается новая жизнь.

Трудно сказать, как скоро человечество осознает это уникальное свойство зелёной растительной клетки. Часто научные открытия начинают использовать лишь спустя много десятилетий, а то и столетий. Но одно дело открытия, способствующие техническому прогрессу, ждать которого, как показывает история, можно неограниченно долго, и жить при этом не менее счастливо, а другое дело – здоровье. Ведь именно через него неотвратимо действует закон ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА В ПРИРОДЕ: *выживают и продолжают свой род только здоровые особи, и человек в этом не может быть исключением.*

Здоровье как результат полного саморегулирования обмена веществ – сначала в зелёной растительной клетке, а затем в организме человека

Если проследить любую пищевую цепочку, любую природную «технология» производства пищи, то окажется, что в самом её начале стоят зелёные клетки растений. В живой природе с них всё начинается. Поэтому когда сельхозпроизводители начинают искусственно регулировать обмен веществ в пищевых растениях с помощью химических удобрений, стимуляторов роста, искусственного освещения, генной инженерии и пр., как это принято делать сегодня, то тем самым они изменяют *природный обмен веществ в зелёных клетках.* В результате нарушается природная сбалансированность всех составных частей клетки, а затем этот дисбаланс передаётся клеткам животных, которые эти растения поедают в животноводческих хозяйствах. Человек в конце этой пищевой цепочки наследует нарушения обмена веществ как в клетках искусственных пищевых растений, так и в клетках травоядных животных, мясо которых он использует в пищу.

Такова предыстория возникновения болезней, связанных с нарушением обмена веществ, и восстановить его можно

только с помощью зелёных клеток дикорастущих пищевых растений. **Именно в них природа хранит информационную программу дальнейшей эволюции человека.** А какого рода информацией наполнены зелёные растительные клетки – это для нас как потребителей или учёных не имеет практического интереса, поскольку искусственно производить их мы не можем. Поэтому в этом отношении невозможно быть независимым от природы даже теоретически.

Разумеется, человека, как и природу, можно изучать в деталях, расчлняя предмет исследования на отдельные части. Однако в плане поисков «кирпичиков здоровья» такие исследования служат лишь основой возникновения мифов о пользе отдельно взятых витаминов, микроэлементов, ферментов и прочих фрагментарных частей нашей пищи, помещаемых в таблетки и капсулы. Но сила природных продуктов питания – в их целостности, а этого многие как раз и не понимают, или не хотят понимать по разным причинам. Зелёная растительная клетка (взятая целиком) представляет собой самую полноценную природную пищу одинаково для животных и человека, а отдельные её фрагменты автоматически превращаются в лекарства, о мнимой пользе которых уже всё сказано.

Здоровье как процесс извлечения организмом энергии из окружающей среды напрямую связано с природным качеством пищи. От него зависит общее количество получаемой организмом энергии, так и её строгое распределение на всех уровнях его иерархической организации, т.е. то, что называется правильным обменом веществ. Например, 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 для этого ему не хватает кислорода. Излишний жир можно только сжечь, другого способа избавиться от него не существует. Информация о том, как это сделать безвредно для организма с помощью вдыхаемого кислорода, содержится только в зелёных клетках пищевых растений.

Сегодня баланс **полезных и питательных** веществ в нашей пище существенно отличается от природного. Производители продуктов питания произвольно устанавливают соотношение между ними, искусственно обогащая еду витаминами, микроэлементами, йодом, селеном и пр. Следствием этого произвола является нарушение обмена веществ. Приведёт ли оно к болезни – лишь дело времени и прочности иммунной системы организма, а она у большинства людей уже работает на пределе своих возможностей. 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.

С энергетической точки зрения **полезные вещества** помогают **питательным** полностью сгорать в организме и за счёт этого обеспечивать его необходимым количеством

энергии. Недостаток в пище **живых 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 начинает «лечить» себя способами, которые не добавляют клеткам энергии, а, наоборот, забирают её у них. К таким способам «лечения» относятся разного рода чистки организма, употребление лекарств, бесконтрольное применение разного рода физиотерапевтических «приборчиков», длительное голодание и пр. В результате этого после временного быстрого «улучшения» могут возникнуть новые заболевания или переход уже имеющихся болезней в хроническую форму.

Гигантское количество биохимических реакций в организме взрослого человека (~ 10^{17} в минуту!), работает, по сути, на одну главную задачу – обеспечить каждую соматическую клетку необходимым ей количеством энергии. Если это происходит, то всё остальное в организме делается автоматически и причин для болезней не возникает.

Энергетическую концепцию здоровья можно было бы без конца дополнять и уточнять в деталях, но какой в этом смысл? Научиться управлять энергетическими процессами в организме с пользой для здоровья мы всё равно никогда не сможем, поскольку он по определению является саморегулирующейся биологической системой. Разумнее думать о том, как максимально приблизить нашу пищу к её природному качеству.

Природа управляет энергетическими процессами в организме с помощью продуктов питания, которые сама же и производит. Ценность природной пищи для здоровья определяется не столько количеством килокалорий, сколько *природной сбалансированностью* содержащихся в ней *полезных веществ*. Как раз 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.

Итак, 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, ибо 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 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 в том, что энергетикой организма невозможно искусственно управлять с пользой для своего здоровья.

Энергетическими процессами организм управляет самостоятельно с помощью полезных веществ, но не взятых по отдельности, а объединённых природой в строго сбалансированные системы, в том числе внутри зелёной клетки пищевых растений.

От того, насколько человечество осознает это, и будет зависеть – останется ли оно со старой парадигмой бесконечного лечения болезней, или откроет для себя Новую Парадигму Здоровья – путь к своей дальнейшей эволюции. Довольно сложно с научной точки зрения объяснить назначение и особенности всех отдельно взятых полезных веществ в составе пищи. Мы совершенно неоправданно выделяем из них витамины, микроэлементы, минералы, ферменты и пр., не понимая того, что они работают на здоровье только в своей взаимосвязи, объединённые в определённые системы. Именно это и является сегодня главной причиной споров о том, что представляет собой полноценная пища.

Всё вышеизложенное определило название предлагаемой вашему вниманию системы здоровья – GL-SYSTEMS, где GL – первые буквы слов Green Light (Зелёный Свет).

Иногда кажется, что болезни возникают неожиданно и без видимой на то причины. Живёт человек, вроде бы и вредных привычек не имеет, как вдруг обнаруживает у себя хронические заболевания. Их коварство в том и состоит, что они развиваются постепенно и в начале проявляют себя в виде незначительных симптомов, которые ещё нельзя считать заболеванием. Вначале человек не обращает на них внимания, а медицина не знает, что в этом случае делать. И только когда болезнь «созреет», появляется основание использовать для её лечения медицинские препараты. На некоторое время лекарства облегчают состояние больного, но истинные причины болезни – нарушение энергетических процессов в клетках организма – остаются. Болезнь продолжает развиваться и переходит в хроническую форму. С

этого момента её лечение с помощью лекарств – занятие не только бесполезное, но и вредное, поскольку лекарства не увеличивают, а наоборот уменьшают выработку энергии клетками и провоцируют тем самым возникновение новых болезней.

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 проявиться даже через 10 лет в виде другого заболевания, и тем сильнее, чем слабее в этот момент будет иммунная система.

Избавиться от хронических болезней можно только в том случае, если организм самостоятельно устранил энергетическую причину их возникновения. Для этого у природы имеется единственное универсальное средство – зелёные клетки дикорастущих пищевых растений, системно воздействующие на организм.

С научной точки зрения зелёная клетка содержит полезные энергоёмкие вещества, которые обладают:

1. Повышенной **функцией Гиббса образования** –

$G^*(p, T, X_i)$, где p – давление,

T – температура,

X_i – обобщённая сила (любой интенсивный параметр состояния за исключением давления).

2. Высоким **эволюционным потенциалом** –

$$\mu_{k_i}^j = (\partial G^* / \partial m_{k_i})_{T, p, x_{k_i}}, \quad m \neq m_{k_i},$$

где m_{k_i} – масса.

Эволюционный потенциал, в широком смысле – это движущая сила какого-либо процесса.

Сегодня уже становится понятным, что можно лишь в общем представить себе то, что мы называем здоровьем. Для этого воспользуемся макротермодинамикой (термодинамикой иерархических систем), которая изучает сложные гетерогенные химические и биологические системы, обменивающиеся со средой веществом и энергией. Наука макротермодинамика сформировалась сравнительно недавно, когда возникла необходимость исследования сложных иерархических систем, к которым относится и человеческий организм.

Цели и задачи научного исследования могут быть разные, а абстрагированные процессы, протекающие в сложных иерархических системах, рассматриваться как неравновесные или равновесные (квазиравновесные).

Состояние системы может также рассматриваться как нестационарное или стационарное (квазистационарное). Подход макротермодинамики состоит в представлении рассматриваемой системы в виде совокупности соподчинённых подсистем, иерархически связанных расположением в пространстве (структурная или пространственная иерархия) и (или) временами установления равновесия при релаксации (временная иерархия).

Изменение состояния системы (подсистемы) во времени (эволюция системы) исследуется по изменению функций состояния, обладающих экстремальными свойствами и стремящихся к экстремуму при достижении равновесия. В основном используется функция Гиббса (энергия Гиббса) $G^*(p, T, X_i)$.

$$\text{Для сложной системы } G^* = U + pV - \sum_i X_i x_i - TS ,$$

где U – внутренняя энергия, V – объём, x_i – обобщённая координата (любой экстенсивный параметр состояния, за исключением объёма),

S – энтропия;

величины p, T, X_i являются естественными независимыми переменными функции G^* .

Для открытой системы полный дифференциал

$$dG^* = \sum_i dG_i^* = \sum_i (-S_i dT_i) + \sum_i V_i dp_i - \sum_i \sum_{k_i} x_{k_i} dX_i + \sum_i \sum_{k_i} \mu_{k_i} dm_{k_i} ,$$

где индекс i обозначает протекающий в системе процесс взаимодействия между компонентами (химическое взаимодействие, частотно-полевого; взаимодействие межмолекулярное, надмолекулярных структур и т.п.),

k_i – компонент, участвующий в этом процессе,

m_{k_i} – его масса,

μ_{k_i} – так называемый эволюционный потенциал, в широком смысле – движущая сила процесса. Для описания эволюции иерархических систем и их подсистем используются методы макрокинетики.

Для учёта особенностей процессов, протекающих в живых объектах, в термодинамике иерархических систем было введено представление об эволюционном потенциале $\mu_{k_i}^j$ компонента k_i , участвующего в i -м процессе на j -м иерархическом уровне. В общем случае $\mu_{k_i}^j$ представляет собой изменение соответствующего термодинамического потенциала при бесконечно малом изменении числа элементов k_i -го типа в частной эволюции (i -й процессе на j -м уровне).

Так эволюционный потенциал $\mu_{k_i}^j$ компонента k_i может быть определён через G^* :

$$\mu_{k_i}^j = (\partial G^* / \partial m_{k_i})_{T, p, x_{k_i}}, \quad m \neq m_{k_i}.$$

В этом смысле химический потенциал какого-либо компонента системы является частным случаем его эволюционного потенциала. Эволюционный потенциал позволяет универсальным способом определить условия равновесия внутри любой подсистемы.

Эволюция природных систем обусловлена стремлением к экстремальным значениям удельных величин термодинамических функций (функции Гиббса, Гельмгольца и т.п.)*

Вышеприведённые рассуждения о человеческом организме с использованием методов макротермодинамики, нужны для того, чтобы осознать принципиальную невозможность искусственного управления работой биологической системы - организма, состоящего из 10 в 14 степени соматических клеток. Их работа строго сбалансирована не только между собой, но и с жизнедеятельностью 10 в 15 степени бактерий в толстом кишечнике! Только не понимая космического масштаба организации процессов в организме, можно взять на себя ответственность его искусственной регулировки. Даже i -ой реакцией взаимодействия между компонентами в такой системе, общее число которых достигает 10 в 17 степени в минуту, нельзя пренебречь, т.к. без неё организм может начать неправильно работать. А увеличение концентрации k_i - компонента, участвующего в этом процессе или снижение его μ_{k_i} (эволюционного потенциала) может привести к началу хаоса в организме. Поэтому нельзя даже надеяться оздоровить себя за счёт искусственного внесения в пищу полезных веществ или изменения их природной концентрации, а вот навредить здоровью - очень легко. Что, собственно, и делают сегодня на практике, искусственно обогащая «на глазок» пищу отдельно взятыми полезными веществами - витаминами, микро-макроэлементами, ферментами и пр. Этим же недостатком страдают разного рода биологически активные добавки к пище (БАДы). Поддерживать подобные сомнительные способы оздоровления человека можно только по причине непонимания проблемы, так же, как это имело место, к примеру, при создании вечных двигателей, пока наука не поставила на этом деле крест, взяв в качестве доказательства закон сохранения энергии.

