

Мира Райм

*Из 50 в 20*

Или откуда берется  
внешняя красота и как  
продлить молодость  
до возраста глубокой старости

Мира Райм

**Из 50 в 20. Или откуда  
берется внешняя красота и  
как продлить молодость до  
возраста глубокой старости**

«Издательские решения»

**Райм М.**

Из 50 в 20. Или откуда берется внешняя красота и как продлить молодость до возраста глубокой старости / М. Райм — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-985277-9

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Книга призвана вдохновить, дать направление для внешних и внутренних преобразований на пути к здоровью, красоте, молодости и активной наполненной жизни. Следуя принципам, изложенным в книге, вы будете преображаться внешне — черты лица станут миловидными, молодыми, привлекательными, тело обретет лучшую форму, а «побочным эффектом» станут преобразования к лучшему во всех других сферах жизни.

ISBN 978-5-44-985277-9

© Райм М.

© Издательские решения

## Содержание

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Описание                                                                                      | 6  |
| Вступление                                                                                    | 7  |
| Глава 1. Пища – полезная, бесполезная и вредная                                               | 9  |
| Глава 2. Целительный источник молодости                                                       | 17 |
| Глава 3. Химия в быту, ее влияние на наше здоровье – так ли оно<br>невелико                   | 21 |
| Глава 4. Золотые правила физической активности – законы здоровья<br>и красивой юной внешности | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                             | 26 |

**Из 50 в 20**  
**Или откуда берется внешняя**  
**красота и как продлить молодость**  
**до возраста глубокой старости**

**Мира Райм**

© Мира Райм, 2022

ISBN 978-5-4498-5277-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Описание

Есть люди, которые с годами хорошеют и даже молодеют, другим только и приходится удивляться, как у них это получается. Казалось бы, чем старше становится человек, тем дряхлее его организм, или, если так можно выразиться, он «изнашивается». Но этим людям все нипочём. Может генетика хорошая или они владеют секретными методиками и тайными знаниями?

О способах, методах и принципах, часто остающихся незамеченными и порой не рассматриваемых в данном контексте и не связываемых со своим здоровьем, красотой, молодостью, тем не менее, имеющих самое непосредственное к этому отношение, и пойдет речь в книге. Тут вы не найдете традиционного подхода к внешности: диет, рекомендаций по косметическому уходу и секретных молодильных зелий, мы заглянем намного глубже и отыщем, что внутри нас, в нашем поведении, сознании, мироощущении мешает нам сохранить или вновь вернуть молодость и здоровье, а также не оставим без внимания физический аспект данной темы. Все, что нужно – применять прочитанное, интегрируя все это в свой образ жизни, не ожидая моментального результата, тем не менее, результат обязательно будет – но не кратковременный, а стабильный и устойчиво улучшающийся со временем. Вы с удивлением обнаружите, как меняется ваше самоощущение, восприятие вас окружающими, а в один прекрасный день, в зеркале вы увидите сияющего, жизнерадостного, юного человека, а все вокруг будут восторженно восхищаться и любопытствовать, как вам удастся так молодо и прекрасно выглядеть!

Книга призвана вдохновить, дать направление для внутренних и внешних преобразований на пути к здоровью, красоте, молодости и активной наполненной жизни. Следуя принципам, изложенным в книге, проверенным и работающим, вы будете преображаться внешне – черты лица станут миловидными, молодыми, привлекательными, тело обретет лучшую форму, а помимо этого – «побочным эффектом» станут преобразования к лучшему во всех других сферах жизни.

## Вступление

В наш век информации давно известен тот факт, что человек – это не только физическое тело, состоящее из клеток, тканей, органов и систем. Мы вмещаем в себя нечто большее – а именно, сознание (или разум) и подсознание (или душу). И прежде, чем начать заниматься своим здоровьем, внешней молодостью и юным внутренним состоянием, следует учесть следующий момент – заботясь лишь о физической составляющей, невозможно достичь весомых, стабильных результатов, все они будут однобокими, временными и поверхностными. Нельзя, работая только с одной составляющей, достичь равновесия и сохранить стабильный результат. Это все равно, что в колесе перетянуть один из болтов, при этом другие оставить ослабленными – вряд ли на нем далеко уедешь.

Внимательно изучая учения Святых и мудрых людей, мыслителей, философов, можно выделить, что красной нитью в них заложено описание слияния в человеке трёх разных по природе основных частей – души, разума и тела. Все стороны человеческого существа неразрывно связаны между собой, составляют единое целое и влияют друг на друга – развитие души создает хорошие условия для развития разума и тела, совершенствование тела создает основу для развития разума и души. Отрицая наличие души, или же забывая об этом, мы отрицаем человеческую сущность, нарушаем закон равновесия, которое по задумке Творца должно присутствовать в человеке – равновесие между физическим, умственным и духовным началами. Отдавая предпочтение лишь одному – мы создаем перекос, который неизбежно приведет к нарушениям в различных сферах нашей жизни, а перво-наперво отразится на здоровье, теле и нашем лице, проявляя внутренние неполадки. При этом, не обращая внимание на физическое тело, а занимаясь лишь духовностью – результат будет приблизительно такой же.

Преамбула Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), гласит, что здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов. Традиционно благополучие связывают с душой, духовным состоянием и психикой человека. А основными факторами, влияющим на здоровье человека, согласно ВОЗ, являются: 1) духовно-нравственные факторы – духовность, вера, мораль (этика), религия; 2) биологические факторы – пол, возраст, конституция, генетика и наследственность; 3) природные (экологические) факторы – качество окружающей среды; 4) социальные (социально-экономические) факторы – образ жизни (питание, физические нагрузки, распорядок сна, режим труда и отдыха, жилищно-бытовые условия), законодательство, политика, здравоохранение, миграционные процессы, система образования и культуры; 5) информационный фактор – знания, информация. Перечисленные факторы влияют не только на физическое, но и на духовное, нравственное здоровье человека.

Физическое тело – инструмент, функционирующий по определенным законам. От нас зависит будет ли он в отличном состоянии или же мы разрушим и приведем его в негодность неправильной эксплуатацией значительно раньше отведенного ему мудрой природой срока. Мы все часть природы – ее продолжение и отражение, и функционируем по ее законам независимо от того, знаем мы их или нет, или же зная пренебрегаем, это не имеет значения – последствия их несоблюдения, все равно нас настигнут. От законов созданных социумом, порой можно отклониться, увильнуть, но законы природы непреложны, нельзя нарушая их избежать последствий.

Мы разберем также моменты, касающиеся непосредственного и традиционного воздействия на физическое тело. Одними мысленными усилиями с процессами, отвечающими за сохранение молодости, не справиться. Речь пойдет о том, что, возможно, вы и так знаете, кое-чему, возможно, не придавали значения, которое оно в действительности несет для кра-

соты, здоровья, молодости. Над чем-то просто не задумывались, что-то не рассматривалось в таком ракурсе.

## Глава 1. Пища – полезная, бесполезная и вредная

Лет сто назад наши прадеды не знали подобной проблемы, сейчас же мы настолько отошли от самих себя, от истинного здоровья, природы, натуральности, естественности, что практически в любой сфере заменили то, что дано нам самой природой – на синтетические аналоги. Основная часть продуктов, продающихся в магазинах напичкана синтетикой, консервантами, усилителями вкуса и прочей химией, в быту мы пользуемся такими средствами, что нужно надевать маску, чтоб не задохнуться, одежда в половине случаев синтетическая, прогулки на природе – мы заменили сидением у телевизора или компьютера. Мы глотаем таблетки, снимающие лишь симптомы болезни, «лечим» одно – губим другое. Мы настолько подвержены тому, что нам рекламируют, что перестали отличать, что действительно нам нужно и полезно, а что навязано и пагубно для нас.