*

Химическая энциклопедия: В 5 т. М.: Научное изд-во «Большая Российская Энциклопедия», 1995. Т.4. С. 1062-1064.

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 эволюции, 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, творческого потенциала, духовности, увеличение продолжительности жизни, а под деградацией – повышенную тенденцию к саморазрушению своего организма, непонимание происходящего вокруг него и сокращение продолжительности жизни из-за болезней. Эволюционирует или деградирует как материальное тело, так и эмоциональный, и духовный аспекты человека.

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
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».*

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) определяло количество энергии, которую организм мог извлекать из пищи, а это целиком зависело от её природного качества и способа приготовления (искусство повара). Никто не может превратить искусственную пищу в полноценную природную за счёт обогащения её отдельно взятыми витаминами, микроэлементами, дрожжами, биологически активными добавками с нарушенным природным балансом веществ и пр. Все они так же противоестественны организму, как и лекарства. К полноценной пище – главному источнику здоровья – мы будем возвращаться неоднократно, рассматривая её с разных точек зрения.

Полноценная природная пища для человека – главный фактор его эволюции

Человек связан с природой множеством связей, и все они, в большей или меньшей степени, влияют на формирование здоровья. Но в науке до сих пор придерживаются мнения, что заслуживает внимания только то, что может быть надёжно зарегистрировано с помощью средств измерения и выражено числом. К живому организму так подходить нельзя, поскольку далеко не всё в нём и окружающей его среде можно измерить или выразить формулой. Однако этот момент никогда не интересовал медицину, как и не представлял для неё профессионального интереса здоровый человек. Совсем другое дело – пациент с болезнями. Здесь открывается простор для анализов, лечения, реабилитации и пр. По этой причине медицина и занимается преимущественно «лечением», а профилактика заболеваний так и находится в зачаточном состоянии. Но как говорят – чем занимаешься, то и имеешь: болезней и лекарств сегодня в избытке, а здоровье в большом дефиците. Большинство заболеваний, а к ним относятся все, что связаны с обменом веществ, нельзя победить лекарствами.

Главным достоинством общих методов исследования в науке, в том числе Термодинамики иерархических систем (макротермодинамики) является то, что они, подобно стрелке компаса, указывают направление движения к цели, которая существует, но скрыта за горизонтом непознанного. Именно общие методы исследования позволили прийти к принципиально важному выводу:

*Здоровье представляет собой результат
естественного саморегулирования обмена
веществ с помощью полезных веществ,
входящих в состав природной пищи.*

Простая логика подсказывает, что исчерпывающе полный набор таких полезных веществ, идеально сбалансированных природой, должен содержаться в зелёных клетках дикорастущих пищевых растений, поскольку они стоят в начале любой пищевой цепочки.

Растения как источник полезных и питательных веществ имеют свои особенности, которые необходимо учитывать. Например, одноклеточная водоросль хлорелла тоже содержит в себе великое множество полезных и питательных веществ, но системы, в которые они объединены в её клетках, совершенно не годятся для человека и теплокровных животных, обитающих на земной поверхности. Живущая в воде хлорелла принципиально отличается от наземных растений тем, что не

обладает способностью к эволюции (развитию). За миллионы лет жизни на Земле одноклеточные водоросли абсолютно не изменились. По этой причине полезные вещества в хлорелле не могут поддерживать эволюционные процессы у живых организмов, обитающих на земной поверхности.

Одноклеточные водоросли, попадая в организм человека, постепенно начинают разрушать его пищеварительную систему. Происходит это потому, что слизистые пищеварительного тракта состоят из клеток, скорость обновления которых гораздо выше, чем у всех остальных. Обновление клетки (её рост после деления) можно рассматривать как микроэволюцию, осуществляемую по специальной программе природы, а клетки хлореллы несут в себе программу – не эволюционировать. Новые нарождающиеся клетки слизистых, получая эту программу, перестают расти, и на их месте образуются язвы. Так упрощённо, даже без привлечения макротермодинамики и понятия об эволюционном потенциале, можно объяснить механизм вредного воздействия одноклеточных водорослей на теплокровные живые существа, обитающие на земной поверхности.

Понимание сути этого (кстати, давно известного в медицине) явления пришло недавно. Научно не обоснованная идея использования хлореллы в качестве пищи для космонавтов в длительных межпланетных путешествиях на практике оказалась несостоятельной. Сегодня в развитых странах одноклеточными водорослями запрещено кормить даже мясных животных и птицу – от такой пищи их мясо становится вредным для человека. В этом случае наглядно проявляется одно из действий ЗАКОНА ПИЩЕВЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ: земные существа в процессе своей эволюции не питались одноклеточными водорослями и не имеют механизма защиты от их вредного воздействия на организм. Одноклеточные водоросли несут в себе информацию о чуждой для наземных существ водной среде обитания, куда не проникает ультрафиолетовое излучение, где мало тепла и кислорода. Вследствие этого системы питательных и полезных веществ, в которые они объединены в хлорелле, оказываются совсем другими, нежели у наземных растений. Заключённая в клетках хлореллы информация вредна для теплокровных, которые развивались на земной поверхности, а не под водой. Фантастические рассказы о людях, которые в будущем заселят океан, не имеют под собой научного обоснования. Природа не терпит пренебрежения к законам 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.

Можно сказать, что **заключённые в зелёную клетку** системы **полезных энергоёмких** веществ несут в себе тонкую энергию **информационного характера**, необходимую для правильной организации биохимических процессов в организме (эффективного преобразования **питательных веществ** в

энергию). Общее количество энергии, содержащееся в продуктах питания, обычно указывают на их упаковке в строке «энергетическая ценность в килокалориях на 100 грамм». Но надо понимать, что декларируемая производителем энергетическая ценность продукта показывает лишь теоретическое количество энергии, которое может выделяться при его сгорании, да и то не в организме, а в лабораторных условиях – в колориметрической бомбе в атмосфере чистого кислорода. Воспользоваться же этой энергией **питательных веществ** в максимально полном объёме организм может только совместно с **полезными веществами** из зелёных клеток дикорастущих пищевых растений.

Почему обязательно дикорастущих? Да потому, что воспроизводить высокий эволюционный потенциал полезных веществ в зелёных клетках растений может только природа, за счёт их произрастания в естественных условиях. Только при этом гарантируется их полная биологическая доступность для организма. Все искусственные «полезные вещества» в виде витаминизированных микроэлементных комплексов и биологически активных добавок к пище или растения, которые выращиваются с применением искусственных технологий, не удовлетворяют требованиям природы по многим показателям. Даже если средства для оздоровления изготовлены из природного сырья, то большинство из них нельзя назвать живыми, а содержащиеся в них вещества *сбалансированными природой* и полностью биологически доступными для организма. Биологически активную добавку (БАД) официально никогда не регистрируют, если контролирующие органы не обнаружат в ней повышенную концентрацию какого-либо действующего вещества, а это уже говорит о нарушении его природного баланса. Уже одно это ставит под сомнение полезность БАДов для здоровья.

С физической точки зрения задача у тепловой машины и человеческого организма одна и та же задача – сжечь топливо с помощью кислорода воздуха, а выделившуюся при этом энергию максимально эффективно (без больших потерь) использовать для совершения полезной работы. Число биохимических реакций в организме человека и количество участвующих в них веществ несравнимо больше, чем при сгорании топлива в тепловой машине. Это обстоятельство и сбивает с толку биологов-исследователей. Попытки найти все эти вещества, искусственно объединить в системы и дать человеку под названием БАДов или лекарств с целью оздоровления организма никогда не будут иметь успеха. Слишком сложны связи и взаимодействие природных веществ, малопонятны пути метаболизма большинства из них. Если здоровья нет, то причину этого надо искать не в недостатке лекарств или недостаточном внимании врача, а в отсутствии полноценной природной пищи. Есть вещи, которые, может быть, не просто понять, но можно осознать.

Термодинамическая основа работы человеческого организма сводится к следующему: при всём многообразии составляющих пищу веществ она состоит из двух химически активных элементов – водорода H_2 и углерода C , которые

сгорают в организме результате их химического соединения с кислородом воздуха O_2 при температуре человеческого тела $36,6\text{ }^\circ\text{C}$ (холодное горение). При этом, как и в тепловой машине, образуются углекислый газ CO_2 , вода H_2O и выделяется энергия (в ккал), которую организм использует для своей жизнедеятельности. Углекислый газ и вода вместе с другими отходами (шлаками) выбрасываются в окружающую среду. Если топливо не догорает в тепловой машине, то она дымит, забивается шлаками, производит меньше полезной работы и срок её службы сокращается. Организм при неполном сгорании пищи тоже засоряется шлаками, заплывает жиром, начинает болеть и в результате живёт меньше положенного ему природой.

Мы уже говорили о том, что набор питательных веществ ограничен белками, жирами и углеводами, в то время как полезные вещества в пище должны быть представлены тысячами наименований, и не просто свалены в кучу, как в таблетках, а объединены природой в определённые системы. Все полезные вещества для чего-то необходимы организму – для пищеварения, строительства клеток, их очистки от вредных продуктов обмена веществ (метаболических ядов) и пр. Поэтому пытаться определить среди них самые полезные (как говорят в медицине – действующие вещества), отбрасывая все остальные, так же неразумно, как рассуждать о самых важных частях нашего тела – глазах, руках, ногах, печени, почках и пр. Для полноценной жизни и здоровья они необходимы все вместе. Поэтому ассортимент полезных природных веществ в пище сократить нельзя, а тем более судить об их ценности по количественному признаку. Для здоровья важно не столько их количество, сколько сам факт присутствия в природных системах, в которые они объединены. А всё остальное (порядок их участия в биохимических реакциях, за что они отвечают в организме и пр.) нас, по большому счёту, абсолютно не должно интересовать. Ведь в свою «лабораторию» по созданию систем полезных веществ и управлением с их помощью энергетикой клеток природа никогда человека не допустит. Понятно, что с этим не соглашались «покорители» природы, разрушители того, что она создала в процессе своей эволюции.

Надо понимать, что сам факт выделения в организме энергии в результате сгорания той или иной пищи ещё не гарантирует здоровья. Оно, в конечном счёте, зависит от количества энергии, запасённой клетками в виде аденозинтрифосфата (АТФ) – специфического клеточного аккумулятора энергии. Функционально молекулы АТФ в клетке подобны электрохимическим батарейкам в карманном фонарике, энергию которых можно расходовать тогда, когда в этом появляется необходимость. Без фиксации в молекулах АТФ вся энергия пищи в результате её сгорания в организме, сразу бы превратилась в тепло и рассеялась в окружающую среду без всякой пользы. А запасённая в виде АТФ энергия равномерно используется клетками для производства строительных материалов, ремонта мембран, защиты от вирусов и бактерий, для работы мозга, мышц и всего остального, что делает организм здоровым. О важности АТФ

для здоровья говорит скорость его синтеза в организме здорового взрослого человека, достигающая 50 кг в сутки!* При уменьшении скорости синтеза АТФ возникает дефицит энергии в клетках со всеми вытекающими из этого последствиями. Кратковременный недостаток энергии приводит к болезням, хронический дефицит – к хроническим болезням.

Всю добываемую из пищи энергию 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 отсутствии 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 мускулов. 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. Недостаток энергии **(А+В)** организм вынужден компенсировать за счёт энергии **(С)**, предназначенной для работы иммунной системы, т.е. здоровья.

По этой причине энергии **(С)** 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 **(С)** с помощью лекарств невозможно. Наоборот, лекарства ещё больше увеличивают её общий дефицит в организме **(А+В+С)**, поскольку нарушают работу пищеварительной системы и энергетический цикл клеток. По этой причине **безвредных лекарств не бывает**. Безвредной может быть только полноценная природная пища, которая полностью удовлетворяет текущую потребность организма в энергии и позволяет делать её запасы впрок.

С термодинамической точки зрения, чем меньше в организме свободной (доступной для него) 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.

*

Химическая энциклопедия. Т.1. С.42

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. Мясо, например, по отношению к растительной пище является уже вторичным продуктом её переработки травоядными животными. Поэтому мясо, образно говоря «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 живых полезных веществ, которые помогают ему полностью усвоиться, превратиться в энергию и помочь организму очиститься от вредных продуктов его переработки. Можно избежать вреда от мясной пищи, употребляя её вместе с зелеными 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 метаболитическими ядами.

Животные в природе поддерживают здоровье за счёт питания живой пищей. Однако наши основные продукты питания (зерновые, корнеплоды, мясо) после термической обработки перестают быть живыми. Но современный человек уже не может обратно перейти на сыроедение. Варёная пища легче переваривается (требует для этого 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 предки употребляли в гораздо большем количестве, чем мы сегодня. Но и здесь не всё так просто.

Мы уже говорили, что получить энергию в полном объёме из термически обработанной (неживой) пищи 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), и растения по этой причине практически не перевариваются слабой пищеварительной системой современного человека. А в случае заболеваний (гастрит, язва, холецистит, дисбактериоз и пр.) употребление в пищу зелёных растений становится практически невозможным. В этом случае клеткам организма приходится постоянно жить на голодном энергетическом пайке. Понятно, что с годами это способствует увеличению числа хронических болезней.

Восстановить работу пищеварительной системы можно за счёт включения в рацион питания зелёных клеток растений, но очищенных от целлюлозных оболочек. Именно это является преимуществом продукта «GL-Грин Лайт» как основной компоненты GL-SYSTEMS. 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.

Иногда в ответ на это приходится слышать: «Этого не может быть, ведь панацеи не существует!». Подобного рода замечания говорят только о глубоком непонимании разницы между лекарством и пищей. Панацеи – как одного лекарства от всех болезней – действительно не существует. Мы же имеем дело с зелёными клетками растений, по сути – с самой полноценной в природе пищей, которая не относится к лекарствам, а, следовательно, к «панацие» не имеет отношения.

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, «панацие» и всём остальном, что современный человек привык связывать со своим здоровьем и «лечением» болезней.

Пища и здоровье, болезни и лекарства. Постижение абсолютных истин

Итак, первичной пищей, а значит и первичным источником здоровья являются зелёные пищевые растения. Они улавливают солнечную энергию и запасают её в своих клетках в виде **идеально сбалансированных полезных и питательных веществ**. Антенной для улавливания квантов солнечного света, а также первичным преобразователем их энергии в растениях служит хлорофилл – пигмент, благодаря которому они окрашены в зелёный цвет. Без хлорофилла не возникла бы зелёная клетка с её полезными и питательными веществами, объединёнными в строго сбалансированные биохимические системы. Главная задача таких систем – помогать организму обеспечивать себя энергией, поддерживать иерархический порядок в организме, что на языке физики называется понижением его «глобальной» энтропии. Собственно с хлорофилла и начинается формирование здоровья зелёных клеток, а затем и здоровья тех, кто ими питается.

Это суждение относится к категории **абсолютных истин**, т.е. представлений, которые не зависят от уровня наших знаний об окружающем мире и поэтому не могут быть опровергнуты в будущем. Как сказал один философ, «абсолютная истина – это то, что всё делает проще». Особенность абсолютной истины состоит в том, что её нельзя доказать с помощью научных экспериментов или вывести в виде математической формулы. Абсолютную истину можно только постигнуть и принять на уровне веры.

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.

Открытие законов природы и постижение абсолютных истин происходит при непосредственном участии науки. Но надо понимать, что наука не обладает властью изменять природу, чем её часто наделяют без всякого на то основания.

Наука не лишена противоречий уже в силу того, что представляет собой искусственный (созданный человеком) инструмент для изучения природных явлений. Наука отрицает роль веры в познании окружающего мира, однако сама вынуждена ею пользоваться. Доказательством тому является абсолютная истина, вера в которую сегодня незыблема 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. Эту абсолютную истину нельзя доказать экспериментально или представить в виде математической формулы, но это не мешает ей быть фундаментальной основой всех естественных наук.

Точно так же нельзя доказать традиционными для науки методами вывод академика Тимирязева о том, что «зерно хлорофилла является исходной точкой всякого органического движения, всего того, что мы разумеем под словом “жизнь”» (Тимирязев К.А. Жизнь растения). А под словом «жизнь» мы разумеем очень многое, в том числе и здоровье. Вот и вера в способность зелёных клеток растений давать здоровье приходит к нам постепенно, как в своё время приходило осознание закона сохранения и превращения энергии.

Познание абсолютных истин является очень важным, необходимым условием эволюции человека и общества, в котором он живёт. Без этого люди постоянно затрачивали бы много сил, средств и времени на разработку неосуществимых проектов наподобие создания «вечного двигателя», изобретением которого официально перестали заниматься лишь после того, как наукой был осознан и сформулирован Закон сохранения и превращения энергии. После этого выражение – «изобретать вечный двигатель» – превратилось в синоним бесполезной работы. А ведь сколько сил и материальных средств во всём мире было затрачено тысячами изобретателей на создание машин и механизмов, производящих работу без потребления энергии!

Надо признать, что работой, весьма похожей на изобретение «вечного двигателя», заняты сегодня изобретатели лекарств, мечтающие с их помощью навсегда избавить человечество от болезней. С энергетической точки зрения лекарства в принципе не могут этого сделать. Возможно, что это лучше других понимают те, кто уже имеет хронические

заболевания, лишний вес и никак не могут от них избавиться, хотя постоянно или периодически потребляют лекарства, витамины, микроэлементы и разного рода биологически активные добавки.

Любые искусственно созданные, выделенные из природного сырья и сконцентрированные вещества, как бы они ни назывались, могут служить организму лишь «костылями», которые облегчают его жизнь в состоянии болезней, но не приносят здоровья. Впрочем, доказать это научными методами невозможно, как и любую другую абсолютную истину. Здесь также необходим элемент веры в то, что

Лечить болезни, связанные с нарушением обмена веществ, как и заниматься их профилактикой, должен сам организм, причём с помощью тех средств, которыми природа пользовалась в процессе своей биологической эволюции.

Каждый решает сам, что ему нужно. Если человек хочет всю жизнь болеть и лечиться, лечиться и снова болеть, – то никто ему этого не запретит, но большинство людей поступает так просто потому, что не знает другого выхода.

Говорят, что физический мир определяют три вещи: время, пространство и материя (она же энергия и информация). Получение живым организмом достоверной информации от среды своего обитания – необходимое условие для приспособления к ней, т.е. для выживания. Если информация старая, неполная или ложная, то она приносит вред.

Системы живых энергоёмких веществ, собранные природой в зелёных клетках растений, дают организму наиболее полную и достоверную информацию об окружающей среде.

Почему организм перестаёт сопротивляться болезням? Как лучше всего поддерживать его естественные защитные силы? Помогают ли защитить организм от патогенных факторов окружающей среды прививки и химические лекарственные средства? Когда лекарства помогают, а когда приносят вред?

Какие средства использует природа для формирования здоровья, избавления от болезней и их профилактики? Как увеличить продолжительность жизни, оставаясь здоровым даже в старости? Очевидно, что ответы на эти и другие подобные вопросы надо искать в природе, а не в противоестественных ей искусственных технологиях «лечения и оздоровления».

В давние времена любопытство человека стимулировало развитие науки, и с тех пор с её помощью, через сомнения, относительные истины и ошибочные суждения мы продвигаемся к познанию абсолютных истин. Благодаря научным исследованиям человек, как ему вначале показалось, нашёл причины инфекционных болезней и научился защищаться от них с помощью прививок и лекарств. Но, как показало время, лекарства и прививки лишь временно помогали организму противостоять патогенным факторам окружающей среды. Сегодня, когда иммунная система слабеет под натиском искусственных химических веществ, неполноценной пищи, лекарств и вакцин, к нам стали возвращаться почти забытые инфекционные заболевания, например, туберкулёз, гепатит, дифтерия, менингит и пр. Их возбудители приспособились к антибиотикам, прививкам и уже ничего не боятся.

Надо понимать, что при ослабленной иммунной системе необоснованное применение лекарств загоняет болезнь внутрь, переводит её в хроническую форму, лишает организм возможности самому ликвидировать причину болезни и скрытые очаги инфекции, которые в принципе невозможно устранить с помощью лекарств, но спрос рождает предложение - и сегодня медицинские учреждения предлагают лечение скрытых инфекций. Несведущего человека вообще легко обмануть, поскольку он не может отличить правду от ложного знания.

Очевидные истины легко понять, поскольку они лежат на поверхности. Постигание абсолютных истин – дело более трудное. Не всем по душе это занятие, требующее знаний, широты кругозора, интуиции, и способности ощущать себя частью природы. Вероятно поэтому, как сказал английский философ XVII-XVIII века Локк Джон, «нет абсолютных истин, которые бы пользовались признанием всего человечества». Доказательством тому служит продолжающееся и в наши дни изобретение вечных двигателей. Однако истина не перестаёт быть таковой от того, что кем-то не признана.

«Пища должна быть вашим лекарством, а лекарство – пищей», – говорил своим пациентам основатель медицины Гиппократ. Что это, архаизм или абсолютная истина?

За последние 50 лет «лечение» заболеваний с помощью лекарств тысячекратно увеличило число людей, которые их постоянно употребляют для улучшения своего самочувствия. Наркотическая и лекарственная зависимость имеют одни и те же корни. Тяжелейшие последствия для организма от синтетических наркотиков объясняются именно тем, что в

природе они не существуют. Процесс познания природы растянут во времени. И только сегодня мы начинаем в полной мере осознавать всю сложность ситуации, в которой оказались из-за игнорирования некоторых касающихся здоровья законов природы. Даже здравый смысл подсказывает, что нельзя превратить природу и человеческий организм в управляемую лабораторию, механический конструктор с набором генов, аминокислот, витаминов, липидов, ферментов и микроэлементов.

Многие почему-то верят, что развитие микробиологии, биотехнологий и генной инженерии скоро позволит искусственно управлять здоровьем и лечить любые болезни. Однако эти надежды так же не имеют под собой научной основы. С ПРИРОДОЙ НЕЛЬЗЯ ПОСТУПАТЬ ТАК, КАК ВЗДУМАЕТСЯ. Возрастающее год от года применение гербицидов, инсектицидов, антибиотиков, массовая вакцинация людей и домашних животных, использование гормонов роста, распространение генетически модифицированной пищи и других разрушающих здоровье «продвинутых» технологий не поддерживаются прогрессивными учёными. «По-видимому, почти никто в традиционной медицине или обществе не понимает того факта, что развитие хронического заболевания не есть результат несчастного случая или случайного события, а представляет собой строгую, почти математическую последовательность процессов, которые часто начинаются с неправильного использования грубых химических веществ»*.

Грубым химическим веществом может быть и вещество природного происхождения, если оно выделено и многократно сконцентрировано, как, например, сахар. Сладости вообще относятся к продуктам с чудовищно нарушенным балансом полезных веществ. Правильнее будет сказать – их там совсем нет. В сахаре не живет даже плесень, а уж это самое неприхотливое создание и выживает практически везде. Люди зачастую не понимают, почему сахар, официально причисленный к пищевым продуктам, кстати, одним из самых востребованных сегодня, имеет и своё второе название – «белая смерть». «Так хочется вкусенького, а сладости – это же природные продукты, ведь сахар получают из природного сырья, и для работы мозга он необходим», - оправдывают сладкоежки свою зависимость от этого наиболее сильного разрушителя здоровья. И дело совсем не в том, из чего производят сахар. Его можно получать, например, из яблок. Если яблоко съесть целиком, то содержащиеся в нём сахара (совместно с полезными веществами) принесут организму пользу. Но выделенные, сконцентрированные и очищенные, они превращаются в яд – белый сахар, который нарушает обменные процессы, т.е. уменьшает энергетический потенциал клеток.

*

Витулкас Д. Новая модель здоровья и болезни.

И неважно, как называется этот не существующий в природе концентрированный продукт - белый или коричневый сахар, фруктоза или глюкоза, - они все одинаково будут работать против здоровья. И это легче осознать с позиций здравого смысла, чем научно доказывать.

Продолжая формировать искусственную среду своего обитания, важнейшей частью которой является наша пища, мы не приближаемся к здоровью, а отдаляемся от него.

Справедливости ради надо сказать, что формирование человеком искусственной среды обитания началось не сегодня, а тысячи лет назад, когда человек выделил себя из дикой природы, стал искусственно выращивать зерно, овощи, разводить мясной и молочный скот, употреблять в пищу молоко и молочные продукты. С тех пор многочисленные болезни, связанные с нарушением обмена веществ, стали постоянным спутником человека, особенно в пожилом возрасте. Ситуация ухудшается стремительно. Ещё никогда среда обитания не была столь опасна для здоровья и не разрушала иммунную систему организма так сильно, как сегодня*.

Человек вдруг решил, что во многом научился копировать природу, а некоторые вещи даже делать лучше и быстрее, чем она. В течение последних десятилетий прошлого века было освоено производство искусственного белка, в том числе соевого; стали широко применяться искусственные удобрения, гормоны роста и антибиотики в животноводстве. Такая пища закономерно привела к взрывообразному росту числа заболеваний, и как следствие – к потреблению большого количества лекарств.