Факт состоит в том, что чем дальше мы отходим от природного и натурального, чем сильнее нарушаем законы природы, и забываем о них, или просто не знаем о них в силу своей «современности» – тем быстрее мы разрушаем свое тело, которое, как и заложено изначально, – живет по тем же самым законам природы.

Существует огромное разнообразие всевозможных диет, принципов питания, исключаящих одно или другое, все они по своему работают. Но я не буду агитировать вас стать приверженцем никакого конкретного направления, хотя сама и являюсь вегетарианкой, что считаю естественным для себя с самого детства. Чтобы следовать какой-либо системе питания, нужно основательно ее изучить и осознанно принять решение следовать ей, подготовиться морально, теоретически и осознать для чего вы этим хотите заниматься, насколько это посильно для вас на данном этапе и насколько вы сможете следовать ей с удовольствием, без насилия над организмом. Поверхностно услышав, например, о пользе сыроедения, и попытавшись тут же на него перейти, пока не остыл первичный энтузиазм, результатов, которые обещают статьи и книги про сыроедение, добиться практически невозможно – такой подход может привести лишь к провалу и откату к привычному питанию, с добром того, что за несколько дней попыток питаться сырой необработанной пищей не было съедено. Также часто бывает и с диетами – когда хотят похудеть, и, садясь на выбранную диету, впоследствии отъедаются и набирают еще больше лишних килограммов. Основа здорового питания не в какой-то конкретной системе, ведь каждая хороша в отдельных случаях и то, что работает для одного – может быть неприемлемо для другого. Исходить нужно из того, насколько именно вы готовы перейти на ту или иную систему питания, насколько именно вы сможете питаться так с удовольствием. Иначе принимать пищу и строго следовать каким-то прописным принципам не имеет смысла – толка не будет, но про это мы поговорим чуть позже, а сейчас о более прозаичных вещах.

Для питания, впрочем, как и для других сфер жизни, самыми важными критериями являются – натуральность, умеренность и простота. Чем проще и менее обработана всяческими способами будет ваша пища – тем полезнее она будет, ведь мы то, что мы едим – наше тело потом построит из пищи новые клетки и какими они будут – большими или маленькими и здоровыми – зависит только от нас. Чем меньше мы обрабатываем пищу, чем ближе к исходной природной она является – тем полезнее и здоровее. Долго варенное, многокомпонентное сложное блюдо всегда будет менее полезным, чем простое свежее не подвергнувшееся обработке или минимально подвергнувшееся обработке. Вы наверняка обращали внимание как тяжело после Новогодних праздников, после обильного питания смешанными блюдами в больших количествах, я уже не говорю об алкогольных возлияниях, впрочем, тяжело после любого традиционного застолья, не только новогоднего, просто новогоднее затягивается на пару недель и оттого еще тяжелее, что, как правило, здоровья и красоты нам не добавляет.

Сейчас значительно сложнее, чем даже лет 10—20 назад, найти что-то максимально натуральное и необработанное, но все же, стоит постараться. Если не хотите преждевременно разрушить свое тело и к 60—70 годам, а то и намного раньше, превратиться в немощного старого человека, следите за тем, что едите, не поленитесь делать правильный выбор, ведь день за днем, год за годом, эта отравка накапливается в нашем организме, а накопительный эффект на порядок сильнее одноразового, и даже при самом высоком пределе запаса здоровья данного нам природой и хорошей наследственностью, организм со временем перестанет с ней справляться и должным образом восстанавливаться. Синтетические пищевые консерванты могут вызывать рак, каменно-почечную болезнь, расстройство кишечника, аллергию (дерматит, астму). Некоторые консерванты могут нарушать артериальное давление. Они разрушают печень, работу нервной системы, могут вызывать такие симптомы отравления, как головная боль и тошнота. Нитраты, добавляемые в продукты питания с целью подавления жизнедеятельности бактерий, попадая в организм человека мешают усвоению кислорода – вызывают кислородное голодание, при этом вызывают привыкание – то есть вам будет хотеться еще и еще той пищи, которая вас отравляет. Большинство из нас осведомлены о вреде генно-модифицированных ингредиентов из растений мутантов, и о том, что последствия потребления продуктов с такими составляющими могут быть совершенно чудовищными и непредсказуемы как для нас, так и для наших потомков, но есть еще невидимая составляющая данного вопроса, о которой мы поговорим ниже.

По данной теме можно писать много и долго, она требует отдельной книги, и такие книги уже существуют, мы же только вкратце остановимся на данном аспекте, поскольку он невероятно важен и актуален в наше время, упускать его нельзя. «Высокотехнологический прогресс» промышленного производства продуктов питания достиг колоссальных масштабов и книга Олега Ефремова «Осторожно: вредные продукты! Новейшие данные, актуальные исследования» прекрасно описывает, насколько все серьезно и как далеко это зашло:

«Если раньше было еще хоть какое-то разделение: есть продукты полезные, а есть – вредные, то сейчас появилась новая категория – продукты опасные. Научный прогресс привел к тому, что еда в буквальном смысле становится ядом.

Даже купленные фрукты, сухофрукты могут нести не то чтобы пользу, а самую настоящую опасность для здоровья, например, при производстве сушеных фруктов и ягод добавляют в больших количествах сернистый газ, который взаимодействует с сахарами, не позволяя им разлагаться, и в итоге плоды становятся не светло-коричневыми, а сохраняют свой привычный нам натуральный и естественный цвет. Многие, наверное, видели на рынках эти светлые сушеные абрикосы и виноград. Но чем достигается подобная цветовая гамма? Огромной концентрацией соединений сернистой кислоты. А ведь она может вызывать образование раковых клеток. Стоят ли внешне привлекательные канцерогенные фрукты вашего здоровья? Или же можно обойтись пусть и не столь «гламурными», даже невзрачными, сушеными фруктами и ягодами, но зато здоровыми и действительно полезными?

Еще один распространенный прием для сохранности урожая – использование мощных консервантов и защитных эмульсий. Использование высококонцентрированных консервантов позволяет фруктам несколько раз объехать вокруг света в поисках своего покупателя. И не сгниют они, и не завянут, и не засохнут.

Консерванты подчистую выкашивают гнилостные бактерии, однако такое же воздействие они оказывают и на клетки нашего организма, на полезную кишечную микрофлору. Все это приводит к резкому ослаблению иммунитета, развитию опухолевых процессов.

Кроме консервантов яблоки, клубнику, виноград, груши и многие другие фрукты для сохранности покрывают специальной эмульсионной пленкой. Глянцевые яблоки в магазинах – самый показательный пример.

Отдельно стоит упомянуть о трансжирах – смертельно опасных для организма человека. Это растительные жиры, которые путем гидрогенизации (доведения растительных масел до высоких температур и последующее присоединение к ним атомов водорода) доводятся до твердого состояния. По своему строению гидрогенизированные или трансжиры отличаются от тех, что необходимы для строительства мембран наших клеток. Это приводит к повреждению, а в дальнейшем и к разрушению клеток, ускорению процессов старения и развитию возрастных заболеваний. Этот вид жира очень полюбили производители фаст-фуда, кондитерских изделий, сладостей, жареной продукции. О том, что они чрезвычайно токсичны, обладают свойством накапливаться в организме и порождают тяжкие последствия – стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, гормональные сбои (к примеру, ожирение) и т.д., стало известно еще в 1958 году, когда в США опубликовали результаты научных исследований. Трансжиры блокируют пищеварительные ферменты, и никакого метаболизма практически не происходит. Попав в клетку, гидрогенизированный жир прекращает процесс переноса в нее питательных веществ через мембрану. В результате этого клетка не получает полноценного питания и накапливает токсины. А патологические изменения в регуляции метаболизма или в самом метаболизме закономерно ведут к развитию заболеваний.