Как это часто бывает, вначале преследовались благие намерения – обеспечить увеличивающееся население Земли продуктами питания, сохранить природу и пр. Для этого вначале многократно увеличили объём производства искусственных кормов для животных (при помощи удобрений, пестицидов, инсектицидов и генной инженерии). Урожайность растений при этом действительно подняли, но как стало ясно впоследствии, – в ущерб их пищевой ценности. Затем при помощи химических веществ (консервантов) создали энергосберегающие технологии консервирования продуктов питания, чем существенно увеличили сроки их хранения. Потерянные при этом вкусовые качества «улучшили» с помощью искусственных пищевых Е-добавок, майонезов и кетчупов. А ведь за всем этим изначально стояло не что иное, как нарушение законов природы. Хорошо известно, куда ведёт дорога, вымощенная благими намерениями.

*

The Spirit of Science. From Experiment to Experience/ Ed.by David Lorimer. Floris Books, 1998.P.33-52

Зелёные клетки пищевых растений – эволюционный потенциал здоровья.

Организм использует для строительства своих клеток в основном вещества, добываемые им из продуктов питания. От них напрямую зависит качество строительного материала. Защитники искусственной пищи называют её аналогом природной только на том основании, что у них совпадает грубый химический состав. При этом не принимается во внимание одна из важнейших характеристик пищевых веществ – их эволюционный потенциал. Кроме того, в грубом химическом составе не учитываются вещества, концентрация которых в пище ничтожно мала. Но природа мудра, экономична и не будет производить даже в небольшом количестве то, что ей не нужно. Тем не менее до сих пор важность полезных веществ оценивается по их количественному содержанию в пище.

По этому пути идут и разработчики БАДов, относя к достоинству своей продукции большое содержание в ней витаминов, микро- и макроэлементов, альфа- и омегакислот, и пр. Но организму, как мы уже говорили, требуется совсем не это, ему нужна правдивая информация от природы, а она передаётся не количеством тех или иных веществ, а полнотой их присутствия в пище и системами, в которые они объединены природой. Да, высокие концентрации отдельно взятых полезных веществ могут стимулировать приток энергии за счёт резервных запасов организма, но в конечном итоге это оборачивается против здоровья. Уже доказан факт вредного воздействия на организм избытка аскорбиновой кислоты («аналога» природного витамина С).

Нельзя пренебрегать каким-либо веществом в пище только потому, что оно содержится в ней в ничтожно малом количестве или непонятны пути его метаболизма. Сегодня известно, что даже один атом может существенно изменить свойства **кластера – наиболее стабильной формы объединения полезных энергоёмких веществ, бесчисленные комбинации которых и служат в природе для передачи информации живым существам.** Особыми комбинациями атомов и молекул в неживой природе сравнительно недавно стала заниматься кластерная неорганическая химия. И только после этого наука обратила внимание на то, что вся живая природа существует благодаря кластерной организации ряда весьма нестойких органических веществ.

Информацию можно передавать с помощью комбинаций букв, слов, предметов, энергоёмких веществ, разного рода колебаний и пр. В природе, например, очень важную роль играют запахи, с помощью которых животные находят полноценную пищу. Человек во многом утратил эту способность и ест сегодня то, что ему дадут, даже пищу без вкуса и запаха.

Понятно, что «габариты» и масса носителя не влияют на содержание передаваемой с его помощью информации. Текст можно напечатать крупным шрифтом на очень толстой

бумаге (носителе), и тогда он может весить десятки килограммов, а можно ту же информацию разместить на маленьком электронном флэш-накопителе.

Ценность полезных энергоёмких веществ в составе пищи определяется не весовым количеством, а их эволюционным потенциалом, качественным составом, комбинационными связями и природной сбалансированностью. А это всё целиком является делом природы, в которое человек не должен вмешиваться даже в мелочах.

С научной точки зрения полезные вещества в дикорастущей пище обладают более высоким эволюционным потенциалом, чем в искусственно выращенной. Ведь природа отбирала и комбинировала их на протяжении сотен миллионов лет биологической эволюции. И «человек научный» к этому процессу не имел никакого отношения.

Понятие эволюционного потенциала было введёно 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 природных веществ нельзя воспроизвести искусственным способом, в химическом реакторе. По этой причине искусственные вещества в пище воспринимаются клетками как ложная информация, и если у организма нет сил (энергии) сопротивляться её вредному воздействию, то возникают разнообразные нарушения обмена веществ.

Поэтому нет ничего удивительного в том, что получаемый из отходов нефти искусственный белок вызывает у людей пищевую аллергию, хотя его химический состав может быть идентичен природному. Немногим лучше этого искусственного белка из нефти является концентрированный соевый белок, который человек раньше тоже не употреблял в пищу.

Принцип соответствия эволюционного потенциала веществ соблюдается во всех пищевых цепочках, сложившихся в результате длительной эволюции жизни на Земле. Мы уже упоминали об одноклеточных водорослях типа хлореллы, на которые одно время необоснованно возлагали большие надежды как на дешёвый источник белка, микроэлементов и витаминов. Вредное воздействие на организм человека одноклеточных водорослей напрямую связано с низким эволюционным потенциалом их клеточных структур.

Ещё одним из примеров 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 провоцировать возникновение злокачественных опухолей. В то же время природная лимонная кислота с той же химической брутто-формулой является полезным для организма природным соединением. Более того, организм вырабатывает свою собственную лимонную кислоту, играющую важную роль в энергетическом цикле клетки, который так и называется – «циклом 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. Нет ничего общего у кальция в коровьем молоке, который практически не усваивается организмом человека, и комплексным соединением кальция в клетках зелёных пищевых растений. Кстати, кальций в достаточном количестве содержится в любом продукте питания, и единственная проблема – как сделать его биологически доступным для организма.

Известно, что кальций из пищи хорошо усваивается в присутствии биологически активного магния, содержащегося в хлорофилле. 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 изобретено природой только для вскармливания новорожденных. Коровье молоко (как и любое другое) – это видовой продукт питания и годится только для вскармливания телят, но никак не человека. 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.

*

Пищевые добавки: Справочник. СПб.: Изд-во «Ут». 1996. 240 с.

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 Финляндии и 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.

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 (предназначенном только для вскармливания млекопитающих новорожденных своего вида), о чём он в то время, естественно, ничего не знал. Расплачиваться за это до сих пор приходится многочисленными болезнями, связанными с нарушением кальциевого обмена, среди которых всем известные остеопороз и остеохондроз ещё не самые страшные. 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 была гораздо сильнее нашей, и лучше противостояла вредному воздействию на организм молочной пищи. Вопрос это серьёзный, но трудно осознаваемый, поэтому уделим ему ещё немного нашего внимания.

АЛФАВИТ БОЛЕЗНЕЙ ОТ А до Z, СВЯЗАННЫХ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ*

*Перевод сайта www.notmilk.com)

«Людам, которые употребляют молоко и молочные продукты в качестве источника кальция, я бы сказал, что молоко – это возможно 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 Грудки»*

А - аллергия

«В действительности коровье молоко, как и молоко, переработанное в другие продукты, ответственно за возникновение разнообразных проблем со здоровьем, в том числе: образование слизи, снижение гемоглобина, детский диабет, болезни сердца, атеросклероз, артрит, почечные камни, колебание настроения, депрессию, раздражительность, аллергию ...»

Letter, May, 1995

«У большинства младенцев, вскармливаемых коровьим молоком в возрасте до одного месяца, развивались признаки аллергии к белкам коровьего молока. Приблизительно у 50-70 % младенцев возникали высыпания на коже или другие кожные проявления, 50-60% имели проблемы с пищеварением, и 20-30% респираторные симптомы.

Рекомендуемая терапия – отказ от коровьего молока».

Pediatric-Allergy-Immunology, август, 1994, 5 (5 Suppl.)

В – рак груди

«Человеческий инсулиноподобный гормон роста (IGF-I) и IGF-I в коровьем молоке – идентичны. Оба содержат 70 аминокислот в одинаковой последовательности».

Science, vol. 249. August 24, 1990.

«IGF-I приводит к серьёзным изменениям в RNA раковых клеток. IGF-I представляет собой критический компонент пролиферации (новообразования) клеток».

X.S. Li, Exp-Cell-Res., March, 1994, 211(1)

С – болезнь Крона

«Мукобактерии паратуберкулёза способны к выживанию при пастеризации молока».

Applied and Environmental Microbiology, March, 1998, 64(3)

«RNA мукобактерий паратуберкулёза (бактерий, не убитых пастеризацией) был найден у 100 % пациентов с болезнью Крона, по сравнению с 0 % в контрольной группе».

D. Mishina, Proceedings National Academy of Sciences USA, September, 1996, 93

D – диабет

«Лозунг Национальной Молочной ассоциации: "Молоко даёт здоровье", не более чем пустышка в наши дни». *Scientific American, October, 1992*

«Эти новые исследования и больше чем 20 хорошо документированных исследований за предыдущий период времени говорят о тесной связи между коровьим молоком и детским диабетом». *Diabetes Care 1994;17 (12)*

E – ушные болезни

«Аллергия на молоко очень обычна для детей ... Она является ведущей причиной хронических ушных инфекций – этой чумы для 40% всех детей возраста в период до 6 лет». *Julian Whitaker, M.D., "Health & Healing," October, 1998, Volume 8, No. 10*

«Молоко животных стало предметом спора между врачами и диетологами. Было время, когда оно считалось очень желательным, но исследования заставляют нас пересмотреть эти рекомендации... молочные продукты поразительно увеличивают число проблем со здоровьем, включая хронические заболевания уха». Бенджамин Спок, доктор медицины, «Забота о ребёнке», 7-е издание.

F – ожирение

«Молочный жир идентифицируют как жир, поднимающий уровень холестерина».

Journal of Dairy Science 1991,74

«Пища, содержащая животный жир, является патогенным фактором, и молоко, а также жирные молочные продукты усиливают его».

Journal Am Coll. Nutr., April,2000, 19:2 Suppl.

G - фактор роста

«Уровень гормона роста IGF увеличивается в молоке после обработки коров с помощью rbGH». *National Institutes of Health Assessment of Bovine Somatotropin, December, 1990*

«Инсулиноподобный гормон (IGF) широко вовлечён в карциногенез человека. Сообщается о большой связи между высокой концентрацией в организме IGF-I и увеличением риска рака лёгких, прямой кишки, простаты и рака груди». *International Journal Cancer, August, 2000, 87:4*

H – болезни сердца

«Молоко и молочные продукты теснейшим образом связаны с болезнями сердца, в то время как сахар, животный белок и животный жир стоят на втором, третьем и четвертом местах соответственно».

*A Survey of Mortality Rates and Food Consumption
Statistics of 24 Countries, Medical Hypothesis
1981, 7:907-918,*

«Была найдена высочайшая статистическая связь ишемической болезни сердца с потреблением жирных молочных продуктов для мужчин после 35 лет и женщин после 65 лет».

Altern. Med. Rev, August, 1998, 3

I – дефицит железа

«Коровье молоко ингибирует (замедляет) усвоение железа из пищи в кишечнике, что со временем уменьшает запасы железа в организме. Ухудшение качества крови может быть реакцией на молочный белок».

Journal of Pediatrics, 1990, 116

«Коровье молоко вызывает газообразование у младенцев, которое полностью исчезает после отмены молока».

Journal Pediatr. Surg., October, 1999, 34:10

J - младенческие болезни

«Хроническая диарея – наиболее общий симптом неприятия детьми коровьего молока... Коровье молоко может также быть причиной болезненной дефекации у маленьких детей. Хронические запоры могут быть следствием невосприятия молочных продуктов».

New England Journal Med., 1998 October, 1998, 339:16

«По крайней мере 50% всех детей в США являются аллергиками к молоку, многие не диагностированы. Молочные продукты способствуют пищевой аллергии, вызывают запоры, диарею и слабость. Много случаев астмы и синусита исчезали при отмене молочных продуктов».

*Natural Health, July, 1994, Frank Oski, M.D.,
Chief of Pediatrics at Johns Hopkins Medical School*

K – источник бактерий

«Пастеризация молока может быть недостаточной для уничтожения патогенных бактерий».

Journal of Environmental Microbiology, July 1987, 53

«... существующий контроль не даёт гарантию отсутствия Salmonella, Listeria, and E. coli O157:H7 в сыре».

Journal Food Prot, 1998 Oct, 61:10

L – интолерантность к лактозе

«Около 75 % людей в мире, включая 25% в США, теряют энзим лактазу после окончания грудного вскармливания».

Journal of the American Dietetic Assoc. 1996; 96

«Неусвоение лактозы и дефицит лактазы являются причиной боли в животе, газообразования, водянистого стула при употреблении молочных продуктов».

Journal Clin. Gastroenterol., April, 1999, 28:3

M – коровье бешенство

«Уничтожение молока от подозреваемых коров было рекомендовано в Англии для общественной безопасности... Экспериментально было установлено, что температура при пастеризации и приготовлении пищи не уничтожает опасный агент коровьего бешенства. В Англии 1 декабря 1988г. правительство запретило продажу молока от инфицированных коров ...».

Mad Cows and Milkgate, by Virgil Hulse, M.D.

N – насморк

«Аллергия на коровье молоко была определена как любая неблагоприятная реакция, связанная с иммунологическими механизмами одного или нескольких молочных протеинов. Реакции на коровье молоко были классифицированы как наступающие быстро (< 45 минут) или с задержкой (от 2 часов до дней). В некоторых тестах, через 10 часов после приёма молока внутрь, пациент реагировал насморком, чиханием и заложенным носом».

Journal Investig. Allergol. Clin. Immunol., July, 1998, 8:4

«Симптомы аллергии на молочный белок включают кашель, насморк, астму, приступы чихания ...».

Annals of Allergy, 1951, 9

O – остеопороз

«Остеопороз вызывается рядом причин, и одна из наиболее важных среди них – употребление молочных продуктов».

Science, 1986, 233(4763)

«Потребление молочных продуктов, особенно после 20-летнего возраста, связано с увеличением риска возникновения нарушения обмена веществ из-за молочного протеина, усиливающего выделение кальция с мочой».

American Journal of Epidemiology 1994, 139

P – пестициды и загрязнения

«В 1988 году FDA взяло образцы молока из магазинов в 10 городах. В 73% образцов было качественно обнаружено присутствие пестицидов».

Environmental Contamination and Toxicology, 1991, 47

«Уровень диоксина в протестированных образцах мороженого фирмы Ben & Jerry's – этого Лучшего в Мире Ванильного Мороженого – было в 200 раз больше, чем в безопасной дозе, установленной Агентством охраны окружающей среды (Environmental Protection Agency)».

Steve Milloy, автор сайта *junkscience.com* (Milloy тестировал образцы мороженого на диоксины. Газетой, которая опубликовала этот материал, была *Detroit Free Press*). 11/8/99

R – ревматоидный артрит

«Ревматоидный артрит – более тяжёлое заболевание, чем остеоартрит, обычно он поражает суставы рук и ног. Поскольку этот тип суставных болей может быть симптомом пищевой аллергии, изменение диеты даёт глубокий эффект. Молочные продукты как наиболее общий пищевой аллерген являются одним из главных причинных факторов этого заболевания».

Vegetarian and Vegan Nutrition by George Eisman, M.A., M.Sc., R.D.

«В течение 8 лет у пожилой женщины ревматоидный артрит был аллергией на молоко. После исключения из рациона молочных продуктов все боли ушли через три недели».

Journal of the Royal Society of Medicine, 1985, 78

S – внезапная смерть младенцев

«Гиперчувствительность к чужеродному коровьему молоку связана с причиной внезапной смерти в младенчестве».

The Lancet, vol. 2, 7160, November 19, 1960

«У детей, которые потребляют коровье молоко, вероятность умереть от связанной с этим диареи в четырнадцать раз больше и в четыре раза больше от пневмонии, чем у тех, кого вскармливают грудью. Интолерантность и аллергия к молочным продуктам является фактором синдрома внезапной смерти младенцев».

The Lancet, vol. 344, November 5, 1994

T – туберкулёз

«Были протестированы 369 Holstein коров в период лактации между 200 и 360 днями на мукобактерии, инфицирующие молочные продукты....

из них 170 коров имели положительный туберкулиновый тест, и 199 коров имели отрицательный тест. Коровы с положительным тестом производили меньше молока, чем это делали коровы с отрицательным результатом теста... "

Journal Am. Vet. Med. Assoc., 1998 September, 213:6

«Много заболеваний, в том числе туберкулёз, переносятся с молочными продуктами».

Journal of Dairy Science, 1988, 71

U – рак матки

«Матка, как и грудь, является гормонозависимым органом. Не удивительно, что рак матки, как и овариальный рак, оба связаны с употреблением жирной и молочной пищи».

Cancer, 1966, 19

«Гормон IGF (в большом количестве содержащийся в молоке) является фактором риска возникновения новообразований.

Данные указывают на то, что высокий уровень IGF-I связан с увеличенным риском по крайней мере нескольких типов карцином, которые являются обычными в экономически развитых странах».

Horm. Res., 1999, 51 Suppl. 3

V – дефицит витамина D

«Испытания 42 образцов молока показали, что только 12% из них содержали ожидаемое количество витамина D. В протестированных 10 видах питания для младенцев 7 видов содержали удвоенное количество витамина D, по сравнению с приведённым на этикетке и один вид более чем в 4 раза превышал допустимое значение. Витамин D токсичен при передозировке».

New England Journal of Medicine, 1992, 326

«Естественный загар обеспечивает большинство людей в их потребности витамина D».

Journal of Nutrition, 1996, 126(4 Suppl.)

W - неадекватное поведение

«Я столкнулся с пациентами, у которых отмечалась перестройка поведения при употреблении молочных продуктов и чьё поведение полностью изменялось при отказе от них».

Letter, Pediatrics 1979, 64(5), John J. Murray, M.D.

«Эти молочники организованы, они непреклонны, они воинственны, и они сосредотачивают огромное количество денег, которые идут на их политические действия».

Министр финансов, Джон Конналли к Президенту Ричарду Никсону, от *Watergate Tapes*, 23 марта, 1971 (после того, как президент Никсон получил \$ 3 миллиона в качестве подарка от представителей с молочной промышленности).

X – заболевания сердца

«Исследования показали, что в крови у мужчин с заболеваниями сердца увеличивается количество антител, связанных с употреблением молока животных».

Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine, 1981, 163

«Xanthene oxidase (ВМХО) из молока животных

может воздействовать на сердечно-сосудистую систему. Люди с клиническими признаками атеросклероза имеют повышенное количество ВМХО антител. ВМХО антитела найдены в больших количествах у тех пациентов, которые потребляют гомогенизированное молоко и молочные продукты».
The X-O Factor, by Kurt Oster, M.D., and Donald Ross, Ph.D.

Y – общее нарушение обмена веществ

«Патологический атеросклероз редок у народов, чья преобладающая диета в течение жизни – вегетарианская, т.е. не высококалорийная и без насыщенных жиров».
Nutrition and Atherosclerosis, by Louis Katz

«Научные данные говорят о положительном соответствии между вегетарианской диетой и уменьшенным риском для нескольких хронических дегенеративных болезней, включая тучность, коронарную недостаточность, гипертонию, диабет и некоторые типы рака».
Journal of the American Dietetic Association, November 1997, 97(1)

Z - проблемы с кожей

«Мы изучали эффект воздействия гормона роста (GH) и инсулиноподобных гормонов роста (IGFs), как в отдельности, так и с андрогенами на рост эпителиальных клеток кожи. IGF-I наиболее мощно стимулировал синтез ДНК. Эти данные согласуются с концепцией, что увеличение в организме GH и IGF искусственными способами способствует возникновению проблем с кожей в период полового созревания».
Endocrinology, September, 1999, 140:9, 4089-94

(Роберт Кохен – автор алфавита болезней A-Z, связанных с употреблением молока и молочных продуктов).
<http://www.notmilk.com>

Природа не предполагала столь неразумного воздействия человека на окружающую среду, частью которой является и наша повседневная пища. Ухудшение её природного качества неизбежно ослабляет иммунную систему организма, приводит к появлению в нём жизнестойких и опасных для здоровья дрожжей, или как их ещё называют – грибов. Специалисты предупреждают, что в ближайшем будущем именно они станут самой большой угрозой для здоровья и жизни людей. Защиты от патогенных грибов в организме нет никакой, кроме сильной иммунной системы.

Если трудно понять физический смысл такого сложного понятия, как эволюционный потенциал природных веществ в составе пищи, то можно упростить задачу и сравнить работу биологической клетки с работой часового механизма. Собственно наука так и поступает – сложные вещи она представляет в виде более простых, часто отвлечённых

моделей. При этом что-то теряется, но явление в целом становится более понятным на данном этапе познания истины. Разумеется, нельзя говорить о полном подобии в живой и неживой природе, но их объединяет общая философия иерархического подчинения, совпадения во времени и пространстве вещей и веществ. Представим себе часовой механизм, состоящий из множества связанных между собой шестерёнок, каждая из которых выполняет в нём свою строго определённую задачу. Даже одна шестерёнка, удалённая из часов, перемещённая в них на другое место, плохо изготовленная или со сломанным зубчиком приводит к тому, что часы перестают показывать правильное время или вообще останавливаются. «Эволюция» часов определила этой шестерёнке её строго определённое место в системе часового механизма, и её «эволюционный потенциал» целиком сохраняется лишь до тех пор, пока она находится в нём, взаимодействуя с другими деталями.

Сегодня переход на новую ступень понимания живой природы можно сравнить с ситуацией, которую переживала физика в начале XX века, когда закладывались основы квантовой механики. До этого времени ньютоновская механистическая физика видела только то, что лежит на поверхности, а квантовая физика позволила заглянуть внутрь ядра, расширила наши представления о мире и сделала его более понятным.

Человеческий организм, как и природная пища, из которой он получает энергию и материалы для строительства клеток, гораздо сложнее механических часов по количеству «деталей», их сложности, принципу взаимодействия, а также истории появления на свет в результате длинного эволюционного пути развития природы. Уже пришло время рассматривать всё это не с точки зрения механистической физики, а с позиций квантовой физики. Мы здесь этого делать не будем, но и так понятно, что человеческому организму требуется несравнимо более высокая сбалансированность всех составляющих его веществ. Но ортодоксальная медицина, не учитывая этот факт, продолжает рассматривать живой организм с позиций ньютоновской, механистической физики, принимая во внимание только то, что лежит на поверхности. А на поверхности лежат симптомы болезней, с которыми и борется медицина, в то время как причины заболеваний – ослабление иммунитета, скрытые инфекции, нарушение обмена веществ – являются для неё недоступными.

Главная задача человека – помочь своему организму вырабатывать собственные полезные вещества. И наилучшим образом это помогает сделать GL-SYSTEMS. Следование ей позволяет организму правильно развиваться и полноценно функционировать репродуктивной системе, способствовать регенерации клеток, в том числе клеток иммунной системы, репарации нуклеиновых кислот, восстановлению генетического аппарата после мутагенных воздействий и пр. Основной компонент GL-SYSTEMS – продукт «GL-Грин Лайт» – обладает необходимым для организма антиоксидантным

действием и защищает клетки от пагубного влияния постоянно образующихся в организме свободных радикалов, от разрушения избыточными электрическими зарядами на мембранах клеток, водородными ионами в очагах воспаления. Но ведь аналогичные свойства приписываются и многим БАДам, скажет искушённый читатель, и будет прав. Поэтому говоря о продукте «GL- Грин Лайт», следовало бы сказать только одно: он системно воздействует на организм. Ведь таким свойством не может обладать ничто другое, кроме зелёных растительных клеток, взятых у дикорастущих пищевых растений. И если вы встретите словосочетание – «системно воздействует на организм» – в качестве характеристики любого другого продукта, а тем более лекарства, то хотя бы усомнитесь в этом, а усомнившись, постарайтесь понять что это не так, иначе не было бы у человека столько болезней.

Существует даже поговорка – «болезнь одна не ходит». А приходят они только в организм, у которого потерян прямой контакт с системообразующим фактором жизни и здоровья – зелёными клетками пищевых растений.

Истины можно постигать по-разному, в том числе опираясь на научную аргументацию, но история показывает, что вера в природу как главного защитника здоровья не связана с развитием узкоспециализированных областей науки. У многих образованных специалистов общего профиля нет широты кругозора, но большие амбиции. Вспомните одного из героев Гоголя, который прочитал «пять или шесть книг, а потому несколько вольнодумен». И здоровье такие специалисты не связывают с природой, воспринимая её как нечто абстрактное, «ненаучное».

Современная наука учит нас разбираться в мелочах, вникать во все детали, всё сложное разделять на части, и, изучая их, составлять как бы мозаичную картину явления. Но живой организм, даже разобранный на отдельные «детали», не позволяет понять, как он работает. И, несмотря на это, человек хочет узнать о нём как можно больше. О том, что продукт «GL-Грин Лайт» системно воздействует на организм, потребителю слышать как-то неинтересно. Привлекает внимание, если сказать, например, что «GL-Грин Лайт» является природным (а значит безвредным) антибиотиком, препятствует опасному для здоровья размножению в организме условно патогенных бактерий и дрожжевых грибов; а хлорофилл, как энергетически насыщенная молекула с четырьмя атомами азота, обладает высокой противовирусной активностью*. Эта особенность человека видеть частности, не замечая главного, была подмечена давно. Так уж мы устроены.

*

Крикун Б.Л. Экспериментальные и клинические исследования препаратов хлорофилла. Автореф.дисс. Московский медицинский стоматологический институт, 1970.