Известно также, что если эти заболевания уже имеются, то полный отказ от суррогатов позволяет уменьшить их проявления или добиться ремиссии. Для этого нужно не менее двух лет полного отказа от трансжирной пищи – маргарина, всех видов майонезов, кетчупа, картофеля-фри, чипсов, конфет, кондитерских изделий на основе этих жиров и т. д.»

Во всем мире сливочным маслом называется продукт, изготовленный из натуральных молочных сливок жирностью не менее 82,5%. Все остальное – уже не сливочное масло, даже если на упаковке и написано: «Масло сливочное». Также масло должно продаваться в светонепроницаемой упаковке, ведь находясь на свету все витамины в масле теряют свои качества уже в течение первых суток. По оценкам экспертов, 60—80% продукции, которая продается под названием «масло», на самом деле является хитрой смесью различных жиров растительного и животного происхождения. В данном случае должна насторожить низкая стоимость молочного продукта, дешевизна «сыра», «масла», «творога» – практически «гарантия» того, что это продукт на основе трансжиров, продукт из цельного молока по всем экономическим соображениям не может стоить дешево.

«Приправы, сухие бульоны, продукция из серии «просто добавь кипятка», в состав которых входят усилители вкуса, красители, ароматизаторы», как пишет, Олег Ефремов в упомянутой выше книге: ««жировой «химический» коктейль с кодовым названием «Удар по печени». А известный всем усилитель вкуса – глутамат натрия приводит к головным болям, мышечной слабости, жару, учащенному сердцебиению; повреждает клетки мозга, способствует развитию болезни Альцгеймера; вызывает патологические изменения сетчатки глаз; вызывает наркотическое привыкание; способствует перееданию. Надо ли еще продолжать...

Искусственные подсластители, йогурты, творожки с регуляторами кислотности, стабилизаторами консистенции, и прочими «радостями жизни» безжизненны, особенно, если хранятся они больше месяца.

Вводимая в колбасный фарш селитра (нитраты) частично превращается в более токсичные вещества, нитриты. Помимо этого туда вводится еще целый «химический набор». И в случае с мясными, молочными продуктами, чем дешевле продукт, тем больше там «чужеродных» компонентов. А чтобы на вкусе отсутствие мяса, молока не отразилось, используются более концентрированные ароматизаторы и в намного больших количествах.»

Не стоит экономить на качестве продуктов, сэкономив на покупке качественного натурального продукта, завтра мы дорого заплатим болезнью, недомоганием, худшей трудоспособностью.

При выборе продуктов питания отдавайте предпочтение более натуральному, если это сливочное масло – то 82,5% жирности, если молоко, творог, сметана – то с минимальным сроком хранения, не берите обезжиренные молочные продукты – они безжизненны и бесполезны, будьте внимательны – молочные продукты должны быть молочными, а не сырным, творожным и другим продуктом с растительными составляющими и заменителями – они далеки от натурального и полезного, на таких продуктах здоровья не построишь.

Если вы пьете кофе – выберите натуральный, в растворимом кофе всего 15% веществ натурального кофе, все остальное – примеси, в том числе, стабилизаторы, искусственный кофеин, специальные ароматизаторы, которые используются для того, чтобы удешевить себестоимость, а не конечную цену растворимого кофе, все эти добавки, накапливаясь в клетках организма, воздействуют негативно на организм человека, и перенасыщение ими оказывает токсическое действие на организм, серьезные проблемы со здоровьем (нарушения в работе сердца, печени и желудка).

Хотите быть здоровым – делайте правильный выбор, ищите более здоровый и близкий к натуральному аналог. Не жалейте, если он стоит немного дороже, технологически и химически молекулярно-исковерканного суррогата, год за годом отравляющего и уродующего клетки нашего организма. Это пока отравляющий эффект не сильно заметен – просто легкие недомогания, слабость, частые простуды, слабый иммунитет, пока... Пока эффект не накопится и не станет заметным, с годами проявляясь в тяжелых заболеваниях, немогности и в раннем старении, а уж там будет не до красивой внешности и молодой энергичности, когда все болит, а тело не слушается. Этого можно избежать, постепенно исключая этот пищевой хлам из своего рациона. Даже при таком массовом наплыве изуродованных продуктов, что несут лишь болезни и кратковременно заглушают чувство голода, высокой ценой для организма, все же реально питаться более натуральными, естественными продуктами. Способов много от выращивания самим, до покупки у бабушек, выборе максимально возможно здоровых аналогов, не подвергшихся противоестественной технической и химической обработке, чтение упаковок, дабы знать, чем мы кормим свое тело. Существуют ГОСТы обязывающие производителей, указывающих этот стандарт на упаковке, придерживаться норм, установленных государством, это как минимум, а если есть возможность выращивать свое или покупать домашнее, проверенное – еще лучше. Было бы желание здоровее питаться – возможность всегда можно найти!

Отдельно стоит упомянуть о столь широко используемых микроволновых печах. И о том, что происходит с пищей при нагревании с их помощью. Каждая микроволновая печь содержит магнетрон, который преобразует электрическую энергию в сверхвысокочастотное электрическое поле частотой 2,45 Гигагерц (ГГц), которое взаимодействует с молекулами воды в пище. Микроволны действуют на молекулы воды в пище, заставляя их вращаться с частотой в миллионы раз в секунду, создавая молекулярное трение, которое и нагревает еду. Это трение наносит ущерб молекулам пищи, разрывая или деформируя их. Микроволновая печь вызывает распад и изменения молекулярной структуры продуктов питания в процессе излучения. Многочисленные научные исследования показали, что излучение приводит к разрушению и деформации молекул пищи. Микроволновая печь создает новые соединения, несуществующие в природе, называемые радиолитическими. Эти соединения создают молекулярную гниль – как прямое следствие радиации. В 1976 году в СССР использование микроволновых печей было запрещено. А недавние результаты российского исследования показали, что у людей, употреблявших приготовленные в микроволновой печи молоко и овощи, изменился состав крови, понизился гемоглобин и повысился холестерин, тогда как у людей, употреблявших ту же пищу, но приготовленную традиционным способом, состояние организма не менялось.

Нынче у каждого второго дома есть этот прибор. Выбор за вами, стоит ли временная экономия времени и сомнительное удобство того, чтобы питаться пищей преобразованной подобным образом.

И это еще не все, помимо всего вышесказанного, существует такое понятие как энергетика пищи или информационная составляющая, которую несет любой продукт и которая в последствии, при употреблении встраивается и в наше биополе. Пища влияет на здоровье человека не только с помощью своих физических и химических свойств, она обладает и определенной энергетикой как и все живое на нашей планете.

Был проведен любопытный научный эксперимент на двух группах крыс, с фактически одинаковыми исходными характеристиками, в ходе которого выяснили, что те, которых кормили натуральным молоком, росли здоровыми и крепкими, а тех, кому не повезло и кого кормили искусственными смесями стали болеть и умирать раньше времени.

Они, получали всю гамму белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, ферментов и всех остальных компонентов, только первая группа из натурального молока, а вторая в виде искусственной смеси. Но продолжительность жизни крыс на искусственной смеси была даже короче, чем на простой воде.

На следующем этапе эксперимента в искусственную смесь начали добавлять немного натурального молока, несколько капель.

В результате, крысы снова начали чувствовать себя превосходно, стали шустрými и подвижными, как и прежде.

Чем же объясняются такие результаты? Дело в том, что в состав искусственных продуктов невозможно включить тонкую энергетическую составляющую или биополе. Этой энергетической составляющей обладает все живое на земле и все живые продукты в том числе.

Пища, как и человек, обладает энергией, а энергия пищи насыщает наш организм. Даже её мизерной доли хватает для поддержания жизнедеятельности организма, в отличие от мертвых искусственных продуктов – не несущих в себе этой энергии. Это еще одна причина, почему «технологическая» пища, мягко говоря, не несет в себе здоровья.