Поэтому для тех, кто интересуется подробностями, сообщаем, что продукт «GL-Грин Лайт» содержит живые энергоёмкие вещества с повышенной функцией Гиббса образования, из которых наиболее известны хлорофилл, липиды, белки, полисахариды, нуклеиновые кислоты. В его состав входят также витамины, микроэлементы, минералы, ферменты и множество других менее известных, но необходимых организму соединений. Среди них:

эфирные масла (всего идентифицировано более 70 соединений), включая: 1-ментол ($C_{10}H_{20}O$), 1-ментон ($C_{10}H_{18}O$), альфа- и бета-пинен ($C_{10}H_{16}$), дипентин ($C_{10}H_{16}$), альфа-филандрен, цинеол ($C_{10}H_{18}O$), тимол, пулегон, джасмон ($C_{11}H_{16}O$), эфир ментола валериановой кислоты, ментофуран ($C_{10}H_{14}O$), валепотриаты (валтрат, ацетоксивалтрат); сесквитерпеновый спирт бетулол, уксуснометиловый эфир, сабиненгидрат, перериновая кислота.

Гисперидин ($C_{28}H_{34}O_{15}$), бетаин ($C_5H_{11}NO_2$), бетулоретиновая кислота; пальмитиновая, линолевая, линоленовая, стеариновая кислоты; никотиновая кислота.

Флавоноиды: апигенин ($C_{15}H_{10}O_5$), кемпферол, гиперин ($C_{21}H_{20}O_{12}$), нарингенин, рамнозид кверцитина, авекулярин, мератин, миртиллин, астрагалин, кверцетин, артименен, рутин ($C_{27}H_{30}O_{16}$), сальфуретин, мартиметин, арбутин ($C_{12}H_{16}O_7$), гиперозид ($C_{21}H_{20}O_{12}$), ацетилвитексин, глюкозиды лютеолина ($C_{15}H_{10}O_6$) и бутина (C_4H_6), бутеины ($C_{15}H_{12}O_5$), изокореопсин, флаваномереин, флавоксантин ($C_{40}H_{56}O_3$), цинарозид; флавонон нарингенин ($C_{15}H_{12}O_5$) и его гликозиды; фитостерины, полиацетиленовые соединения, гидрохинон $C_6H_4(OH)_2$, метиларбутин, асперулозид ($C_{18}H_{22}O_{11}$).

Антоцианы: дельфинидин ($C_{15}H_{11}ClO_7$), цианидин ($C_{15}H_{10}O_6$), мальвидин ($C_{17}H_{16}O_8$); тритерпеноиды (бета-амирин, олеаноловая, урсоловая кислоты); фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая, хинная); алкалоид муртин; иридоиды – монотропеозид ($C_{19}H_{26}O_{12}$) и асперулозид ($C_{18}H_{22}O_{11}$), кумарины – умбеллиферон ($C_9H_6O_3$); скополетин ($C_{10}H_8O_4$) и эскулетин; Тритерпеновые соединения – тараксерол ($C_{30}H_{50}O$); тараксол, гомотараксастерол; стерины: бета-ситостерин ($C_{29}H_{50}O$); стигмастерол ($C_{29}H_{48}O$).

Пектиновые вещества и аминокислоты (гистидин, аргинин ($C_6H_{14}N_4O_2$); треонин ($C_4H_9NO_3$); тирозин, глутаминовая кислота;

Углеводы (крахмал, глюкоза, фруктоза, сахароза и др.), белки, органические кислоты, каротиноиды, тараксантин, виолаксантин, лактукопикрин, тритерпеновые спирты (арнидиол, фарадиол), инулин ($C_{32}H_{46}N_2O_8$); холин ($CH_{15}NO_2$); аспарагин – $NH_2OCCH_2CHNH_2-COOH$; никотинамид ($C_5H_4NCONH_2$); глицериды пальмитиновой, олеиновой, Melissa и церотиновой кислот. Фитонциды, дубильные вещества, амины, глутамин и множество других соединений. Они образуют различные комбинации друг с другом, число которых таким образом возрастает до бесконечности. С их помощью организм и получает от природы всю необходимую ему информацию для организации правильного обмена веществ.

Большинство вышеприведённых природных соединений содержатся в зелёных клетках (а значит, и в продукте «GL-Грин Лайт») в ничтожном количестве – от 10^{-6} до 10^{-12} % и меньше, часто за пределами чувствительности современных методов анализа. Нашу привычку называть пищей только то, что может накормить досыта, нельзя считать правильной. Зелёные растительные клетки в оливковом масле как носители – это собственно и есть продукт «GL-Грин Лайт», и это тоже пища, но не для того, чтобы утолять чувство голода, а для того, чтобы организм на протяжении жизни поддерживал правильный обмен веществ и таким образом оставался здоровым.

Болезни, которые мы приобретаем в течение жизни вследствие неправильного питания, в том числе из-за отсутствия в пище вышеперечисленных веществ, не могут уйти мгновенно, и должно быть понятно почему: организм не может мгновенно перестроить свою работу и начать производить необходимое ему количества энергии. Восстановление энергетических процессов в организме может занимать годы, а искусственно ускорять их – значит вмешиваться в дела природы, которая права на это человеку не давала. Впрочем, так думают не все, продолжая рекламировать «быстрые чистки» организма и его «оздоровление» с помощью коррекции работы иммунной системы.

Восстановление здоровья требует терпения и следования рекомендациям GL-SYSTEMS. Иногда организм реагирует на это временным ухудшением состояния. Это совсем не побочный эффект, какой бывает в случае употребления лекарств. Надо понимать, что такая реакция организма на продукт «GL-Грин Лайт» не может причинить вреда. Просто организм не может восстановить себя, не пройдя стадию обострения каких-то полезных для него процессов, нравится нам это или нет. Природа никогда не поставит перед организмом непосильную для него задачу. Терпение и только терпение – единственное, что можно посоветовать в этом случае. И ещё помнить, что проще болезнь предотвратить, чем потом избавляться от неё.

Всё, что можно сказать о здоровье, опираясь на здравый смысл и практический опыт, мы сказали. GL-SYSTEMS на практике лишний раз подтвердила, что «наука, начинающаяся с простых наблюдений и наивного любопытства, всегда возвращается к природе для проверки своих теорий, для поисков того, что не было замечено раньше, и для более глубокого проникновения в законы Вселенной или природу человека и его окружения».

Во второй части книги высказанные нами положения будут обоснованы с термодинамической точки зрения.

Некоторые вещи мы будем вынуждены повторить для связанного изложения материала.

ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗАМИ ФИЗИКИ. МАКРОТЕРМОДИНАМИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ.

Сформулированные сравнительно недавно принципы Термодинамики иерархических систем (макротермодинамики)* позволяют представить любую сложную задачу в целом, или, образно говоря, отойти от большой картины на расстояние, чтобы охватить её одним взглядом. При этом отдельные детали картины могут быть плохо заметны или совсем неразличимы, но они и не требуются для того, чтобы понять замысел автора, которым по отношению к человеку и его здоровью является природа.

А замысел этот простой: любой живой организм саморегулирует свою работу с помощью веществ, синтезируемых самой же природой в зелёных клетках пищевых растений из энергии солнечного света, воды, кислорода, углекислого газа и микро-макротермодинамики. В этом смысле по «Книге Бытия» все мы являемся «сынами света». Интуитивно человек пришёл к этому давно, ведь Солнце во всех ранних культурах являлось главным Божеством: оно давало пищу, жизнь и здоровье.

Цели и задачи исследования могут быть разные, а абстрагированные процессы, протекающие в сложных системах, могут рассматриваться как неравновесные или как равновесные (квазиравновесные). Состояние системы может также рассматриваться как нестационарное или как стационарное (квазистационарное). Подход макротермодинамики состоит в представлении рассматриваемой системы в виде совокупности соподчинённых подсистем, иерархически связанных расположением в пространстве (структурная или пространственная иерархия) и (или) временами установления равновесия при релаксации (временная иерархия).

Исследователи биологических процессов в организме продолжают увлекаться их анализом и детализацией. На сегодняшний день в организме выявлено уже более 3000 ферментов, и предполагают, что их число может превышать 10 000. Но, согласитесь, практической ценности для здоровья эти научные находки не имеют, если считать организм саморегулирующейся биологической системой.

*

Гладышев Г.П. Термодинамическая теория эволюции живых существ. М.: Луч, 1996.86 с.

Болезнь подсказывает человеку, что с обменом веществ в организме не всё в порядке, что повседневная пища не отвечает стандартам природы и не обеспечивает его необходимым количеством энергии. Если человек правильно понимает эту подсказку и находит полноценную природную пищу, то болезнь проходит сама. Так называемым возрастным болезням не может быть места в организме, который получает, говоря на языке физики, пищу с максимально низкой энтропией.

С физической точки зрения наиболее полезна для здоровья низкоэнтропийная пища. Она же является необходимым и достаточным условием преобразования её энергии в полезную для организма работу.

Строго говоря, таким свойством обладает только дикорастущая пища. Всё остальное, что человек искусственно выращивает для своего питания, обладает более высокой энтропией, а значит, способствуют повышению «глобальной» энтропии организма. В конечном итоге именно по этой причине разрушается здоровье и сокращается продолжительность жизни.

Больше всего повышают «глобальную» энтропию организма сахар и другие сладости, маргарин, молоко животных и все продукты его переработки, чай, хлеб с термофильными дрожжами, концентрированный белок (яичный, соевый и пр.), искусственные пищевые добавки и консерванты. Понизить же «глобальную» энтропию организма до безопасного для здоровья уровня можно только с помощью низкоэнтропийной природной пищи. Другого способа не существует.

Понятие энтропии ещё в 1865 г. ввёл Р. Клаузиус, один из основоположников термодинамики. Наука не может оперировать такими неопределёнными характеристиками продуктов питания как «вкусные», «свежие», «диетические», «лечебно-профилактические», «кошерные» и пр. Эти характеристики пищи не являются термодинамическими функциями её состояния. В отличие от них, энтропия является функцией состояния, понятной термодинамической характеристикой любого вещества или системы.

Энтропию как функцию состояния используют для термодинамических расчётов тепловых машин, процессов сгорания топлива и преобразования его энергии в энергию пара, газа и пр. Некоторые не одобряют сравнения человека с механической тепловой машиной, но, надо сказать, для них справедливы одни и те же законы термодинамики, только с

поправкой на особенности живой материи и иерархическую структуру её организации, что и делает макротермодинамика.

В необратимых процессах энтропия возрастает, что связано с установлением более вероятного распределения заданной энергии системы по отдельным подсистемам. Известно также, что самопроизвольные процессы в изолированной термодинамической системе могут протекать только в направлении возрастания энтропии, что и происходит в жизни, когда человек изолирует себя от природы, потребляя искусственную пищу.

Энтропия является величиной аддитивной, пропорциональной числу частиц в системе. Поэтому для систем с большим числом частиц даже самое ничтожное изменение энтропии, приходящееся на одну частицу, существенно меняет энтропию системы в целом. Продукт «GL-Грин Лайт» реализует эту особенность энтропии в полной мере: ведь даже одна зелёная клетка содержит громадное число частиц с низкой энтропией, а в 1 мл «GL-Грин Лайт» количество молекул хлорофилла сопоставимо с числом клеток в организме.

Общую зависимость жизни (англ. LIFE) и здоровья (англ. HEALTH) от энтропии можно представить как

$$L\&H = f [\Delta P(S)_o ; (S)_n]_{(S)_n \rightarrow \min}$$

L&H как функция – **(f)** энтропии – **(S)** зависит от величины прироста «глобальной» энтропии организма – $\Delta P(S)_o$ и энтропии пищи $(S)_n$. Прирост «глобальной» энтропии организма происходит как за счёт естественных необратимых процессов его старения, так и в результате вредного воздействия окружающей среды – потребления 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 $\Delta P(S)_o$ можно за счёт GL-SYSTEMS и её главного компонента «GL-Грин Лайт», в котором $(S)_n$ стремится к минимально возможному в природе значению $[(S)_n \rightarrow \min]$.

GL-SYSTEMS объединяет регулярное потребление продукта «GL-Грин Лайт» и отказ от вредных для здоровья высокоэнтропийных продуктов питания

Вышеприведённая формула здоровья позволяет наиболее просто с научной точки зрения понять его как природное явление, в значительной мере зависящее от природной пищи.

Здоровье определяется количеством в организме доступной энергии, которую он может расходовать на понижение своей «глобальной» энтропии.

Мы не говорим об общих правилах здорового образа жизни, как само собой разумеющемся. Наивно полагать, что можно найти средство, позволяющее безнаказанно для здоровья есть вредную пищу и вести разрушающий здоровье образ жизни. В этом случае человек стал бы полностью независимым от природы, а этого в принципе быть не может. Поэтому для людей, которые не хотят отказываться от вредных привычек и вредной пищи, можно дать только один совет: полюби себя таким, какой есть, и не говори, что «GL-Грин Лайт» не помогает тебе стать здоровым.

Что касается медицинских технологий, то и в этом случае любая оздоровительная методика должна быть ориентирована на уменьшение «глобальной» энтропии организма $[\Delta P(S)]_o \rightarrow \min$.

Это положение является краеугольным камнем макротермодинамической концепции здоровья.

Механизм уменьшения «глобальной» энтропии организма $[\Delta P(S)]_o$ под воздействием низкоэнтропийной пищи $(S)_n$ весьма сложен. Скажем только, что в его основе лежит электрохимическое регулирование биохимических процессов в клетках при помощи энергоёмких растительных веществ (phytochemical compounds) из зелёных клеток пищевых растений.

Исследования наводят на мысль, что человек является частью не только земной природы. Соотношение химических элементов в его организме соответствует их распространённости во Вселенной*, при этом они образуют структуры, делающие человека частью мироздания. При нарушении природного соотношения элементов «глобальная» энтропия организма возрастает настолько, что физическое тело распадается и рассеивается в окружающей среде. Где-то в другом месте эти элементы соберутся вместе и начнут другую жизнь, стремясь совпадать со Вселенской гармонией. Так совершенствуется живая природа, человек же может лишь повторять и отражать её.

*

Химия и периодическая таблица/Пер.с англ. М.:Мир, 1982.С.15-17

Те, кто это осознаёт на уровне веры, – стараются жить по законам природы, придерживаться вечных ценностей, выработанных человечеством, сохраняемых в традициях и религиозных убеждениях. А те, кто думают, что можно жить по своим правилам, расплачиваются за это болезнями. Даже так называемые наследственные болезни в большинстве случаев поддерживаются самими больными. Они просто слепо копируют установленный родителями неправильный образ жизни, поведения и питания.

Говорят, что у болезней может быть много причин, но главной среди них всегда будет оставаться неправильное питание. С него начинается нарушение обмена веществ и следующих за ним болезней сердечно-сосудистой системы, диабета, остеопороза, депрессии, синдрома хронической усталости, избыточного веса, аллергии, астмы, рака и пр.

Изучение отдельно взятых причин процесса разрушения организма не спасает от болезней, а скорее, усугубляет их, ибо направляет исследователей и потребителей «лечебных» средств по ложному пути. Макротермодинамика объясняет это в целом, не вдаваясь в подробности, которые могут быть интересны разве что узким специалистам по разработке лекарств.

Жизнь и здоровье как способ питания низкой энтропией от окружающей среды

С тех пор как в термодинамику было введено понятие энтропии, физики-теоретики неоднократно обращали своё внимание на вопросы термодинамики живых организмов. Однако их интерес в основном сводился к поискам доказательств самовозникновения жизни на Земле и практически не касался здоровья как природного явления. Пожалуй, только Эрвин Шрёдингер (1887-1961), австрийский физик и лауреат Нобелевской премии, косвенно затронул проблему здоровья в своём определении жизни как биологической системы в установившемся термодинамическом нарушении равновесия, которое поддерживает её постоянное расстояние от равновесия (смерти) за счёт питания системы низкой энтропией от окружающей среды*.

Очевидно, что такой подход позволяет интерпретировать с макротермодинамической точки зрения не только феномен жизни, но и здоровье, как неразрывно связанное с ней природное явление.

*

Шрёдингер Э. Что такое жизнь с точки зрения физики? М.: Атомиздат, 1972

Вероятно, в будущем макротермодинамика позволит правильно понимать все явления, связанные с человеком и природой, будь то экономика, денежная система, экология и пр.

Человеческий организм, как сложная иерархическая система (атомы → молекулы → клеточные структуры → клетки → органы → организм) подчиняется законам неравновесной термодинамики. С позиций неравновесной термодинамики единственно возможным способом существования таких сложных иерархических систем является их непрерывное прогрессивное развитие. В противном случае им грозит эволюция с обратным знаком (деградация) и полное исчезновение.

Естественно, что, даже прогрессивно развиваясь, любая сложная система или организм не могут обрести бессмертие, но их жизнь в этом случае будет существенно более долгой. Человеческий организм, как и человеческое общество, на практике подтверждают это положение.

Только в создании условий для эволюции человека надо искать ключ к его здоровому активному долголетию.

Главный резерв эволюции человека – в развитии его умственных способностей, профессиональных навыков, творческой и духовной сторон бытия. Мозг человека использует сегодня только около 5% заложенных в него природой потенциальных возможностей. Для того чтобы задействовать больше – нужна дополнительная энергия. Вполне закономерно, что при её недостатке для работы головного мозга происходит деградация личности*.

Попытка быстро избавиться от хронических болезней может вызвать новые заболевания

Макротермодинамика позволяет понять, как надо лечить хронические заболевания и заниматься их профилактикой. Хронические болезни возникают не сразу; они развиваются постепенно вследствие возрастания «глобальной» энтропии организма, и таким же медленным должен быть обратный ход её понижения. Только при этом условии в организме будут происходить положительные изменения, восстанавливаться обратимость биохимических реакций в клетках, что и приведёт к его оздоровлению.

*

Жолондз М.Я. Вегетарианство. Загадки и уроки, польза и вред. СПб.: Весь, 1999.С.111-120

«Почему медленно?» – спрашивает нетерпеливый человек. Темп современной жизни не оставляет времени; кроме того, оздоровительные центры предлагают сегодня многочисленные технологии быстрой очистки, быстрого похудения и восстановления организма. Можно понять естественное желание человека быстро оздоровить свой организм, но эволюция природы, микроэволюция клетки (в отличие от революции) – медленный процесс, и только он приводит к её оздоровлению.

Организм человека как продукт эволюционного развития природы не терпит революционных изменений и может стабильно работать только в режиме квазиравновесия (т.е. изменения в каждый момент времени на бесконечно малую величину). Поэтому положительные изменения в организме, складываясь из бесконечно малых величин, становятся заметными только через относительно большой промежуток времени.

В противном случае (при быстрых изменениях) организм постоянно находится в переходном нестабильном режиме работы и никогда не достигает состояния квазиравновесия.

«Болезнь входит пудами, а выходит золотниками» – так об этой научной истине говорит народная мудрость. По этой причине желание быстро похудеть или избавиться от хронических болезней чаще всего не даёт результата и провоцирует новую болезнь. Лекарства и похожие на них БАДы вызывают быстрые изменения в организме и уже по одной этой причине не способны поддерживать здоровье.

Искусственная среда обитания – источник болезней

Сегодня ключи к тайнам жизни и здоровья ищут в информатике, развившейся из практической кибернетики. Для исследования сложных систем кибернетика ввела в обиход понятие «чёрного ящика». Нам неведомо то, что творится в «чёрном ящике»; мы наблюдаем лишь вход и выход, исходный материал и конечный продукт его преобразования. Сопоставляя то и другое, можем догадываться о том, что происходит внутри него.

Здоровье тоже можно рассматривать как результат переработки пищи в «чёрном ящике» - организме. Причём только природная пища на входе в него гарантирует здоровье. По этой причине человек никогда не сможет жить независимо от природы или диктовать ей свои требования к пище, какую бы экономическую выгоду это ни сулило конкретному человеку или обществу в целом.

Нам не дано узнать до конца всё, что происходит в нашем организме. Но даже если и узнаем, то практической пользы от этого не будет. Мы не имеем возможности изменять скорость, направление и характер природных биологических процессов без вреда для своего здоровья и окружающей среды. Природа милостиво разрешает человеку жить внутри себя, а любое другое взаимоотношение с ней выливается в необходимость создания 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.

Иммунная система отвечает практически за всё, что происходит в организме

Регулярное потребление искусственной и полуискусственной пищи с высокой энтропией, да ещё в сочетании с приемом лекарств, быстро разрушает иммунную систему организма, которая является природным инструментом его защиты от болезней и старения. Иммунитет формируется под воздействием многих природных факторов, в том числе и болезней. Человек не может жить, совсем не болея, он должен иногда болеть, но только не хроническими и неизлечимыми болезнями. Они лишают организм возможности его дальнейшей эволюции.

«Хроническая болезнь» – это не диагноз, а расписка ортодоксальной медицины в своём бессилии лечить её искусственными способами. Биологи успокаивают себя и других тем, что человек со временем приспособится к искусственной окружающей среде, искусственной пище, искусственным лекарствам. То, что это не так, мы стали понимать совсем недавно, когда рост числа болезней, связанных с нарушением обмена веществ, принял угрожающий характер. Сегодня невозможность этого можно обосновать даже теоретически. Человеческий организм сотни миллионов лет приспосабливался к изменяющимся условиям окружающей среды с помощью природной пищи. Возможно, что на искусственной пище смогут жить биологические роботы, если они когда-нибудь будут созданы. Но это уже совсем другая история, не имеющая ничего общего с природой, жизнью и здоровьем.

Низкоэнтропийная пища «GL-Грин Лайт»

Вышеизложенное помогает понять, почему низкоэнтропийная пища «GL-Грин Лайт» помогает организму 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. «GL-Грин Лайт» содержит все необходимые организму природные соединения в их естественной физиологической концентрации и в полностью биологически доступном виде. Именно это позволяет ему 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 другими средствами оздоровления. Употреблять «GL-Грин Лайт» необходимо столько времени, сколько человек хочет быть здоровым. Как это сделать другим способом – природе неизвестно.

Здоровье – привилегия тех, кто умеет находить полноценную пищу

Макротермодинамика объясняет причину, по которой надо лечить не отдельно взятую болезнь или орган, а восстанавливать работу организма в целом. Даже одна болезнь лишает здоровья весь организм, поскольку увеличивает его «глобальную» энтропию.

Макротермодинамика позволяет также понять, почему нельзя создать искусственную пищу, которая ничем бы не отличалась от природной, а тем более превосходила её по своим целебным свойствам, как иногда можно услышать.

Стоит ли удивляться, что здоровье сегодня всё больше становится привилегией людей, умеющих находить полноценную пищу. Например, вегетарианцы подсознательно выбирают растительную (низкоэнтропийную) пищу, даже не понимая её сути с физической точки зрения. Другое дело, что чистое вегетарианство уже не годится для современного человека, мозг которого потребляет гораздо больше энергии, чем мозг наших далёких предков, вступивших на путь эволюции. Кроме того, искусственно выращенные растения и корнеплоды обладают более высокой энтропией по сравнению с дикорастущими в природе и по этой причине не могут помочь организму полностью нормализовать обмен веществ.

Отрицательное воздействие на организм искусственных веществ в составе пищи можно объяснять и с других точек зрения, в том числе биохимической, и они тоже будут правильными. Но эти объяснения всегда будут отражать лишь второстепенные детали общего негативного процесса под названием «увеличение “глобальной” энтропии организма».

Довольно сложно оценить вклад в увеличение «глобальной» энтропии организма отдельных искусственных веществ в составе пищи. Однако наблюдения показывают, что если в организм попадает даже небольшое количество маргарина (например, в составе кондитерских изделий или хлеба, на что обычно не обращают внимания), то через непродолжительное время «глобальная энтропия» организма существенно возрастает (появляется избыточный вес, обостряются хронические болезни, возникает диабет, синдром хронической усталости, депрессия и пр.).

Не существует допустимых норм потребления высокоэнтропийных продуктов питания, как например, для ядовитых веществ или лекарств. Мы только знаем о способности высокоэнтропийной пищи разрушать здоровье, но и этого, надо полагать, достаточно, чтобы сделать соответствующие выводы. Механизм понижения «глобальной» энтропии организма весьма сложен. Помимо оптимизации клеточного дыхания, он включает удаление из клеток метаболитических ядов, восстановление клеточных мембран и пр. Сегодня мы кое-что знаем о том, какие биохимические реакции вносят свой вклад в энергетику клетки, какие вещества

при этом образуются, а какие разрушаются. Но воспользоваться с пользой для здоровья результатами этих разрозненных и оторванных от реальной жизни клетки лабораторных исследований, не представляется возможным.

Рост энтропии отражает меру беспорядка в термодинамической системе, тенденцию к развитию в ней спонтанных (неуправляемых) процессов. К одному из таких спонтанных процессов в организме относится не контролируемый иммунной системой рост изменённых клеток, в результате которого развивается раковая опухоль. Можно добиться временной победы в борьбе с ней при помощи химической или лучевой терапии, но нет гарантии, что болезнь уйдёт навсегда, потому что такое «лечение» ещё больше увеличивает «глобальную» энтропию организма. Очевидно, что борьба с хроническими болезнями, причиной которых является «хронический беспорядок в организме», при помощи создания в нём ещё большего беспорядка – дело неперспективное по определению.

Более просто это же самое можно объяснить с помощью ЗАКОНА ОБЕДНЕНИЯ РАЗНОРОДНОГО ЖИВОГО ВЕЩЕСТВА В ОСТРОВНЫХ ЕГО СГУЩЕНИЯХ*.