Одни продукты обладают сильной положительной энергетикой, другие более слабой, третьи не несут ее вообще, а четвертые и вовсе несут в себе концентрированную негативную энергетику.

Пища, дающая энергию – это свежие фрукты и овощи, цельное молоко и его натуральные производные, цельная пшеница и продукты из нее, включая хлеб и макаронные изделия, рис, ячмень и другие злаковые, мед, сухофрукты, орехи, зелень, травы. Иными словами – это преимущественно растительные продукты, несущие энергию солнца и насыщающие наш организм этой энергией. Варенные овощи также дают организму энергию, но несколько теряют ее при термической обработке. Считается, что овощи, растущие на поверхности земли и полностью подверженные действию солнца, дают больше энергии, чем те, которые растут под землей. Двумя исключениями из этого правила являются морковь и свекла, которые считаются хорошими носителями энергии. К другим полезным овощам относятся все их листовые зеленые разновидности; свежие травы, такие как петрушка и базилик, и побеги бобов.

Продукты из цельного молока обладают большой энергетической ценностью. Кефир дает энергию, но при условии, что он свежий.

Отсюда и полезность пищи – одна из ключевых причин, почему так широко принято считать, что свежие фрукты, овощи, ягоды, орехи, злаки являются самыми полезными для человеческого организма продуктами питания – они несут нашему телу энергию солнца, которую сами усвоить мы не можем. Это продукты первого порядка – с первично переработанной энергией солнца.

После того, как растения усвоили солнечную энергию, их также съедают травоядные, которых употребляет в пищу человек – в данном случае на пути к человеческому желудку уже становится два посредника – растение – животное и только тогда эта энергия передается человеку. Когда растительная пища поедается животными и преобразуется в мясо, значительная часть содержащейся в ней энергии теряется. Например, энергетическая ценность простых зла-

ков почти в семь раз выше, чем энергетическая ценность мяса тех животных, которые кормились этими злаками. Видимо, это одна из причин, почему люди не питаются хищниками – тут цепочка посредников-передатчиков энергии увеличивается еще на одно звено и тогда энергия уже становится третьесортной. Помимо второсортной энергии, мясо несет в себе ту энергию, которую впитали клетки животного во время забоя, и говорить о жизненной энергии тут не приходится. Плюс любая термическая обработка значительно снижает изначальную ценность продукта – что же тогда остается? Всемирная организация здравоохранения, в одном из своих докладов информировала, что мясо является третьим фактором, укорачивающим жизнь человека, после никотина и алкоголя.

Таким образом, продуктами понижающими энергию являются: красное мясо, несвежая пища, в том числе соленая или копченая, рафинированный сахар, алкоголь и кофе.

Считается, что фрукты и овощи гораздо чище и дают больше энергии, нежели продукты животного происхождения, так как они стоят на более низкой ступени пищевых цепей и находятся ближе к солнцу, которое является главным источником энергии в пище.

На более индивидуальном уровне исследования показали, что уровень жизнестойкости и долговременной энергии выше у вегетарианцев, чем у тех, кто ест мясо. У людей, придерживающихся вегетарианской диеты, реже встречаются рак толстой кишки и некоторые другие заболевания. Кроме того, вегетарианцы значительно реже страдают ожирением, которое является основным фактором риска, способствующим возникновению гипертонии, диабета и многих других заболеваний. В продуктах животного происхождения содержатся токсины и метаболические отходы, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма самих животных, тогда как вегетарианская пища легче усваивается, поскольку растения не обладают такой сложной физиологией как свиньи или рогатый скот.

Другие виды пищи, понижающие энергию – рафинированный сахар. В процессе обработки уничтожаются некоторые важные составные сахара, которые способны приглушать его действие на организм; в результате сахар всасывается либо слишком быстро, либо в слишком концентрированном виде. Это вызывает физиологический дисбаланс, который проявляется повышенным содержанием сахара в организме, и последующей «пост сахарной усталостью». В то же время необработанный сахар является прекрасным естественным сахаристым веществом, особенно когда употребляется в умеренных количествах. В продаже можно найти природный коричневый нерафинированный свекольный сахар – он является более здоровой альтернативой рафинированному аналогу. Но еще более здоровой и несущей жизненную энергию сладкой альтернативой является мед, естественно в умеренных количествах.

Так же, как и рафинированный сахар, кофе и алкоголь могут обеспечить кратковременный подъем энергии, который вскоре сменяется усталостью. Лучше всего совсем отказаться от алкоголя и, если и пить кофе, то только натуральный и не больше одной чашки в день.

Еще один продукт, на который стоит обратить пристальное внимание это пшеничная мука. Чаще всего в продаже можно встретить пшеничную муку высшего сорта. Это белая фактически безжизненная субстанция, лишенная биологической и энергетической ценности, которую содержит цельное зерно пшеницы. Чем же отличается мука высшего сорта от полезной, смолотой из цельного зерна – пшеничную муку высшего сорта делают только из эндосперма зерна, а оболочку отшелушивают. Как раз в оболочке содержатся все полезные вещества. А сердцевина-эндосперм – это огромные пищевые запасы крахмала и небольшого количества белка. Цельнозерновая (обойная) мука имеющая сероватый цвет, в отличии от белоснежной высшего сорта, самая полезная, поскольку её делают из цельного зерна, не отсеивая оболочки, в ней есть перемолотые отруби и зародыш. Небольшие примеси оболочки и зародыша есть в муке 1-го и 2-го сортов, они придают им чуть сероватый оттенок. В пшеничной цельнозерновой муке содержатся витамины B1, B2, B5, C, D, E, PP и микроэлементы: йод, селен, медь, калий, хром, кальций, растительные волокна, которые служат своеобразной «щёткой»

для кишечника. Клетчатка облегчает вывод из организма продуктов переработки, тяжёлых металлов, радиоактивных веществ, поднимает иммунитет. Регулярное употребление изделий из цельнозерновой пшеничной муки помогает организму легче переваривать пищу, снижает уровень сахара, улучшает память, зрение, предотвращает ожирение, снижает процент онкологических заболеваний.

Кроме того, продукты из цельной муки, помимо высокой биологической ценности несут еще и жизненную энергию, заложенную в них природой. В своем рационе желательно заменять муку высшего сорта на цельнозерновую, или как минимум частично заменять ею белую муку высшего сорта в соотношении 1:1.

Тем не менее, узнав все это или освежив уже давно известные факты, не стоит принимать крайние меры и начинать сегодня же питаться лишь полезными сырыми растительными продуктами. К желанному здоровью, молодости и красоте это не приведет, а вот к срыву и разочарованию – более вероятно. Все потому, что данные изменения нужно вводить в свою жизнь постепенно, тогда это будет комфортно и приемлемо, тогда результат будет более впечатляющий и долговременный, и будет желание продолжать начатое. Как и в любом другом деле – постепенные и уверенные стабильные шаги на пути к своей цели более вероятно к ней и приведут, без стресса, надрыва, самонасилия. Все зависит от того, на каком этапе вы находитесь сейчас, питаетесь ли вы фастфудом, например, или же уже давно встали на путь здорового питания и преумножения своего здоровья, жизненной силы и долголетия.

Перво-наперво, надо исключать «технологические и химические» продукты, о которых говорилось вначале – не все сразу – это опять же будет не так просто и требует определенной психологической перестройки, смены привычек. Это уже существенный шаг к укреплению иммунитета, к повышению трудоспособности и улучшению самочувствия. Еще одна причина почему не стоит резко переходить на исключительно здоровое питание сразу после того, как годами питались вредной пищей – это возможность спровоцировать резкий очистительный кризис, когда вся накопленная за долгие годы химия и токсины под действием активной живой энергетики пищи начнет выбрасываться в кровь, чтобы их вывести. Плюс привыкание организма к вредной химической пище, которой хочется еще и еще, от этого надо также постепенно отвыкать, формируя другие более здоровые привычки питания – привычка дело стойкое, на формирование новой и перестройку организма нужно время и терпение. Потому не все это выдерживают, срываются сразу же, делая поверхностный вывод, что «правильное здоровое питание» – чушь и ничего хорошего кроме ухудшения самочувствия не несет. Далее отказавшись от химии, параллельно надо стараться добавлять сырые свежие фрукты, овощи, ягоды, зелень понемногу, особенно, если вы вообще ничем кроме варенной, жаренной и другой обработанной пищи не питались. Организм не сразу будет воспринимать сырые фрукты, ягоды, овощи – так как он уже перестроился и все системы работают на переваривание привычной пищи. Постепенно количество свежих продуктов не подвергшихся никакой обработке, таких, какие они выросли в природе, надо увеличивать до максимально приемлемого для вас количества. Питаться свежеприготовленной пищей, а не разогретой многократно. Плюс еще один важный нюанс – если вы и стараетесь питаться фруктами, овощами, орехами, зеленью, злаковыми, ягодами, и при этом вам приходится уговаривать себя это съесть, делать усилие над собой, если эта пища не в радость и не приносит никакого удовольствия – пользы такое питание не принесет. Готовить и употреблять пищу надо с удовольствием, с радостью и как еще говорят «с душой»! При готовке ваша энергетика передается в приготовленное блюдо – такая пища может оздоровить, а может и отравить, если при ее приготовлении вы испытывали и излучали не самые приятные эмоции. Все что вы делаете в принципе, надо делать с удовольствием, а тем более принимать пищу, которая станет основой будущих клеток нашего организма – она должна нести положительный заряд во всех смыслах!

Во многих религиях, существует обычай прочтения молитвы перед едой – он может перекрыть всю негативную энергетику пищи, настроить человека на правильное благостное состояние подходящее для принятия пищи. Аналогично обстоят дела, когда человек готовит пищу с любовью, особенно, если он сам является обладателем сильной энергетики, как, например, сильные православные молитвенники. Известная многим знаменитая голосеевская юродивая – матушка Алипия, готовила пищу – несущую исцеление для страждущих. Она кормила людей, пришедших за помощью и исцелением, чрезмерно большими порциями. И в этом был свой тайный смысл. Знающие люди говорили, что пищу Алипия «замешивала» на молитвах. От этого еда становилась благодатной, и чем больше ее ели, тем больше благодати получали. Но, поскольку настолько сильных молитвенников среди нас решительно мало, не стоит рассчитывать, что большая кружка пепси-колы с кагором даст нам исцеление, как подобный напиток из рук самой матушки. Нашей энергетики может не хватить, чтобы как минимум перекрыть вред, не говоря уже о том, чтобы наделить его целительной силой.

Резюмируя вышесказанное, еще раз повторим главные критерии для выбора и приготовления пищи – натуральность продуктов, отказ от химии и «технологически» исковерканной пищи, увеличение количества продуктов несущих живительную солнечную энергию, витамины, микроэлементы, и прочие биологические активные и полезные компоненты в натуральном необработанном виде, сырые, либо свежеприготовленные – овощи, фрукты, цельные злаки, орехи, ягоды, цельные молочные продукты. Отказ от пищи с негативной энергетикой или максимальное сокращение рафинированной пищи, несвежей, несколько раз разогретой, мяса, алкоголя, кофе. При этом каждая оздоровительная система питания, несет в себе свои нюансы, например, сыроеды и приверженцы аюрведы, считают лук и чеснок отравными, в то время как приверженцы макробиотики и ряда других направлений, считают их целительными и убивающими именно вирусы, а не клетки нашего организма. Так же обстоит дело со злаками – одни направления заявляют, что от них надо полностью отказаться, другие, как уже упомянутая макробиотика, считают, что цельные злаки, должны быть основой ежедневного питания. Веганы отказываются от любой пищи животного происхождения, в то время как вегетарианцы и приверженцы аюрведы ратуют за пользу молочных продуктов. Сыроеды приемлют лишь сырую пищу, не подвергшуюся термической обработке, другие системы рекомендуют варить или готовить на пару овощи и злаки. Все они по-своему правы, но все мы разные по конституции тела, условиям жизни, температурным режимам природных условий. Одному проще стать сыроедом, другому даже отказ от жаренного мяса кажется нереальным. Поэтому, надо адекватно оценивать силу своего стремления и мотивации к здоровью и возможность отказа от тех или иных продуктов. Насилия быть не должно, если вы и перешли на какое-то оздоровительное питание, но не испытываете удовольствия от приема пищи, хоть и уговариваете себя, что она будет полезной – ничего хорошего не выйдет. Должны собраться воедино все факторы, описанные выше – лишь тогда питание станет целительным именно для вас.

## Глава 2. Целительный источник молодости

Нет секрета в том, что вода нам необходима. И это один из ключей к здоровью и красоте. Согласно исследованиям в теле человека от 49% до 88% воды, в зависимости от возраста, телосложения и условий жизни. Наименьшее количество жидкости содержится в теле пожилых людей и редко превышает отметку 55%, а вот у младенцев – приблизительно 88%. Любой клетке нашего организма нужна качественная вода, для ее полноценного функционирования и обновления. Вода также несет в себе определенную информацию, которую впитывает клетка, и может иметь хаотичную или упорядоченную структуру, последняя для человека наиболее полезна, так как способствует ускорению и оздоровлению процессов проходящих в клетках организма, что нашло подтверждение в многочисленных научных исследованиях.

В современных условиях жизни, особенно в больших городах, источником воды для нас в основном являются – водопровод и магазин, многие стараются набирать воду из источников, бюветов и скважин, но на глаз и на вкус сложно точно определить насколько она чиста и полезна. Проблема чистой воды стала одной из важнейших проблем XXI века. Ещё 2000 лет назад выдающийся целитель Авиценна пришёл к выводу о том, что из 1000 болезней 999 связаны с состоянием воды, которую потребляет человек. По данным ВОЗ, почти 80% всех заболеваний вызваны некачественной питьевой водой.

Как пишет на своем сайте о воде к. х. н. О.В. Мосин: «вода является источником сверхслабого и слабого переменного электромагнитного излучения. Наименее хаотичное электромагнитное излучение создаёт структурированная вода. В таком случае может произойти индукция соответствующего электромагнитного поля, изменяющего структурно-информационные характеристики биологических объектов.

Большое влияние на человека имеет структура постоянно обращающейся в организме воды. На неё прежде всего действуют циклические внешние воздействия тяготения Луны на колебательные процессы земной коры вокруг нас. Вода в нашем организме чувствует это и соответственно регулирует биологические ритмы.

Ещё более чувствительны к структуре воды физиологические процессы, протекающие в организме. Чем структура ближе к заложенной от рождения, тем легче и эффективнее они осуществляются. На структуру воды могут влиять разные факторы и нужно стараться уменьшать их негативную часть и увеличивать положительную. Искажение структуры воды отрицательными эмоциями, химическими, биологическими загрязнениями может даже привести к болезням.

В последнее время, с углублением научных исследований до наноуровня, обнаружили тонкие структурные кластерные ассоциации молекул воды, обуславливающие феномен памяти воды. Оказалось, что они играют в жизни человека гораздо большую роль, чем даже химический состав реальной воды.»

Существует целый ряд методов получения структурированной воды. Воду подвергают воздействию кремния, серебра, шунгита, наливают в специальные кружки, турмалиновые стаканы, приборы для структуризации. Известнейший способ получения структурированной воды – это ее освящение.

А одним из самых простых и доступных способов является приготовление талой воды. Замораживание и оттаивание – это самый естественный и природный способ не требующий затрат, дополнительных приспособлений и доступный каждому. Очищенная талая вода – эликсир молодости и активного долголетия, известный издревле и способный омолодить, оздоровить организм.

С давних пор талая вода и ледниковая вода широко использовались в народной практике. Процесс ее получения не составлял большого труда: приносили в избу со двора полное

корыто снега или льда и ждали, когда он растает. В настоящее время сложно найти снег, который превратится после таяния в чистую, полезную для здоровья воду (как показали исследования экологов, в городском снегу количество вредных соединений в десятки раз превышает все нормы ПДК).

Большое влияние на процесс старения оказывает нарастающий недостаток этой, так называемой, «ледяной» структуры воды в организме. Вышеупомянутый автор к. х. н. О.В. Мосин, пишет: «одной из важных причин наступления старости является снижение количества связанной в организме воды. Регулярная упорядоченная структура льда идеально подходит к упорядоченной структуре клеточных мембран. Попадая в организм, талая вода положительно воздействует на водный обмен человека, способствуя очищению организма. Сторонники лечения талой водой считают, что если пить талую воду, центры кристаллизации всасываются и, попав в нужную зону в организме, дают в ней начало цепной реакции „замораживания“ воды организма, то есть восстанавливается необходимая для протекания жизни регулярная структурированная „ледяная структура“, а с нею все полноценные жизненные функции.»

Вода является неременным элементом всех протекающих в организме жизненных процессов, и чистота ее непосредственно сказывается на качестве этих процессов. Существуют данные, что люди, постоянно употребляющие чистую талую воду, например, жители гор, живут гораздо дольше городских.

Вода после таяния льда имеет определённую кластерную структуру. Конфигурация элементов воды реагирует на любое внешнее воздействие и примеси.

По данным директора Украинского института экологии человека, д. ф-м. наук, профессора М. Л. Курика, свежая талая вода оздоравливает организм человека, повышает его иммунитет. Многочисленные исследования по изучению биологической активности свежей талой воды проводили сотрудники Донецкого медицинского института и Донецкого НИИ гигиены труда и профзаболеваний.

В Советском Союзе в 1960—1965 гг. Геннадий Бердышев, работавший в Томском медицинском институте и изучавший долгожительство в Якутии и на Алтае, связал долголетие якутов и алтайцев с употреблением талой воды ледников. В книге «Эколого-генетические факторы старения и долголетия», изданной в Ленинграде в 1968 г., он предположил, что большое число долгожителей среди алтайских, якутских и бурятских народов связано с использованием целебной силы горных источников, сформированных за счет таяния ледников. Местные жители в них купаются и регулярно употребляют эту воду для питья.

Приготовить чистую талую воду самостоятельно несложно. Такая вода сама по себе очень вкусна, а целебный эффект станет заметен практически сразу. Она обладает большой физиологической активностью: ускоряет рост растений, влияет на процессы жизнедеятельности различных организмов. Секрет действия талой воды объясняется ее структурой: она, так же, как и лед, имеет строгую структуру. Вода живых организмов также имеет строгую упорядоченную структуру. Соответствие структур биомолекул и молекул талой воды и объясняет ее целебное действие. Молекулы, составляющие талую воду, значительно меньше молекул водопроводной воды, соответственно, они намного легче проникают через клеточную мембрану, способствуя активизации обмена веществ в организме человека. А это в свою очередь приводит к вытеснению старых, отживших клеток, на смену которым придут новые, молодые клетки. Отсюда и омоложение всего организма в целом.

Также вода во время своего пути вбирает в себя всю информацию, в том числе и негативную. Чтобы удалить всю эту информационную грязь – воду можно заморозить, после чего, она «обнуляется» – и вновь восстанавливает свое первоначальное структурное, информационное и энергетическое состояние. Самое главное свойство талой воды – это чистота. Во всех смыслах этого слова.

Структурированная талая вода обладает особой внутренней динамикой и особым «биологическим воздействием». Это очищенная природным способом чистая вода с физиологическими уровнями концентраций необходимых солей, микроэлементов и макроэлементов. Лёд всегда чище, чем вода, поскольку при замерзании сначала формируется кристаллическая решётка из молекул воды, а все примеси остаются в рассоле, это происходит благодаря разнице в скоростях замерзания чистой воды и воды, содержащей примеси.

Наилучшие условия заморозки воды достигаются экспериментальным путем. Биологическая активность талой воды спадает, по одним данным, приблизительно за 12—16 часов, по другим – за сутки. Физико-химические свойства талой воды самопроизвольно меняются во времени, приближаясь к свойствам обычной воды: она постепенно «забывает» о том, что еще недавно была льдом.

Установлено, что нагревание свежей талой воды выше +40 °С ведет к утрате биологической активности. Хранение талой воды при комнатной температуре также сопровождается постепенным снижением ее биологической активности. Кипятить талую воду не рекомендуется, но ее можно использовать для приготовления пищи – ниже предложенный способ замораживания позволяет очистить воду лучше любого бытового фильтра, а если вы будете кипятить такую воду – то обнаружите, что чайник не обрастает накипью.

Простой и действенный способ основан на методе одного из активных популяризаторов применения талой воды А. Д. Лабзы, который отказавшись от обычной водопроводной воды, излечил себя от тяжёлого недуга. В 1966 году ему удалили почку, в 1984 он уже почти не двигался в результате атеросклероза мозга и сердца. Начал лечиться очищенной талой водой, и результаты превзошли все ожидания.

Вода, приготовленная нижеописанным способом, очищается от тяжелых и вредных примесей, имеет упорядоченную структуру, а также характеризуется информационной чистотой.

Если вы хотите пить целебную воду регулярно – делать ее следует ежедневно, тогда эффект будет на лицо и на лице. Процедура приготовления свежей талой воды может стать приятной привычкой, введенной в обязательные ежедневные процедуры – как, например, чистка зубов утром и вечером.

Налейте в полтора/двух литровую банку или ведро из пищевой пластмассы, не доходя до верха, холодную воду профильтрованную любым бытовым фильтром. Накройте пластмассовой крышкой и поставьте в морозильную камеру. Отметьте время замерзания примерно две третьих банки/ведерка. Так можно поставить банку/ведро на ночь и утром 2/3 воды уже замерзнут, и/или поставить утром в морозильную камеру и вечером перед сном вынуть уже готовый нужный объем замороженной воды. Если так не выходит – можно подобрать как подходящий объем емкости, так и время замерзания, опытным путем, тогда вам надо повторять цикл заморозки два раза в сутки – утром и перед сном, чтобы обеспечить себя дневным запасом талой воды.

Внутри банки (ведерка) образуется шар незамерзшей воды – примерно 1/3 от общего объема. Лед надо проткнуть, например, другим концом столовой ложки или любым удобным чистым предметом, позволяющим это сделать, и слить незамерзшую воду – это примеси, в том числе, соли жесткости, содержащиеся в воде, от которых не так просто очистить воду даже самыми современными фильтрами. Если уже начал замерзать сам шар внутри (лед белого цвета) – его можно удалить горячей водой.

В результате получается чистейший прозрачный лед, который мы размораживаем и используем для питья, приготовления пищи, чая, кофе.

Попробовав чистую свежую талую воду – другая вода начинает казаться уже не такой вкусной, а ощутив на себе положительные изменения, улучшение общего самочувствия и цвета лица, очищение и подтягивание кожи, оздоровление и омоложение всего организма в целом, вы сочтете привычку приготовления талой воды настолько нужной, что без нее вам будет уже

чего-то не хватать, а процедура приготовления и размораживания по данной технологии – войдет в арсенал ежедневных.

### **Глава 3. Химия в быту, ее влияние на наше здоровье – так ли оно невелико**

Мы настолько привыкли к различным кремам, шампуням, средствам для мытья посуды, чистки, стирки, что не представляем себе как без этого всего обходиться. Нынче, химическая промышленность производит всевозможные средства, но так ли они безопасны для нас и для всего, что нас окружает.

Возьмем, к примеру, стиральный порошок. Как он может быть связан с нашим внешним видом и молодостью, здоровьем? Разве он может как-то плохо или хорошо повлиять в таком контексте? Так вот, ответ однозначен – да, может и влияет. Современное общество привыкло к стиральным машинам, благодаря которым мы стираем вещи довольно часто и много. Почему так часто рекламируют средства для самих стиральных машин, которые обрастают налетом и из-за этого ломаются? Что входит в эти стиральные порошки, жидкие средства для стирки, ополаскиватели для разного рода тканей? Знаете, ли вы, задумывались ли, обращали ли внимание, что многие составляющие – это токсические вещества, которые наносят вред природе, попадая через слив в землю или водоемы и отравляя их? Помимо того, эти вещества потом из земли вернутся нам отравленными фруктами и овощами, они испарятся и выпадут в виде дождей, и попадут в воздух, грунтовые воды, отравляя нас же самих. Но самым непосредственным образом стиральные порошки влияют на нас через вещи, которые мы носим каждый день, через постельное белье на котором мы спим, через полотенца, которыми мы вытираемся. Наша кожа – это орган, который кроме выделительной функции, обладает еще и дыхательной – впитывает то, что на нее попадает, «дышит» этим. Современные порошки, как показывает практика не полностью вымываются, включая ополаскиватели и жидкие средства. Часть остается на ткани надолго. Часто бывает, что от стиранной и высушенной одежды за несколько метров можно почувствовать запах средства для стирки. Кому-то это даже нравится, и люди намерено добавляют чуть больше средства, чтоб пахло «свежестью». Понимаете к чему я веду? Ваши легкие и кожа дышат этими химическими средствами каждый день, поскольку дозировка в принципе не смертельная – особой реакции организма вы не замечаете, правда есть люди с аллергическими реакциями, которые в данном случае как раз замечают сразу неприятные симптомы. Но даже, если явной реакции вашего организма сегодня, завтра, через год нет – то будьте уверены – со временем она станет более заметной, но свяжете вы ее с тем, что возраст уже «не тот», что экология плохая и с чем угодно, только не с порошками и той химией, которой вы добровольно изо дня в день травите свой организм. Быстрее всего это может отразиться на коже – она начнет раньше стареть, будет иметь не самый здоровый и сияющий вид. Ваши легкие от постоянного воздействия химии, тоже дадут со временем о себе знать, и возможно вы снова не свяжете это со стиральным порошком. Возможно, я немного преувеличиваю, и все не так страшно – но, как известно, – капля камень точит – так и наше здоровье – один фактор вряд ли сможет его сильно расшатать, но если воздействие идет с разных сторон день за днем – рано или поздно это его подорвет. 90% стиральных порошков и моющих средств, делаются на основе фосфатов, хлора, цеолитов и других опасных химических элементов. Огромная доля негативного влияния на человеческий организм принадлежит именно фосфатам в составе стиральных порошков. Это фосфат натрия, фосфат кальция и фосфат калия. В 60-е годы в СССР проводились исследования по влиянию синтетических моющих средств на окружающую среду и человеческий организм. Результаты исследований советских специалистов совпали с результатами европейских коллег. Только они сделали разные выводы: в европейских странах либо ограничили допустимое содержание вредных веществ в порошках, либо запретили их. В Союзе же тревожные факты скрыли от общества.

Ученые установили, что основная причина негативного влияния чистящих средств на здоровье людей – содержание в их составе соединений фосфора (фосфатов), нарушающих кислотно-щелочной баланс клеток кожи, который отвечает за защиту. От этого, прежде всего, появляются дерматологические заболевания. Кроме воздействия на кожу, фосфаты влияют и на работу организма в целом, так как через кожу они проникают в кровь и изменяют в ней процентное содержание гемоглобина, меняют плотность сыворотки крови, содержание белка. Из-за этого нарушаются функции почек, печени, скелетных мышц, что приводит, в свою очередь к тяжелым отравлениям, нарушению обменных процессов и обострению хронических заболеваний.

Научно установлено, что основной механизм воздействия соединений фосфора – взаимодействие их с липиднобелковыми мембранами и проникновение через них в различные структурные элементы клетки, вызывая тем самым тонкие, глубокие изменения в биохимических и биофизических процессах.

Наличие фосфатных добавок в порошках усиливает токсические свойства ПАВ, веществ для вспенивания и смывания жира. Фосфаты создают условия для более интенсивного проникновения ПАВ через кожу, где они также всасываются в кровь и распространяются по организму. Это приводит к изменению физико-химических свойств крови и нарушению иммунитета. ПАВ также могут накапливаться в органах. К примеру, в мозге оседает 1,9% общего количества ПАВ, попавших на незащищенную кожу, в печени – 0,6%. Они действуют как яды: в легких вызывают гиперемии, эмфизему, в печени повреждают функцию клеток, что приводит к увеличению холестерина и усиливает явления атеросклероза в сосудах сердца и мозга, нарушают передачу нервных импульсов в центральной и периферической нервной системах.

Чем же тогда пользоваться? Сейчас потихоньку набирают популярность органическая косметика и бытовая химия, бесфосфатные (желательно и без цеолитов), органические, экологические стиральные порошки. Есть пару минусов в этих средствах – они довольно дорогие, особенно зарубежные органические. А те, немногие, что можно найти в продаже, не всегда действительно являются «органическими» и «экологическими», они могут не содержать вредоносных фосфатов, но при этом в их составе можно обнаружить не менее опасные составляющие – цеолиты и прочие добавки. Прогресс не стоит на месте и в хорошем смысле этого слова, и нынче отечественные производители, пусть пока в небольших масштабах, стали изготавливать и эко порошки, и другие средства, а также косметику по уходу – с безопасным составом как для человека, так и для природы, стоят они дешевле иностранных и справляются со своими функциями не хуже. Правда продаются далеко не во всяком магазине, нет такого массового спроса, но при желании, можно найти в специализированных экологических магазинах, например, в интернете.

Еще более дешевым будет возврат к истокам – то есть, по возможности, надо стараться использовать в быту то, что не является токсичным, сильно пахучим, химическим. Нет лучше порошка для чистки, чем обычная сода! Не токсична, безвредна, съедобна. Можно не надевать рукавицы и марлевую повязку, и справляется с загрязнениями лучше любого чистящего порошка, она совершенно зря игнорируется в угоду рекламируемым средствам, которые подтачивают наше здоровье.

Ничто так хорошо не очищает жирную посуду, как небольшое количество горчицы, посыпанное на слегка смоченную жирную поверхность – все что нужно – протереть губкой и смыть водой.

Жирные и засохшие пятна на плите, особенно свежие, отлично смываются, если смочить загрязнения кипятком и затем просто вытереть губкой.

Окна, зеркала и стеклянные поверхности прекрасно очищаются разведенным водой уксусом – 2/3 воды к 1/3 уксуса (в зависимости от концентрации самого уксуса можно развести чуть

больше водой или чуть меньше), вливаем полученную жидкость в бутылочку с распылителем и средство для окон, стеклянных поверхностей и зеркал готово.

Альтернативой традиционному химическому стиральному порошку может стать следующий рецепт, основу которого, составляет тертое коричневое хозяйственное мыло и пищевая сода: к пачке соды добавляем натертый на мелкой терке стандартный брусок хозяйственного мыла, по желанию можно добавить по 3 столовые ложки соли и лимонной кислоты. Лимонная кислота – освежает и смягчает белье, защищает стиральную машину от накипи, а соль – закрепляет цвета при стирке цветных вещей. Для приятного и «свежего» запаха (особенно, когда поначалу сложно отвыкнуть от химических стиральных порошков) можно натереть еще кусочек косметического или детского мыла или использовать экологический ополаскиватель на растительной основе в очень небольшом количестве. Этот состав используют как обычный стиральный порошок (не концентрат) – на полную загрузку стиральной машины (5—7 кг) 2/3 стакана или неполный стакан порошка. Такой безопасный для здоровья и окружающей среды состав прекрасно справляется со своей функцией, вещи после него чистые и свежие. Его также можно использовать для стирки белья в режиме 90—95°C – кроме белья очищается и стиральная машина. И как уже упоминалось, вместо белого хозяйственного мыла, лучшим аналогом в быту будет коричневое, «некрасивое». Которое, кстати, является отличным дешевым и безопасным средством для мытья посуды.

Попробуйте постепенно «вывести» из вашего быта – все, что вредит вам, и тем, кто с вами живет, то, что засоряет впоследствии землю, отравляет нас и окружающую среду, с которой мы неразрывно связаны и от которой прямым образом зависимы. Кроме того, что вы оздоровитесь, вы еще и сохраните семейный бюджет, высвободите весомую сумму, которая, так незаметно, уходит на то, что нас потихоньку травит. Пускай натуральные средства так сильно и «свежо» не пахнут как химические – но со временем вам начнет это нравиться. По мере того, как ваш организм избавится и выведет накопленную химию, вы поймете, что средства и не должны сильно пахнуть или быть цветными, они должны справляться с загрязнением не принося вред при этом всему остальному. Сейчас существует масса рецептов и советов в интернете, чем заменить полностью и навсегда химию в доме – в основном ключевыми средствами являются – сода, коричневое хозяйственное мыло, горчица, уксус, лимонная кислота. Все это здоровые заменители распыренных бытовых средств известных марок. Есть и готовые экологические средства – безопасные для человека и природы, а при желании можно найти более дешевые отечественные аналоги, пускай не 100% органика, но тем не менее – более здоровая альтернатива. Если вы хотите сохранить свое здоровье, а не травить себя и близких ежедневно – задумайтесь и действуйте, все в ваших руках, и все намного проще, чем может поначалу показаться. Отнеситесь к такому обновлению и к такой постепенной замене, как к настоящей и действенной оздоровительной и омолаживающей процедуре, причем оздоровит и омолодит она не только вас самих, а и ваших близких, живущих с вами и окружающую нас среду. Поэтому дело это серьезное и благое. Со временем перейдя на натуральные средства, ваш организм будет тонко ощущать химию и испытывать к ней отторжение, вы больше не захотите вернуться ко всему этому, когда почувствуете себя окрепшим, а свою кожу посвежевшей и разгладившейся. В магазине рядом с полками бытовой химии и характерным стойким запахом химической «свежести» вы будете стремиться побыстрее пройти мимо, так как ваше тело уже не захочет заново возвращаться в этот токсический ад ведущий к преждевременному старению и дряхлению.

## **Глава 4. Золотые правила физической активности – законы здоровья и красивой юной внешности**

Что такое старость и как должен выглядеть человек в преклонном возрасте? Существует множество примеров, когда в этом возрасте человек чувствует себя великолепно и способен дать фору молодым. Многие звезды шоу бизнеса поддерживают прекрасную форму и молодую внешность независимо от возраста. Интернет пестрит историями и фотографиями людей, которые выглядят вдвое моложе своих лет. Да и в целом люди в наше время стали выглядеть моложе предыдущих поколений.

«Согласно научным данным, существует ряд основных теорий относительно старения, но пока доказано только одно – старость, в привычном нам понимании, природой не предусмотрена, в наших генах не записано, какое именно лицо и тело мы должны иметь в старости – молодость нашего лица и тела, тонус мышц и тургор кожи напрямую зависят от состояния нашего организма. Существует скорее стереотип старости, сформировавшийся в том или ином обществе. Природа не дала нам эталон, на который мы должны равняться. В одних странах люди выглядят лучше, в других хуже, например, на одном из островов близ Японии, женщины и мужчины в 55 лет выглядят как 30-летние, и никто из ученых еще не сумел разгадать причину их молодости. В 19 веке, мать девушки на выданье во всех русских произведениях обычно называлась „старушка-мать“. Хотя „старушка“, скорее всего, родила свою дочь не позже 18—20 лет (девушки за 25 считались старыми девами, перезревшими матронами). Т.е. ориентировочно „старушке-матери“ было не более 38—42 лет. Точно также в произведениях В. Дюма, Э. Золя, Ги де Мопассана – дама после 33 лет уже считалась пожилой. Человек всегда, вольно или невольно сравнивает себя с окружающими. В сознании его живут эталоны внешности, соотносенные с возрастом. Т.е. примерный портрет человека в каждом определенном возрасте. Этот образ формируется на основании его житейского опыта, стереотипов времени и местности, где он проживает. Сравнение с этим эталоном, заложенным в сознание и подсознание, и определяет наши критерии внешнего вида или облика окружающих» (Н. Осьминина «Анатомия старения лица или мифы в косметологии»).

Внешняя красота тоже понятие весьма относительное и не predetermined. Необычный эксперимент, который хорошо это иллюстрирует, провели ученые Института геронтологии НАМНУ: они исследовали ДНК 25 участниц конкурса «Мисс Украина» с целью найти в генетическом портрете девушек общую деталь. Для этого красавицы сдали мазок с внутренней поверхности щеки – там, в клетках эпителия, содержится самый доступный генетический материал, индивидуальный для каждого человека. Согласно научным данным, не существует конкретного гена, который отвечал бы за красоту. Так, в геноме определенные участки молекулы ДНК человека несут информацию, отвечающую за цвет и разрез глаз, густоту и цвет волос, гладкость кожи, рост, стройность или наоборот. Эти гены хорошо изучены. Другие (они до сих пор не выделены и не исследованы) – несут информацию про овал лица, высоту лба и выразительность скелета, разлет бровей и тому подобное. Однако то, что уже проанализировано, дает основания генетикам сделать вывод: всегда ценятся именно те черты внешности, которые формируются с участием генов, отвечающих за нормальную работу органов внутренней секреции, сердечно-сосудистой и других систем. Это объясняется тем, что у женщины с гормональным дисбалансом и патологиями сердца и сосудов не будет гармоничных форм, шелковистой кожи, блестящих волос, женщина не будет активна физически, поэтому ее мышцы не будут упругими. Так совместными для всех девушек (они не родственницы) были 20 генов, которые отвечают за устойчивость к эндокринным заболеваниям, таким как сахарный диабет, атеросклероз, ожирение и т. д. Фенотип этих красивых девушек (а именно такие характерные

признаки, как рост, вес и пропорциональность тела, состояние волос, кожи и т.д.) сформировался на базе крепкого генотипа и является следствием общего физического здоровья.

А здоровье, как известно, зависит не только от генотипа, оно связано с образом жизни, привычками, ведущими к здоровью или болезни, укрепляющими наши системы, органы и организм в целом, или нарушающими их работу. Зачастую многие недостатки нашей внешности являются следствием заболеваний основных органов и систем тела, которые притаились или начали зарождаться где-то в его «недрах» и о которых мы можем не подозревать.

Тело – инструмент, данный нам для реализации своей сущности, и как самый сложный механизм, при неумелом использовании он быстро ломается. При умелом же – исправно служит долгие годы, остается совершенным, здоровым и молодым, независимо от биологического возраста. Наши привычки, заложенные в сознании программы и стереотипы поведения, реакции, любые наши действия, особенно повторяющиеся и относительно регулярные, «записываются» на нашем теле и лице, глядя на которые, можно «прочитать» очень многое о человеке. Организм, как книга написанная о нашем образе жизни – при знании букв и умении их соединять в слова и предложения, можно прочитать и распознать, насколько эффективно мы используем этот удивительный механизм.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.