Он говорит о том, что «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». 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.

Некоторую надежду на благополучное разрешение этой ситуации с неполноценным питанием вселяет ЗАКОН УПОРЯДОЧЕННОСТИ ЗАПОЛНЕНИЯ ПРОСТРАНСТВА И ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ ОПРЕДЕЛЕННОСТИ. Согласно ему «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 созданных человеком.

Сегодня трудно полностью исключить из рациона неполноценную пищу, но можно уменьшить её вредное воздействие на организм с помощью продукта «GL-Грин Лайт».

*

Хильми Г.Ф. Основы физики биосферы. Л., 1966. 272 с.

Напомним ещё раз, что термодинамика – это всего лишь общий научный метод исследования, своеобразная «стрелка компаса», указывающая направление движения к цели, но дорогу к ней каждый человек должен пройти сам. Никто не поможет ему открыть глаза на вещи, которые он не хочет видеть. Каждый из нас по большей части самостоятельно приспосабливается к изменяющимся условиям окружающей среды в силу своего разума, жизненного опыта, любознательности, образования и пр. Наука должна этому помогать. Поэтому популяризация, упрощённое изложение сложных для понимания вещей выходят в этом деле на первое место. С этой точки зрения и следует рассматривать данную книгу.

Иерархическое подчинение и совпадение во времени – вот что является реальным порядком мира.

Скорее всего, что современный человек сможет вернуться к природе, снова стать её частью, лишь осознав всю опасность ситуации, в которую он попал вследствие неконтролируемого ухудшения окружающей среды. Некоторые люди, которых иногда называют пророками, говорили об этом уже давно. Приведём выдержку из книги «Желание верить» (The Will To Believe), написанной в 1897 году известным учёным естествоиспытателем У. Джеймсом:

«Иерархическое подчинение и совпадение во времени – вот что является реальным порядком мира. Мы никак не можем повлиять на этот порядок, но стараемся избежать его всеми способами. Мы нарушаем этот порядок везде: мы нарушаем его в истории, нарушаем его в искусстве, нарушаем его в науке; и затем начинаем чувствовать последствия этих нарушений на себе. Мы устанавливаем для себя десятки тысяч отдельных порядков и на любой из них реагируем так, как если бы другие не существовали. Мы обнаруживаем среди них различные соотношения, которые совсем не даны нам от природы в наших ощущениях (математические отношения, тангенсы, площади, корни и логарифмические функции), и из их бесконечного числа мы называем некоторые основными и законодательными, игнорируя все остальные. Да, эти отдельно взятые соотношения могут быть существенны, однако и другие соотношения реально существуют; и наша задача – предвидеть их и понимать как единое целое».

В этом отрывке ничего не говорится о здоровье, но такой философский взгляд на устройство мира относится и к нему.

GL-SYSTEMS не игнорирует всё остальное, а учитывает и связывает во времени и пространстве в единое целое множество факторов и веществ, хотя и не называет их поимённо. Все они собраны природой в зелёные клетки растений по технологиям, которые нам вряд ли когда-нибудь будут доступны для понимания. Сегодня мы имеем о них смутное представление и называем нанотехнологиями. Живая природа на атомном уровне собирает молекулы-кластеры. Их структура и неравновесный характер соответствует состояниям с энергией, отличной от минимальной. Это объясняет их способность работать в организме на понижение его «глобальной» энтропии. Кластерные

соединения широко распространены в живой природе, входят в состав ферментов, витаминов и играют важную роль в ряде биохимических процессов. Но, как мы уже говорили, искусственно полученные, пусть даже с помощью нанотехнологий, они не нужны здоровому организму, а больному тем более. Поэтому и в далёком будущем нам остаётся надеяться только на природу.

Макротермодинамика рассматривает организм и природу как одно целое

Объяснение механизма воздействия на организм полноценной природной пищи с других позиций (не макротермодинамики) неизбежно будет требовать привлечения всё новых веществ и поиска путей их метаболизма, что в свою очередь вызовет лишь новые вопросы. Доказательством тому служит изобилие подходов к современной оценке пищевой ценности продуктов питания и их пользы для организма в зависимости от химического или биохимического состава.

Низкоэнтропийная пища «GL-Грин Лайт» была разработана в результате научного синтеза – подхода к здоровью как природному явлению в его целостности. В противоположность этому разработчики лекарств, БАДов и прочих средств оздоровления организма используют результаты анализа отдельно взятых составных частей здоровья практически без учёта связи между ними. О каком их системном влиянии на организм в этом случае можно говорить? Поэтому единственный выход – самим разобраться в том, что вам предлагают для оздоровления организма.

В течение жизни мы контактируем почти с бесконечным разнообразием чужеродных нашему организму частиц, вирусов, дрожжевых грибков 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, это же самое сегодня обещают и многие другие средства оздоровления. Кажется, что уже невозможно понять – что истинно в них, а что ложно. На самом деле это довольно просто сделать, если придерживаться правильной философии здоровья.

«Только повторяя и отражая природу» – в этом суть правильной философии здоровья

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»*.

Философия Ф. Бэкона подчёркивает веру в то, что люди – это только переводчики языка природы, что правда не получена от власти, а знание – плод опыта.

В продукте «GL-Грин Лайт» полностью соблюдается принцип **«только повторяя и отражая» природу»,** и поэтому он всегда будет стоять к ней ближе, чем все остальные.

И ещё одно высказывание Ф. Бэкона, плод его жизненного опыта, хотелось бы привести в заключение:

*«Нелегко найти способ объяснения того, что ново в себе, ибо оно будет понято вначале только по аналогии со старым»**.*

Объясняя что-то по аналогии со старыми, часто ложными знаниями, очень трудно расстаться с изживающей себя парадигмой лечения болезней. Имейте это в виду и не соблазняйте простотой трактовки «GL-Грин Лайт» как источника некоторых полезных для организма веществ. Вне GL-SYSTEMS они не могут играть роль системообразующего фактора здоровья, и всегда будут ассоциироваться у потребителя с вечно идущими рука об руку болезнями, лекарствами и лечением. Сегодня в мире насчитывается громадное количество лекарств, и для непонимающего человека всегда велик соблазн найти среди них то, что раз и навсегда сделает его здоровым.

«Наука распространяет знания, добытые с помощью сомнений. Добывая знания обо всём и для всех, она стремится всех сделать сомневающимися».

Эту же цель преследует и книга, которую вы прочитали. Сомнение – это всегда начало поиска, новых открытий. Здесь каждый выбирает свой путь. Но каким бы он ни был – надо помнить, что здоровье даёт природа, а не работа против неё. Нам придётся это понять, или мы так и будем первую половину жизни приобретать болезни, а вторую половину их «лечить», при этом безутешно стареть и жить меньше положенного.

Как скоро уйдёт в прошлое этот ставший привычным для нас, но противоестественный природе образ жизни, и от кого это зависит?

Надо полагать, что вы уже догадались – это вы сами вместе с GL-SYSTEMS. Здоровье должно стать национальной идеей, а его законы – предметом изучения в школе, только тогда оно может стать правилом жизни, а не редким исключением из него.

Познать и соблюдать эти законы – вот самое полезное, что мы можем сделать для своего организма.

*

Таранов П. Философия сорока пяти поколений. М.: АСТ, 1998. 377 с.

**

Там же.

Комплекс живых природных веществ «GL-Грин Лайт» - пища для восстановления полного саморегулирования организма человека и домашних животных

Современная наука рассматривает живой организм как полностью саморегулирующуюся биологическую систему, вмешиваться в работу которой с помощью лекарств можно только в крайнем случае при угрозе жизни. Собственно здоровьем и называется способность организма к полному саморегулированию обмена веществ.

Саморегулирование обмена веществ зависит от полноценности пищи, которую ест человек. Так было миллионы лет жизни на Земле, и не во власти человека изменить это положение дел. Сегодня полноценная природная пища стала для человека большой редкостью и практически недоступна, а комплекс живых энергоёмких веществ из дикорастущих пищевых растений «GL-Грин Лайт» способен компенсировать её недостаток в нашем рационе.

«GL-Грин Лайт» содержит зелёные клетки из дикорастущих пищевых растений, содержимое которых полностью сохранено по специальной технологии в виде биокластеров в оливковом масле первого холодного отжима. Зелёные растительные клетки – это универсальная основа саморегулирования обмена веществ для всех живых существ на Земле и одновременно самая полноценная пища в природе. Их необходимо ежедневно употреблять человеку и домашним животным, как для сохранения здоровья, так и для восстановления нарушенного обмена веществ, следствием которого и является та или иная болезнь. В зелёных клетках содержатся тысячи энергоёмких соединений: хлорофилл, липиды, белки, полисахариды, витамины, микроэлементы, минералы, энзимы и пр. Все они соединены в определённые системы, необходимые для энерго-информационного восстановления самых разнообразных нарушений в работе организма. Для самоизлечения организму требуется много энергии, которую помогает вырабатывать и распределять «GL-Грин Лайт». Лекарства с этой задачей справиться не могут, как чуждые живой природе искусственно полученные химические вещества.

Надо понимать, что невозможно мгновенно восстановить энергетику огромного числа клеток, из которых состоит организм, для этого требуется время, терпение и понимание того, что процесс нормализации обмена веществ иногда может сопровождаться различными реакциями со стороны организма. Само по себе это хорошо известно в гомеопатии и является верным признаком того, что организм находится на пути к выздоровлению.

Доказано, что вещества, содержащиеся в зелёных клетках растений, защищают организм от воздействия радиации, образования раковых клеток, благотворно влияют на половую функцию.

Рекомендации по применению

В среднем взрослому человеку рекомендуется употреблять 60 мл продукта «GL-Грин Лайт» в месяц, непосредственно перед едой и сразу после еды, 3 раза в день. **Определяющее значение имеет не количество употребляемого «GL-Грин Лайт», а регулярность его приёма.** Для быстрого восстановления здоровья избегайте употребления вредных продуктов питания. При повышенной усталости, эмоциональных и физических перегрузках, нерегулярном приёме пищи хорошо помогает дополнительное употребление «GL-Грин Лайт» в промежутках между едой. Не существует опасности «переедания» «GL-Грин Лайт», и его максимальное потребление ограничено только нормой использования в пищу оливкового масла.

Высокую эффективность применения комплекса энергоёмких веществ «GL-Грин Лайт» для восстановления и поддержания здоровья подтверждают научные исследования и опыт его широкого применения с 1996 года людьми разного возраста – от 1 года до 90 лет. Его употребление в пищу позволило им укрепить иммунитет, оздоровить организм, снизить вероятность простудных и вирусных заболеваний, избавиться от синдрома хронической усталости, депрессии, нарушений работы пищеварительной и нервной системы, щитовидной железы, печени, почек, суставов, сосудов и пр., нормализовать вес, улучшить память и существенно замедлить старение. Добавление «GL-Грин Лайт» в пищу животным значительно продлевает их здоровую полноценную жизнь без болезней.

Состав продукта «GL-Грин Лайт»: биокластеры растительных клеток и клеточных структур из побегов черники, корня одуванчика, листьев мяты перечной, листьев брусники, укропа, плодов шиповника в оливковом масле первого холодного отжима. (ТУ 9141-002-56227906-05)

Условия хранения: только при комнатной температуре, в защищенном от солнечного света месте.

Словарь терминов

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

Иммунитет - невосприимчивость организма к болезни или яду, или сопротивление инфекции, воздействию которых организм обычно подвергается либо посредством антител, произведенных непосредственно организмом (**активный иммунитет**), или введённых в организм искусственно, например, при помощи инъекций (**пассивный иммунитет**).

Метаболизм (обмен веществ) - совокупность всех физических и химических процессов, непрерывно происходящих в живых

организмах, включая те, которые создают и разрушают ассимилируемые материалы.

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

Филогенез, или филогения – историческое развитие всех органических форм жизни в течение всего времени существования жизни на Земле; можно говорить также о филогенезе отдельных групп животных и растений.

Хлорофилл - зелёный пигмент растений, поглощает солнечный свет, необходимый для полноценного 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 главным образом из углерода и водорода. В центре молекулы расположен одиночный атом магния, окруженный азотсодержащей группой атомов, называемых порфириновым кольцом. Структура молекулы хлорофилла похожа на структуру гема – активную составляющую гемоглобина крови.

Энтропия (S), термодинамическая функция состояния, мера недоступности тепловой энергии системы для преобразования в механическую работу, в некоторых контекстах интерпретируется как мера беспорядка (хаотичности) в системе; степень, в которой полная энергия термодинамической системы однородно распределена и таким образом недоступна для преобразования в полезную работу.

Содержание

Предисловие

Часть I

ЭВОЛЮЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВЬЯ

Часть II

ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗАМИ ФИЗИКИ.

МАКРОТЕРМОДИНАМИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ.