

Александр Савёлов

ВИВАТОН:

Продлите молодость свою

(омоложение клетки, органа и организма в целом)

Научно-практическая монография

Издание 7-е, дополненное

ПОСВЯЩАЕТСЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ

Москва
2009, ©

УДК 615.89
ББК 51.204.0
С 12

Савёлов А. М.

С 12 ВИБАТОН: Продлите молодость свою. Научно-практическая монография (издание 7-е, дополненное)/ А.М.Савёлов – М.: ЗАО «Виватон», 2009. – 320 с.: ил.

Редакторы –

врач–кардиолог Е. М. Лиховцева,
биотехнолог лекарственных средств Е. И. Миргородская
правовед Г. В. Воронов

Художественный редактор–дизайнер Е. А. Савёлова

Технические редакторы – А. С. Дебабов, М. В. Савёлов

ISBN 5-7052-0039-0

Значительно дополненное – седьмое издание книги ещё полнее раскрывает авторскую комплексную оздоровительную систему. В первой редакции 1979г. книга называлась «Продлите молодость свою», в редакции 2004 года – «Путь к совершенству». За 30 лет тираж составил более двух миллионов экземпляров – это не очень много для 6 миллиардов населения планеты, страдающего различными патологиями. Оздоровительная система академика Савёлова прошла главное испытание – испытание временем: уже дети детей первых единомышленников академика Савёлова-Дерябина ведут здоровый образ жизни.

Книга не случайно попала к вам в руки – ЭТО ВАШ ВЫБОР, потому что в наше время окружающая среда так ядовита, что оставаться здоровыми сейчас очень не просто. Болезнь намного легче предупредить, чем её лечить.

Главный ДАР оздоровительной системы – доступен каждому Человеку: продлить жизнь клетки, органа и организма в целом, обеспечив себе долгую и активную жизнь.

15 сентября 2000 г. Президент Российской Федерации Путин Владимир Владимирович выразил благодарность Александру Михайловичу Савёлову-Дерябину за Книгу (предшествующее издание).

21 июля 2006 г. Комитет Совета Федерации по науке, культуре, образованию, здравоохранению и экологии Федерального Собрания Российской Федерации выразил благодарность Александру Михайловичу Савёлову-Дерябину за личный вклад в развитие отечественной науки по исследованию проблем антропогенного воздействия на организм человека и животных и нахождению возможных способов его преодоления.

ВИБАТОН – одарение мировой природной аптеки.

Автор книги Савёлов А.М. – действительный член: Российской академии естественных наук, Российской академии медико-технических наук; член-корреспондент Академии педагогических и социальных наук.

УДК 615.89
ББК 51.204.0

ISBN 5-7052-0039-0

© Савёлов Александр Михайлович, 2009

МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ

(кратко о моём мировоззрении и об этой книге)

Сверхзадача специалистов фирмы «ВИВАТОН» — нести благо людям и научить их радоваться, побеждая свои немощи. Господь сказал нам: **«Радуйтесь всегда»** (ФИЛ 4 гл. 4 стих). Боли и немощи мешают нам жить по Слову Божьему.

Создатель через родителей наших дал нам жизнь, и мы каждый Божий день должны продолжать трудиться над сохранением души и тела. Грехами нашими мы часто разрушаем как духовное, так и телесное свое состояние, поэтому нам очень сложно быть здоровыми. Но, как бы мы ни разрушали себя, у нас есть возможность через системный подход Виватон (жизненный тон) с Божьей помощью очистить свою душу и тело. В первую очередь очищается сознание, которое может стать более здоровым, а это значит — более разумным, более рациональным.

Я верю, что придёт время, когда человек возьмёт ответственность за самого себя и общество в целом, станет близким всей окружающей среде, воистину поймёт, что безответственность его и человечества в целом может привести планету к страшным катаклизмам — таким, как тайфун, цунами, смерчи, наводнения, землетрясения и тому подобное, — которые уничтожат всё живое на своём пути. Наши дети, внуки и правнуки могут попасть в нечеловечески-тяжкие испытания только из-за того, что мы, родители, не смогли остановить в себе и в обществе безответственность, эгоизм, жадность, стяжательство, ревность и страх. А страх — это тот же тайфун, который сносит всё на своём пути.

Мне очень хочется, чтобы каждый усвоил: счастье и радость РЕАЛЬНЫ, но чтобы достичь их, необходимо иметь в сердце своём чистоту помыслов и приятие скромного бытия для лёгкости духа и крепости тела («Могу жить и хочу жить в богатстве, но могу жить и в бедности, если на то воля Божья»). Человек не может быть счастлив, если для него богатство дороже чести и совести, если наживает он эти богатства несправедливо. Страх этого человека засядет в его теле на всю его сознательную жизнь, до тех пор, пока не примет он Бога в сердце своё, так как страх, даже если его умело скрывают, уничтожает любовь. Без любви человек быстрее старится, быстрее уходит из жизни... Но знать бы, КУДА, — и самое страшное — очень мучительны последние дни его жизни — как годы, часы — как месяцы, часто они бывают страшнее смерти.

Бог есть Любовь (1 Иоанн 4 гл. 8 стих). **В Любви нет страха, но совершенная Любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение** (1 Иоанн 4 гл. 18 стих).

Большие деньги, нажитые обманным путём, в основном добывают не уверенные в себе (уроды и душой, и телом), но очень жаждущие потреблять прелести этой жизни безмерно, полагая, что возьмут они от жизни то, чего бы никогда не получили, не имея таких денег. «Употребляя» большое количество материальных благ, они жируют, борзеют, фантазируют, что их богатство — их заслуга, а со временем такие фантазии становятся для них истиной. Я же грущу о том, что у них остаётся очень мало возможностей попасть к Господу (как при жизни, так и после неё). Да и здесь, на Земле, неразумные богачи очень несчастны. Собирая грязь с большого количества путан, (как духовных, так и физических), они опустошаются ещё больше, так как им очень трудно найти любовь и искренность отношений. Путаны, в свою очередь, ищут «мешки с бриллиантами», и от связи с ними обязательно ухудшают своё будущее, создавая безразличие и притворство, живя в постоянном обмане. Очень часто такие связи заканчиваются трагически.

Распутство, в том числе и сексуальное, иногда путают с любовью, а оно чаще всего приводит к рождению неполноценных детей, которые становятся не созидателями, а разрушителями или паразитами, так что некие мужчины имеют повод сомневаться, их ли это дети. Мы рекомендуем тщательно готовиться к появлению на свет ребёнка, рожая здоровое поколение созидателей, себе подобных, не сомневаясь в происхождении своего потомства.

Всё проблемное, что я перечислил — это наша вина, потому что мы больны как телом, так и душой. Здоровые духом мужчина и женщина будут взаимно любить друг друга, занимаясь духовным и телесным развитием своей собственной семьи. И — развитием, совершенствованием общества, так как наши дети станут этим обществом.

Сегодняшний путь нашей ортодоксальной медицины устарел, отстал, и — надолго. Вдумайтесь: Министерство здравоохранения, это значит, — охрана нашего здоровья. Охранять — в первую очередь, и только в крайнем случае — лечить, как это делал не только талантливейший Русский писатель, но и не менее талантливый Русский земский врач А.П. Чехов. Охрана — это профилактика и оздоровление, оно в любом случае несёт очищение, а это значит — качественное продление жизни. При внимательном и бдительном прослеживании состояния здоровья человека, ему создаётся фундаментальное здоровье. Если и произойдёт у него сбой в состоянии здоровья, то только из-за того, что, он сам безответственно относился к своему личному здоровью, а его охрана (лечащий врач, который состоит на жаловании государства, и это жалование — из наших налогов) проспала и не предупредила о беде. Человек в такой ситуации попадает под тяжёлый прессинг ортодоксальной медицины, и дай ему Бог, чтобы он попал к настоящему мастеру скальпеля, а в нашей стране они — лучшие. Я уверен, что настоящий хирург мечтает знать реальную причину патологии у больного.

И представьте себе, насколько в таком случае будет эффективнее результат операции!

В системе «Виватон» в первую очередь наши специалисты предлагают сделать диагностику, так как для нас главное — найти причину и только после этого приступить к уничтожению той или иной патологии, стараясь это сделать на уровне терапевтического вмешательства.

Хороший специалист отнесётся с любовью к пациенту и не будет применять крайнюю меру, например, химию, а начнёт оздоровление с натуральных препаратов, естественных методов очищения, и только при необходимости пойдёт на крайние меры.

Относительно здоровый и высокоинтеллектуальный человек употребляет в два — два с половиной раза меньше физической пищи, потому что родители его и Господь Бог заложили ему добротный фундамент.

Духовно развитый человек не может относиться к пище не рационально, понимая, что миллионы людей на планете Земля голодают. Но самое главное — желательно понимать: **что мы едим — из того и состоим.** Употребляя пищу качественную, мы качественнее. Часто люди от зависти глаз набирают пищи больше, чем могут съесть. Не доев, выбрасывают. На информационном уровне это значит, что вместе с пищей, которую не доели, мы выбрасываем частицу самих себя. Другие не хотят выбрасывать и начинают насиловать свой организм, доедая «через не могу», а это подобно сыру в мышеловке. Переполнив свой желудок, мы препятствуем качественной переработке пищи, способствуем брожению съеденного. А брожение, гниение, распад — самая благодатная среда для вируса, микроба и раковой клетки. Кроме того, патогенная среда создаёт возможность организации жиров, а жир является диэлектриком.

Собирая материальное, особенно интеллектуальное, мы становимся богаче и богаче. В Священном писании сказано (от Иоанна 6:12) **«И когда насытились, то сказал ученикам Своим: соберите оставшиеся куски, чтобы ничего не пропало».**

Желательно употреблять в пищу грубой клетчатки одноразово меньше, но чаще, не реже, чем через 1,5–2 часа, для того, чтобы наш желудок качественно переработал пищевую информацию, и она бы максимально расщепилась и усвоилась, став благоприятной средой для нашего организма.

Качественная пища также является для нас лекарством, как и вода, и воздух, и энергии Солнца, и чистая музыка, и светлые мысли — и всё это является сущностью нашего организма. И от такой, в широком смысле, пищи организм становится здоровым. Я верю, что придёт время, и человек будет употреблять обычной пищи минимальное количество, а чистого воздуха, чистой воды, чистых дикорастущих растений, здоровой солнечной энергии, благой музыки — намного больше. Они в «золотой середине», в свою очередь, станут основной питательной средой.

Чем бережней и избирательней мы относимся к тому, что потребляем, тем меньше потребуется производить того или иного продукта, а отсюда — намного меньше затрат энергии, меньше потребности в природных ископаемых. Вследствие этого замедлится таяние ледников, уменьшится вероятность природных катаклизмов и, может быть, восстановится баланс и в природе. Улучшению атмосферы также может способствовать кормление животных кормами, не подверженными процессам брожения; это же относится и к людям. Я настоятельно рекомендую исключить из питания продукты с плесенью.

Согласно экспертной оценки специалистов ООН, опубликованной британской газетой «The Independent», стада коров наносят экологии Земли больше ущерба, чем автомобили или самолёты. Специалисты изучили воздействие на окружающую среду не только коров, но и овец, коз, свиней, кур и им подобных. Однако именно коровы оказались наиболее опасными для экологии. Процессы брожения в организме животных и человека создают патогенную среду не только внутри организмов, но и в окружающей среде, что порождает значительный парниковый эффект на планете Земля. По данным 400-страничного исследования, около 1,5 млрд. коров, живущих на планете, прямо или косвенно ответственны за выделение 18% всех парниковых газов в мире.

Нарушение естественных законов природы жизнедеятельностью человека создаёт замкнутый порочный круг. Выход из него, тем не менее, есть. Для того, чтобы вырваться из него, я предлагаю вам данную книгу.

В книге три раздела: Вступительный, Основной и Документальный (см. СОДЕРЖАНИЕ в начале каждого раздела).

В первом разделе вы познакомитесь с отзывами многих известных людей о действенности моего метода и продукции компании «ВИВАТОН», получите общее представление о моей методике оздоровления и о моей жизненной позиции, что на деле неразделимо.

Основной раздел (начинается со стр. 41) описывает мою методику во всей её полноте и радужно-семицветном многообразии.

Из **Документального раздела (со стр. 186)** вы можете почерпнуть детальные сведения обо всех необходимых организму витаминах и микроэлементах, об экологически вредных и полезных веществах и о многом другом; узнаете о партнёрах компании «ВИВАТОН», найдёте адреса и телефоны всех её оздоровительных центров и филиалов по России, ближнему и дальнему зарубежью, познакомитесь с лицензионной документацией по методу и продукции.

Успехов вам в работе над книгой и над собой!

Академик

А. М. Савёлов-Дерябин

1 раздел

ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ

СОДЕРЖАНИЕ

. Рецензия А.П.Капицы	7	. Сенсационная проверка	
. Предисловие автора	8	системы «Виватон»	23
. Об авторе	9	. Наше кредо	26
. . Главный ответ моей жизни	9	. Общественное мнение	34
. . Мой символ веры	11	. . Письма единомышленников	28
. . Творчество в моей жизни	13	. . Отечественное и международное	
. Почему скоропостижно гибнет		признание: звания и награды	35
русский народ?	16	. . Известные люди о «Виватоне»	36
. Главные преимущества оздоро-		. . Результаты излечения	37
вительной системы «Виватон»	18	. Перспективы развития	40

РЕЦЕНЗИЯ на книгу А.М. Савёлова-Дерябина **«ВИВАТОН: Продлите молодость свою»**

Книга А.М.Савёлова-Дерябина «ВИВАТОН: Продлите молодость свою» весьма популярна в России и за рубежом. Несмотря на это, её довольно трудно купить или достать, если вы не знакомы с её автором.

Книга очень популярна, а её автор широко известен в мире. Десятки званий, высших научных наград, членство в академиях различных стран – только подтверждают его популярность. Попросту говоря, автор – мировая знаменитость.

Это понятно, потому что теория и практика «Виватона», метода и лекарственных средств, созданных автором, помогли десяткам, если не сотням тысяч людей во всём мире. Книга хорошо проиллюстрирована, она наглядно показывает достижения методов, разработанных А.М. Савёловым-Дерябиным. Перечень объектов лечения очень велик – от сложных внутренних болезней различных органов (включая такие трудноизлечимые болезни, как рак) до самых разных кожных заболеваний и повреждений поверхности тела.

Производство кремов, пищевых добавок, эликсиров и других лечебных средств фирмой «Виватон» создали неувядаемую славу этому изобретению.

Рекомендации автора по культуре тела, правильному питанию, умению дышать и другие советы – хорошо соответствуют названию книги «Продлите молодость свою».

Очень важной и до сих пор недооценённой деятельностью фирмы «Виватон» является ветеринарное применение препарата, вплоть до проектирования молочно-товарной фермы нового поколения.

Очень интересна глава об экологической безопасности, иллюстрирующая широту интересов автора.

Создание предприятия по изготовлению оздоровительных растительных препаратов серии «Виватон» демонстрирует талант А.М. Савёлова-Дерябина как организатора, теоретика и практика. Мы надеемся, что новые издания его книг принесут автору ещё большую популярность и, главное, принесут пользу человечеству.

**Член-корреспондент РАН,
заслуженный профессор МГУ,
заслуженный деятель науки РФ**



А.П.Капица

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

«Возлюбленный! Молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всём, как преуспевает душа твоя»

Третье послание Иоанна, гл. 1, стих.2

Цель моей книги – достоверно и честно рассказать людям, как, руководствуясь законами человеческой физиологии и самой матушки природы – двух главных основ системы «Виватон», возможно сохранить, а в случае утраты – вернуть своё физическое здоровье. Ведь здоровые тела – обители духа и души.

Перефразируя известное выражение, я бы сказал: **«В здоровом теле намного здоровее дух»**. Также я уверен, что неизлечимых болезней практически не существует, но есть неизлечимые пациенты. Чаще всего мы сами запускаем свою болезнь, или нам болезнь дана как испытание, как стимул изменить себя. Но мы хотим быть здоровыми, не меняя своего нездорового образа жизни ни в сфере духа, ни в физиологии тела. При всём нашем желании мы не сможем помочь человеку стать здоровым, если он не помогает себе и не идёт со специалистом рука об руку. Мы верим, что разум преобладает, и мы обуздаем наши страсти, которые приводят нас к нездоровью. В свою очередь, я сделаю всё возможное, чтобы мы стали лучше, так как я верю и надеюсь, что исполняю волю Всевышнего.

Например, некий человек всю жизнь гурманил, небрежно относился к своему здоровью, и как результат – плохое самочувствие, болезни, необходимость проведения хирургического вмешательства.

Выйдя из больницы, этот человек спрашивает: «Как долго у меня сохранится результат лечения?» Врачи говорят: «Мы сделали на 10%, а остальное зависит только от вас, от того, как вы будете жить дальше – разумно или неразумно». Ваше здоровье только в ваших руках. Зачастую человек не хочет понимать, что если не изменить свой губительный образ жизни и безразличное отношение к своим телу и духу, то через некоторое время он попадёт в больницу во второй, а там и в третий раз, но уже с худшими диагнозами, различными осложнениями и фатальными последствиями. Не говоря о том, что если человеку среднего достатка придётся попасть в больницу с каким-либо тяжёлым недугом, то ему, скорее всего, это обойдётся так дорого, что он практически разорит и свою семью, и многих родственников.

Всевышний через своё Слово (будь то Библия, Коран или другие Божественные книги) открывает нам важность состояния чистоты Храма человеческого организма. Во всех религиях здоровью тела и духа также уделяется большое внимание.

В нашей Академии здоровья прошли обучение люди из многих стран мира, и теперь они несут принципы здорового образа жизни по системе «Виватон» для своих народов. Разумное питание, применение

растительных препаратов, правильное дыхание и другие разделы этой книги помогают людям вне зависимости от их вероисповедания.

Перед вами, читатель, многократно проверенная комплексная оздоровительная система «Виватон», направленная на восстановление клеток, органов и организма в целом. Мы выглядим молодо, потому что молоды и здоровы наши внутренние органы. Это я проверил на себе, когда в 36 лет выглядел чуть ли не старше, чем сегодня. Об этом вы можете прочитать в биографической главе.

Прежде, чем перейти к подробному разъяснению отдельных положений системы, я хотел бы порекомендовать читателю взглянуть на себя. Присмотреться к себе. Никакое лечение, никакая медицинская система не принесут вам пользу в полной мере, если вы не поймёте, что именно мешает вам быть здоровыми. Мы очень часто разделяем физическое здоровье и здоровье духовное. И, к сожалению, редко думаем о том, что наши духовные силы – реальная, хоть и не видимая опора сил физических.

Вы можете читать отдельные главы книги – о дыхании, о питании и т.д. Но прошу вас: сделайте усилие и прочтите книгу полностью. Возможно, что-то вам покажется несущественным, давно знакомым или наоборот – слишком необычным: мы все разные и каждый по-своему видит мир. Но есть всеобщий выбор – между здоровьем и болезнью.

Более 30 лет я занимаюсь практикой по системе «Виватон», и мы вместе с коллективом моих единомышленников показали самые высочайшие, я бы сказал, сенсационные результаты оздоровления людей с различными патологиями.

И мы твёрдо убеждены, что наши года – воистину наше богатство! И каждый свой день рождения мы празднуем, как прибавление мудрости и совершенствование своего духа и собственного тела.

ОБ АВТОРЕ

ГЛАВНЫЙ ОТВЕТ МОЕЙ ЖИЗНИ

Много раз я задавал и задаю себе вопрос: почему русский народ, некогда один из самых красивых и здоровых в мире, стал одним из самых больных? Почему? Одни объясняют это плохой экологией. Но ведь, например, на Алтае, слава Богу, она не так и плоха, однако ситуация почти такая же, что и в целом по России. Другие ставят во главу угла бедность, недоедание. Но ведь мы помним, как во время войны исчезали язвы и радикулиты, хотя окопы – далеко не фешенебельные клиники.

Наконец, почему в Ялте – всемирной здравнице – у каждой третьей женщины отягощённые беременность и роды? Почему у детей богатых «новых русских», обучающихся в элитарных, всем обеспеченных гимназиях, проблем со здоровьем не меньше, чем у детей в обычных школах? Почему голодная и нищая Россия наших предков без армии академиков и крупнейших медицинских центров смогла в кратчайшие сроки ликвидировать целый класс опаснейших для жизни болезней и эпидемий? И, наконец, может ли хоть один министр или академик ответить на

вопрос: почему в голодном блокадном Ленинграде жизнеспособность новорождённых, их психическое и телесное развитие было выше, чем детей последнего десятилетия двадцатого века?

Может быть, здоровье – категория не медицинская, а педагогическая? И духовный мир человека отражается в материальной жизни? Я согласен с передовыми учёными, педагогами, врачами и священнослужителями, утверждающими, что система воспитания детей как в семье, так и в школе, недостаточное духовное воспитание веры в Создателя, который сотворил этот мир и нас в нём, порождает цепь духовной, психической и телесной деградации сменяющих друг друга поколений, создаёт школу **нездоровья**. Забыты русские былинные богатыри и герои истории России прошлых и настоящих лет, на примерах которых воспитывались бы наши дети, развивая культуру, патриотизм, благородство и самое главное – обогащая свой духовный потенциал.

Ответ, который мне удалось найти, проверить на себе, превратить в систему оздоровления, а потом получить подтверждения от многих специалистов и рядовых граждан, я предлагаю вам в этой книге.

«Виватон» — это не только методика применения уникальной продукции из растительных препаратов, это важное направление научной работы коллектива единомышленников. Совершенство методики заключается в комплексном подходе к процессу оздоровления организма человека и природы в целом. Это разумный образ жизни, изначально сотворённой Всевышним единой и гармоничной.

Человек, познав все эти жизненно важные принципы и умело их применяя, сможет не только продлить свою жизнь, но и максимально сократить или вообще избавиться от необходимости применения химических препаратов, гормонов и хирургических вмешательств.

И наша задача заключается в том, чтобы необходимость применения химических препаратов, гормонов и различных хирургических вмешательств была сведена до минимума и последователи системы «Виватон» поэтапно переходили на применение препаратов растительного происхождения.

Ещё в недалёком прошлом мы и мечтать не могли о таком, но вы сами видите: лекарства, косметика, БАДы всё больше и больше производятся в нашей стране. А первенцем этого направления был коллектив кооператива «Виватон» – в 1988 году мы были зарегистрированы, как первое коммерческое предприятие по выпуску лекарств, косметики и препаратов растительного происхождения.

Мы молоды, опытни и полны творческих сил благодаря комплексной системе оздоровления «Виватон». И естественно стремимся изменить мир к лучшему, работая с детьми в направлении профилактики и оздоровления; произвели эволюционный прорыв в сельском хозяйстве, несмотря на многолетнее противостояние многих косных людей и структур. Но ведь благодаря им и мы не стоим на месте, а постоянно развива-

емя, преодолевая это сопротивление. О наших достижениях я подробно рассказываю в этой книге, которая выдержала 12 переизданий и составила общим тиражом уже несколько миллионов экземпляров.

Хочется верить, что она станет для многих семей верным домашним другом и наставником по здоровому образу жизни в соответствии с законами природы, гармонично созданной Господом нашим, следуя которым можно жить и трудиться долго и плодотворно.

Я являюсь автором комплексной системы «Виватон», апробированной на протяжении 30 лет во многих медицинских клиниках и институтах как в России, так и за рубежом. Стимулом создания этой системы оздоровления стали идеи и направления академика В.В.Караваева. Светлая ему память! Сегодня уже невозможно охватить все впечатляющие результаты применения «Виватона», но основные принципы и некоторые отзывы я разместил в этой книге.

МОЙ СИМВОЛ ВЕРЫ

«Разве вы не знаете, что вы – храм Божий и Дух Божий живёт в вас. Если кто розорит храм Божий, того покарает Бог, ибо храм Божий – свят, а этот храм – вы»

1-е Послание к коринфянам, гл. 3, стихи 16, 17

Я уверен, что в каждом человеке заложено стремление к первоначальному идеалу. Развитию человечества в значительной степени способствовали примеры проявлений красоты, добра, радости, гармонии духа и тела, ведь человек – это Храм Божий, и создан он по образу и подобию Творца.

Если человек поймёт, что болезнь постигла его в основном за его грехи и грехи его предков, так как он разрушает себя и окружающую его божественную природу, то при раскаянии Господь даст ему силы в борьбе с недугом. Потому что с Воскрешением Спасителя мы все, дети его, освободились от греха, Иисус взял наши грехи на себя. Это самое великое преимущество наше перед миром до Воскрешения Христова.

Мне лично всегда представляется высшим идеалом Господь Бог. Иисус Христос предстал в образе Сына человеческого, чтобы человек стремился к подобию. Становится всё более очевидной необходимость возврата к нравственному началу в обществе. Пройдут столетия, а идеалом вечно останется этот гармоничный и прекрасный образ Богочеловека – эталон совершенства. И когда люди забывают, что каждый из нас создан по образу и подобию Господа нашего, идут на компромиссы с совестью, они, естественно, рано или поздно жестоко страдают от этого, ибо ничто злое, компромиссное не проходит безнаказанно.

Я, изучая закон Божий, по возможности прикладываю свои силы и время, чтобы глубинно познать то, что повелел Господь. Чем дольше я

изучаю слово Божье, тем сильнее крепнет вера моя. Я верую в Бога душой и помыслами своими.

Самым благим и разумным в образовательной системе дореволюционной России было изучение закона Божьего, для того чтобы быть человеком по образу и подобию Господа нашего, который несёт любовь и прощение, – это самое большое достоинство в мире.

Мой далёкий предок по отцовской линии – патриарх Московский и Всея Руси Иоаким – венчал на царство совсем юного Петра I, но только после исполнения условия: чтобы с первого класса во всех школах преподавалось Слово Божие на родном языке. Это требование патриарха было исполнено. Я очень хотел бы, чтобы наш патриарх поставил перед нашим правительством такие же условия. Не все стали бы верующими людьми, но многие. А неверующие стали бы намного мудрее и честнее. И, творя бесчинства, вспоминали бы школьную программу закона Божьего: за всё придется нести ответ – и за хорошее, и за плохое. Думали бы про себя с опаской: а вдруг, всё-таки, Бог есть? И, возможно, многих остановил бы страх перед Господом! Даже самые оголтелые сатанисты, чинящие страшные непристойности – в глубине души не могут не верить в существование милости Божьей, в возможность получить прощение и отпущение грехов.

Я верю, что Господь един и все люди на земле – дети Его. Поэтому в нашей семейной церкви тот, кто хочет слушать слово Иисуса и познавать Библию, независимо от того, православный ли он, протестант или буддист, мусульманин или ещё какого-нибудь вероисповедания, может войти и слушать, но не обсуждать Слово Иисуса. И будет принят с любовью и радостью. В вере – любовь и благодать, я верю, что многие пришедшие, познав Слово, станут лучше. Я сам пришёл от буддизма к христианству. Любой человек для меня брат или сестра, независимо от его вероисповедания, потому что любой человек «преклонит колена» перед Всевышним. Не сегодня, так завтра, не завтра, так через год, через десять, пятьдесят лет. Это всё равно неизбежно – так сказал Иисус.

Почему мы стали проводить богослужения? Мы хотели, чтобы среди нас была любовь. Люди любой религиозной конфессии, пришедшие послушать Слово Бога, слышат воистину Его. Наши священники, монахи и пастыри не трактуют, не прибавляют и не убавляют слов из Библии, от этого у любого человека укрепляется вера, потому что это не человеческий трактат, а Слово Бога Живого, которое любой человек читает в Библии. И если в чём у него было сомнение – в Слове он чаще всего находит то, что искал.

Придерживаться разумного образа жизни, как ни банально это звучит в наше время, значит создать и сохранить семейный очаг, семью, живущую в любви и согласии, как самый лучший залог здоровья. И здесь правильность в выборе жизненных ценностей, правильность своего ежедневного пребывания на земле закономерно приведут к соблюдению определённых норм поведения. Здоровая семья – это самая благодатная

среда для здорового и духовного состояния людей. В семье легче вовремя ложиться спать, стараться соблюдать определённую правильность в питании, с пользой проводить свободное время, не злоупотреблять хождением по увеселительным заведениям, ища сомнительные приключения на свою голову, которые частенько приводят к беде, горю и разнообразным несчастьям и болезням.

Принцип моей методики «Виватон» соответствует концепции высоко нравственного божественного начала человека. Именно с этой точки зрения я прошу воспринимать нашу комплексную систему здорового образа жизни.

Ещё раз хочется подчеркнуть, что в основе предлагаемой читателю комплексной системы профилактики и оздоровления человека лежит исследовательская работа моего наставника биохимика Виталия Васильевича Караваева. В течение многих лет он углублённо изучал опыт народной медицины многих стран, отбирая наиболее рациональные и доступные средства профилактики и оздоровления. Основы мировоззрения он почерпнул у Елены Уайт. Он безвременно ушёл из жизни, но идеи его процветают, и в настоящее время школа здоровья, о которой он мечтал – создана мной. Миллионы людей, следующих нашим рекомендациям, обрели здоровье и счастье.

ТВОРЧЕСТВО В МОЕЙ ЖИЗНИ

«Вот ещё, что я нашёл доброго и приятного: есть и пить и наслаждаться добром во всех трудах своих, какими кто трудится под солнцем во все дни жизни своей, которые дал ему Бог; потому что это его доля»

Ветхий Завет, Книга Екклесиаста, или Проповедника, 5:17

Я всегда с огромной симпатией отношусь к талантливым людям, в том числе к людям искусства. В своё время сам сыграл роль величайшего певца всех времен и народов Ф.И. Шаляпина в фильме В.С. Панина «Несравненная», а также главную роль – князя Савёлова (моего далёкого предка) – в художественном фильме Натальи Бондарчук «Господи, услышь молитву мою» (см. фотографии на вкладке ниже).

Моя судьба в музыке сделала несколько витков. Когда-то я учился в Гнесинском институте, собирался стать певцом, работал статистом в Большом театре и разучивал оперные партии. На «Мосфильме» я познакомился с Сашей Мстиславским, тогда помощником Андрея Тарковского. После съёмок фильма «Андрей Рублёв» Саша привёз из Владимира стихи о России. Стихи были хороши, брали за душу. Мы условились с композитором Ильёй Катаевым, что он сочинит к ним музыку, и я спою. Жизнь распорядилась иначе. Болезнь заставила бросить пение, покинуть Москву.

В Москву я вернулся через несколько лет, а к нашей мечте – через несколько десятилетий. С Сашей мы встретились снова на съёмках

фильма «Две судьбы». В фильме звучала песня композитора Ольги Письменной на стихи Александра Мстиславского «Любовь нельзя терять». После съёмок Саша показал мне несколько вещей из музыкального цикла «Русь моя» на музыку Ольги Письменной. И мы решили вернуться к когда-то прерванному творчеству. Согласие участвовать в этом проекте дала народная артистка СССР Людмила Георгиевна Зыкина и начала заниматься со мной голосом. И я был счастлив снова заниматься вокальным творчеством, результатом которого стал цикл музыкальных картин «Русь моя». Он вышел в свет, вы можете приобрести этот диск в любом нашем центре. И пусть это произведение, имеющее целебную силу, станет для вас частью вашей духовной жизни.

Вот несколько фрагментов стихотворений моего друга Александра Мстиславского из этого цикла.

Ухожу к одиночеству в гости,
Где река и трава на лугу.
И уводит меня узкий мостик
От того, чем я жить не могу.
Покидая Содом и Гоморру,
Направляюсь к целебным ключам.
И забот моих вечную гору
Лёгкий ветер сдувает с плеча.

РУСЬ МОЯ – ОТРАДА

Русь моя – отрада,
Ширь моя, покой.
Песнею порадуй,
Душу успокой.
Мне не чудится, не снится –
В утренних лучах
Мужичонка тянет реку
На своих плечах.
Поднимает волны-горы,
Горы-волны в путь.
Дышит ветром, ветром дышит,
Расправляя грудь.
Песню вольную заводит,
С ним поёт река,
Словно он, светла, глубока,
Так же широка.

А вот это стихотворение Александр Мстиславский написал о нашем травяном сборе «Виватон»:

Молва народная права,
Она напраслины не скажет,
И от неё тропа проляжет
Там, где целебная трава.
Когда желаний гаснет свет,
Грущу в молчании унылом.
Целебных трав собрав букет,
Природа мне дарует силы.

Позвольте познакомить вас с новым, совсем недавним нашим проектом – переложением «Былины о Святогоре» с перевода редкого древнеславянского источника в соавторстве с В.Красюковым и Д.Лукьянец. Вот её фрагменты:

БЫЛИНА О СВЯТОГОРЕ

**Победная песня звучит над Землёю,
священной Руси заполняя простор.
На змея многоглавого, на злую силу чёрную
поднимет сияющий меч Святогор.**

**Друзья Святогора обходят дозором
благие пределы родимой Земли,
Чтоб силы нечистые, безжалостные вороги
Россию пленить никогда не смогли.**

**И жизнь торжествует над смертью,
божественный свет торжествует над злом.
Святая, Вселенская Истина
Входит к желающим отрокам в дом.**

**Гои еси, вы люди добрые,
вы послушайте повесть дивную,
Повесть дивную, достоверную
о великом сне Святогоровом,
О чудесном его пробуждении!**

**Святогор уснул богатырским сном
на Святой горе в гробе каменном,
Лишь частично дал мощь духовную
Илье Муромцу со дружиною,
А со временем, в промежутке сим**

**Силы тёмные ополчились,
силы тёмные, да несметные,
И поднялись вновь на Святую Русь
Тучей чёрною да коварною.
Силы тёмные, да лукавые
напридумали небывальщину,
Что в Земле Святой нет защитников
Что они давно вымерли**

**И пошли гулять по Земле Святой
книги чёрные, мысли ложные
Заполняя ум доверчивых,
что уж жизни нет нашим русичам
На своей земле, земле-матушке.**

И торжественный финал:

**Знайτε, вороги, не погибнет Русь
Хватит Вам людей оболванивать
Святость русская из глубин веков
Пробуждается в нашей памяти.**

**Гои еси, вы люди добрые.
Вы, живущие в нашем времени.
Не давайте вы душу русскую
В поругание всякой нечисти.**

**Разве мало бед претерпела Русь,
Злыми силами раздираема
Иноземцами всех мастей, времён
Убивающих, разрушающих всё, что создано
Кровью, потом русичей.**

**Разве и теперь не страдает Русь,
Одурманена пустоградами, силой вражеской
Стаей смрадною, кучкой малою,
Кучкой — лживою, ненасытною,
Наш народ истребляющей?**

**Победная песня звучит над Землёю,
Священной Руси заполняя простор.
На змея многоглавого, на злую силу чёрную
Поднял сияющий меч Святогор.**

Былина доступна для желающих её заказать. Особенно хорошо её понимают дети – это достойная альтернатива засилью западных компьютерных героев и подражания им.

И вот так расписан каждый мой день: создание и редакция текстов, репетиции, съёмки, управление фирмой и постоянный поиск новых единомышленников как в работе, так и в творчестве. Открытие новых центров, обучение будущих специалистов моей системе и неизменная сверхзадача: привитие людям привычки быть молодыми и здоровыми.

Но самое главное: вырастить своих детей и своих внуков, сделать хорошими людьми – Созидателями.

ПОЧЕМУ СКОРОПОСТИЖНО ГИБНЕТ РУССКИЙ НАРОД?

Мои предположения

Страшно осознавать, что Россия умирает со скоростью полтора миллиона человек в год. На 600 родившихся приходится 1000 умерших. По данным европейской статистики, сегодня Россия занимает первое место по уровню смертности среди развитых стран.

Российская Федерация по общему коэффициенту смертности – 16% – делит 178-183 места с Украиной, Монако, Гвинеей, Эфиопией и ЮАР. Несмотря на смешанный состав данной группы, следует подчеркнуть, что более высокие показатели общего коэффициента смертности отмечаются только в некоторых странах Африки и в Афганистане.

Причём 80% смертей россиян происходят не от старости или болезни, а в результате несчастных случаев, убийств, самоубийств и т.д., и чаще гибнут представители сильного пола. Ежегодно от неестественных причин смерти страна теряет порядка 200 тыс. мужчин, что сравнимо с

потерями в военное время. А в результате возникает диспропорция на рынке труда, увеличивается число вдов и возрастает нагрузка на социальную сферу. Если так пойдёт и дальше, к 2026 г. в России останется 134,4 млн. человек, то есть число россиян сократится ещё на 9 млн. человек от нынешнего уровня, – прогнозирует государственное статистическое ведомство.

Всемирная организация здравоохранения, проводившая исследования жизнеспособности нации и оценивавшая её по пятибальной шкале, ещё 7 лет назад определила уровень России в 1,4 балла. Это тот барьер, за которым начинается вырождение. Если этот процесс не остановить сейчас, то за какие-нибудь 25 лет, считают демографы, от сегодняшнего населения России останется только половина.

Моё мнение, что спасение России не в успехах фармакологии, хирургии и других отраслей медицины, которые поделили единый и неделимый человеческий организм на органы, системы и подсистемы и исследуют патологию, борются со следствием болезни, а не с её причиной. Изучая врачебную мудрость веков, труды врачей древности, светил российской медицины и известных учёных современности, таких, как И.П. Павлов, И.М. Сеченов, Н.А. Семашко, Е.Н. Мешалкин, я увидел, что первейшее назначение медицины – в предупреждении, профилактике болезней. Патологию они рассматривают как нарушение равновесия между силами внешних воздействий и защитными силами организма.

Разумный образ жизни поддерживает организм на должном уровне. Болезнь указывает на то, что иммунная защита резко ослаблена, что необходимо устранить причину заболевания и восстановить баланс за счёт защитных сил организма. Тогда болезнь уйдёт, как непрощенный гость. Именно это я доказал себе вначале сам, на собственном опыте, избавившись от многих серьёзных патологий. Основное правило моей общеоздоровительной системы «Виватон» – не делать для человека того, что бы ты сам себе не пожелал, понимая, что всё негативное вернётся к тебе многократно.

Видя, как больна Россия духовно и телесно, я понял: чтобы выжить, России надо спасти наших детей, и я, в свою очередь, не могу остаться в стороне.

Ситуация в сегодняшней педагогике настолько удручающая, что если мы срочно – срочно! – не задумаемся и не изменим нашу образовательную систему, нас ждёт неминуемая гибель.

Судите сами. По данным Московского комитета образования:

- 27% населения страдают психическими заболеваниями или находятся в пограничном состоянии;
- 96% детей до года имеют недостатки в работе центральной нервной системы;
- около 37% детей испытывают затруднения при обучении в 1-м классе;
- 40–60% детей на этапе поступления в школу принадлежат к группе риска (могут стать больными);

- до 80% выпускников школ не пригодны к службе в армии по состоянию здоровья;
- 3/4 выпускниц имеют хроническую патологию, отражающуюся на репродуктивной функции;
- к концу учебного года у девяти из десяти школьников изменяется артериальное давление, диагностируются невротические реакции;
- 50% детей имеют патологию опорно-двигательного аппарата;
- 30% страдают заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.¹

При традиционных «книжных» формах обучения у детей происходят ухудшение их развития и разрушение их здоровья. Это понимание сподвигло наш коллектив на серьёзный эксперимент.

Хочу отметить здесь, что компания «Виватон» с превеликим удовольствием соглашалась и соглашается на любые клинические испытания. И все они проходят успешно, давая новые творческие идеи. Это я и другим настоятельно рекомендую делать, прежде, чем предлагать препараты людям или даже животным.

ГЛАВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЫ «ВИВАТОН»

1. «Продлите молодость свою» – это не только лекарства, БАДы, косметика, массажи и омоложение органа кожи. Путь к совершенству – это, в первую очередь, путь к здоровью: выявление причин и избавление от болезни, а не только от её следствий. С помощью иммунокоррекции мы решаем практически любую проблему всего живого, но в первую очередь – проблему человека, и приводим его к выздоровлению. У нас для этого есть современная диагностика и уникальные методики оздоровления. Наши последователи в основном обходятся без операций, гормонов и химических препаратов: у нас есть возможность найти изначальное отклонение от нормы и поэтапно освободиться от патологии.

2. Преимущество моей авторской методики также заключается в том, что мы с моими единомышленниками подошли к решению проблем здоровья комплексно. Мы понимаем, что в первую очередь все мы зависим от Всевышнего, а во вторую очередь – от того, **что мы едим, ибо из того и состоим. Я имею в виду и духовную, и физическую пищу.** Поэтому мы предлагаем в данном научно-популярном труде здоровое питание как тела, так и души.

3. Человеческий организм – это единое и неделимое целое. И если человек болен, то болен не отдельный орган, а весь организм в целом – не только тело, но и его дух. Основной упор в оздоровлении человека делается на восстановление нормальной жизнедеятельности клетки, органа и организма в целом, активизацию собственных сил организма.

¹ Реализация городской комплексной программы «Образование и здоровье» (Из опыта работы). ГОМЦ «Школьная книга», М., 2000 г.

Поэтому мы стараемся создать качественную базу продуктов питания по возможности с минимальной патогенной средой, а также здоровую добрую атмосферу вокруг себя и своих близких.

4. И если наш единомышленник купил продукты не очень высокого качества, то у него **есть возможность свести к минимуму эту проблему** (соответственно, снизить патогенность), **следуя моим рецептам, представленным в этой книге.**

5. К сожалению, некоторые думают, что мы, живя в агрессивной патогенной среде, не в силах противостоять ей. Заверяю вас, что это не верно: мы должны бороться и улучшать её. Очень многое зависит от каждого из нас. **Эффективная защита была, есть и будет!** И в данном труде мы указываем пути противостояния агрессии.

6. Имея за спиной более 30 лет практических наработок, мы можем смело заявить, что в наших руках на сегодняшний день имеются практически все наиболее эффективные, не противоречащие физиологии, средства и методы для того, чтобы взрастить здоровое поколение. Для семей, которые планируют дать жизнь новым людям, мы предлагаем программу подготовки к сознательному и здоровому отцовству и материнству за полтора–два года до зачатия. Это позволит резко снизить любые риски, связанные с рождением ослабленных или неполноценных детей, которых на сегодняшний день, к несчастью, не становится меньше.

7. Важно понять, что мы кормим непрошенных гостей, которые поселяются в нашем организме и паразитируют на нас. Отсюда вывод, что мы не только живём в патогенной среде, но и носим её в себе. Если с загрязнённой внешней средой нам в одиночку и за короткое время справиться не под силу, то **свою внутреннюю среду мы вполне можем относительно очистить, жить по возможности без болезней и максимально долго.**

«Когда сильный с оружием охраняет свой дом, тогда в безопасности его имение; когда же сильнейший его нападёт на него и победит его, тогда возьмёт всё оружие его, на которое он надеялся, и разделит похищенное у него. Кто не со Мною, тот против Меня; и кто не собирает со Мною, тот расточает.

Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и, не находя, говорит: возвращусь в дом мой, откуда вышел; и, придя, находит его выметенным и убран-ным; тогда идёт и берёт с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там – и бывает для человека того последнее хуже первого. »

(От Луки святое благовествование, гл. 11: 21–26).

Благодаря комплексной системе «Виватон», мы имеем возможность максимально снизить патогенную среду, как в душе, так и в теле – тогда защитным функциям нашего организма будет легче справиться с паразитами, постоянно выводя их через наши природные проводники. **Но самое главное – после очищения жить разумно по предлагаемой системе, поскольку, если не сделать так, вам может стать ещё хуже, чем было прежде.**

8. Рекомендую отказаться от неразумного применения химии, антибиотиков и гормонов, за исключением ситуаций, требующих экстренных мер (и только по назначению врача-специалиста).

9. Если вы вынуждены применять антибиотики, гормоны и др. активные лекарственные средства, то препараты «Виватон» можно использовать параллельно: **они помогут очистить организм от патогенной среды.**

10. Препараты серии «Виватон» являются сильнейшими антивирусными и антибактериальными средствами (смотрите акты исследований в документальном разделе книги). Великое преимущество моего метода в том, что он очищает наш организм от паразитарной среды не за счёт убийства вирусов и бактерий, а за счёт выведения их практически через все наши выводящие пути. **Те паразиты, которые поселились внутри клетки, выводятся с помощью аппарата «Радамир».**

11. Немаловажное преимущество в том, что в продукции фирмы «Виватон» представлены практически все компоненты плазмы крови человека. Поэтому то, что вымывается из организма полезного при удалении патогенной среды, дополняется практически сразу из ингредиентов препаратов серии «Виватон».

12. За всё время работы с препаратами и системой «Виватон» мы создали достаточно серьёзный банк данных и доказали, что этот метод уникален. Эффективность любого из методов оценивается по отдалённым результатам. **А в нашем случае они сенсационны.**

13. «Виватон» прошёл различные как доклинические, так и клинические испытания. Но самый лучший показатель – практика, и она у нас огромная. Это не значит, что я «с порога» отвергаю другие методы лечения и оздоровления организма человека, но в «Виватоне» я уверен.

14. Особенно я благодарю Господа за то, что он нам дал возможность получить уникальные результаты в оздоровлении детей дошкольного и школьного возраста по методике «Виватон», превзошедшие все мои ожидания. Коллектив школы г. Москвы, участвовавший в эксперименте по моей программе оздоровления и профилактики болезней школьников, был награждён Государственной премией РФ за сенсационный эффект реализованной программы. В школе, где на 600 детей было поставлено 2 724 серьёзных диагноза, в эпидемию гриппа не заболел гриппом ни один ребёнок, в то время как другие школы закрывались на карантин. Это самое большое преимущество нашей методики.

15. Наш вклад в оздоровление позволяет надеяться, что наши дети будут не только высокообразованными, но и здоровыми, **способными в будущем произвести на свет более здоровое, чем наше, поколение.** Тогда будет создан и сможет тиражироваться в мире модуль здоровья.

16. К нам приезжают люди из разных стран, чтобы перенять наш опыт для своих детей, и от этого мир становится мудрее и добрее, как бы ни противостояли этому движению так называемые «чёрные силы». Мы с Господом, и мы достигнем своей цели.

17. Авторская методика «Продлите молодость свою» живёт и развивается уже более 30 лет и постоянно популярна. Около ста пятидесяти ведущих учреждений России, ближнего и дальнего зарубежья (научно-исследовательские институты, клиники, поликлиники, лаборатории, медицинские центры) приняли участие в лабораторных и клинических испытаниях, как препаратов «Виватон», так и всех составляющих комплексной системы. **Полученные результаты превзошли достижения мировой практики во всех избранных направлениях (гинекология, урология, кардиология, дерматология, стоматология, онкология и др.).**

18. Создано образовательное учреждение «Школа экологии человека», подготавливающая специалиста или обычного человека к применению моей авторской методики. Диплом школы признан как в России, так и за рубежом. Изучается, в частности, авторская система и запатентованная методика массажа лица, тела и головы с препаратами серии «Виватон».

19. Два препарата в серии «Виватон» вошли в Государственную Фармакопею России (экстракт «Виватон» и сбор трав «Савёловский»), а остальные являются средством гигиены и профилактики (косметики и пищевых добавок). Лабораторные исследования показали, что препараты «Виватон» нетоксичны, немутагенны, нетерратогенны, не имеют аллергизирующих свойств и не оказывают ДНК-повреждающего воздействия на клетку.

20. Экстракт «Виватон» является **иммунокорректором** (но не иммуностимулятором!). Это самое важное преимущество среди лекарственных препаратов!

21. «Виватон» – это исключительно растительный препарат. В его формулу входит более 200 ингредиентов в природных соединениях: практически полный комплекс витаминов, макро- и микроэлементов, аминокислот (как заменимых, так и незаменимых), дубильные вещества, эфирные масла. Все они легко усваиваются организмом. Таким образом, по своему составу «Виватон» приближается к плазме крови человека. «Виватон» – один из самых сильных, по признанию официальной медицины, иммуннокорректоров.

22. Это антимикробный, антибактериальный и противовирусный препарат, побеждающий даже золотистый стафилококк и дизентерийную палочку Зонне. Он выводит из организма радиоактивные вещества, соли

тяжёлых металлов, продукты обмена веществ, снимает отёки и воспаление, обезболивает, тонизирует, тормозит развитие опухолевых процессов, замедляет старение, явно омолаживает: потому что тут же восполняет утраченное.

23. В арсенале оздоровительных средств – препараты серии «Виватон» содержат лекарственные дикорастущие растения, собранные в экологически чистых районах, преимущественно на территории России.

24. Система «Виватон» – это та самая **золотая середина**, которая нужна для гармонизации всего организма. Методика включает в себя **Семь культур**, обеспечивая комплексный подход к оздоровлению.

25. В нашей практике мы **плавно уходим** от химии, антибиотиков и гормонов, от их регулярного применения, за исключением ситуаций, требующих экстренных мер.

26. Наша система органична по своей природе, не требует от человека насилия над собой (изнурительные диеты, голодание, неестественные чистки и т.п. – **не рекомендуются**).

27. Живя по этой системе, **человек не занимается лечением, он корректирует свою иммунную систему, усиливает защитные функции организма**, которые являются лучшими врачами современности. Таким образом, создаётся благодатная среда для жизнедеятельности человеческого организма.

28. Советую также приобретать аппарат «Радамир», имеющий все соответствующие рекомендации проверяющих гос.структур и проверенный мною лично, который даёт хорошие результаты по изгнанию различных паразитов из тела. Я и мои единомышленники выступаем за любой прогресс в сфере здравоохранения, **лишь бы он давал избавление от хворей**.

29. Растительная линия препаратов на основе экстракта «Виватон» удивительным образом сочетается с лучшими образцами, самыми современными разработками учёных. Например, Антипаразитарный комплекс, который убивает практически все виды паразитов и проводит детоксикацию организма. Он эффективен также при снятии многих острых инфекционных состояний – грипп, ОРВИ, ОРЗ, пневмония, отравление и т.п. Известно, что корни многих заболеваний имеют паразитарный характер – это сахарный диабет, экзема, псориаз и другие коварные болезни, дорогу которым в человеческий организм открывают многочисленные паразиты. «Виватон», в отличие от обычных противопаразитарных средств, не только очищает организм от паразитов, но тут же пополняет плазму крови необходимыми элементами.

30. Возможно, что за время подготовки книги нам удастся применить в производстве препаратов «Виватон» новейшее достижение человеческой мысли – структурированную воду. Позитивные показатели предупреждения заболеваний и повышения иммунитета позволяют говорить об уникальных свойствах воды с преобразованной структурой. Ещё 30

лет назад я писал о том, что талая вода обладает особыми свойствами, и рекомендовал людям замораживать воду в морозильной камере. Теперь это научно обосновано и у каждого человека есть выбор – замораживать воду или использовать структураторы.

31. Система «Виватон» предлагает следовать законам физиологии, то есть тем законам, которые созданы Творцом всего сущего. И для достижения более высоких результатов оздоровления мы предлагаем комплексную систему и серию растительных, экологически чистых высокоэффективных препаратов «Виватон», добытых с Божьей помощью из кладовых самой природы и не имеющих аналогов в мировом банке фармакологических средств. Оздоровительный комплекс создан в соответствии с заповедями Божьими.

32. На вопрос вопросов бытия: зачем живёт человек? – мы отвечаем, что жизнь человеку дана для того, чтобы максимально очиститься от греха и приблизиться к Царствию Небесному, до самой смерти быть молодым и душой, и телом. И когда придёт время – уйти к Господу без страшной агонии, мук и страданий – лёг и уснул, – увы, такое счастье дано не каждому. Но не дай Бог попасть в больницу и ощутить на себе эти страшные муки, а также видеть страдания других. Гораздо проще заблаговременно заняться профилактикой и вести здоровый образ жизни, не страдая от тяжёлых недугов. Мы имеем очень большой практический опыт в сравнении со многими другими, а именно – **33** года.

33. Я верю, что наш народ самый красивый во всей Вселенной, и я уверен, что мы будем ещё лучше и здоровее, живя по законам Всевышнего! И если мы действительно будем думать каждый час, каждый день о чистоте своих помыслов, мы будем явно выздоравливать.

СЕНСАЦИОННАЯ ПРОВЕРКА СИСТЕМЫ «ВИВАТОН»

В общеобразовательной школе (лаборатории)

Мои проверенные не раз жизненные правила: «отвергая – предлагай, предлагая – делай!», «уклонись от зла и сотвори благо». Поэтому я предложил свою программу «школы будущего», «школы здоровья». В одной из **школ Москвы при поддержке префектуры Департамента образования Южного округа Управления** здравоохранения под патронажем Института иммунологии РАМН, Института питания РАМН, Института паразитарных и тропических болезней, при участии лаборатории радиационного контроля МИПКРО и ряда других медицинских организаций нами в течение трёх лет проводился крупномасштабный эксперимент по апробации комплексной системы здорового образа жизни с применением растительных препаратов серии «Виватон» в организованных группах детей. К оздоровительному процессу были привлечены педагоги и родители. Все дети проходили обучение основам здорового образа жизни, а старшеклассники изучали курс «Домашний целитель».

В этой школе в основном упор сделан на здоровье телесное, ибо я твёрдо уверен, что «в здоровом теле намного здоровее дух». В будущем такая школа непременно потребует преобразования самой системы обучения. Но это уже шаг второй, он за родителями, педагогами, правительством. Без развития духовного потенциала детей, мы будем, в лучшем случае, топтаться на месте.

Итак, что это за «школа-лаборатория», «школа будущего», «школа здоровья»? Мы сделали попытку создания модели общеобразовательной школы путём интеграции образовательного и оздоровительного процессов и включения программы обучения детей здоровому образу жизни.

Для проведения эксперимента была выбрана школа для особенно ослабленных детей с хроническими соматическими заболеваниями, где на 600 детей было выявлено 2724 заболевания. Среди них – порок сердца и бронхиальная астма, гемофилия и диабет, болезни опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы и т.п. По данным иммунологических исследований, 84% детей были отнесены к группе риска. К тому же школа находится в экологически неблагоприятном районе Братеево. Результаты проделанной работы настолько впечатляющи, что их нельзя, даже преступно «держать под стеклом».

В комплексную программу оздоровления по системе «Виватон» вошли: питание по новым принципам, траволечение, дыхательная гимнастика с обучением приёмам правильного дыхания для коррекции общего состояния организма, дозированные физические нагрузки с учётом индивидуальных особенностей ребёнка и профилактические процедуры с применением растительных иммунокорректоров серии «Виватон».

Обследование детей проводилось в течение года основными специалистами: педиатрами, невропатологами, ортопедами и отоларингологами. Каждый ребёнок, пройдя диагностический этап, получал «паспорт здоровья», на основании которого ему была определена индивидуальная оздоровительная программа. На каждого ребёнка пришлось в год более 100 оздоровительных процедур. Ежедневно через школьный оздоровительный центр проходило около 200 детей.

Комплекс оздоровительных процедур был направлен на восстановление и стабилизацию иммунного статуса и активизацию антиоксидантных процессов. Было введено рациональное питание с витаминными и микроэлементными добавками, которые доставляли организму препараты «Виватон». Детоксикация организма при помощи сбора лекарственных растений «Виватон», полоскание рта и носоглотки раствором с зубной пастой «Виватон» и смазывание носа маслом «Виватон» помогли сенсационно снизить заболеваемость гриппом. Например, ещё в начале эксперимента, во время эпидемии гриппа, когда многие школы закрывались на карантин, в нашей школе ни один ребёнок не заболел гриппом. По сравнению с другими школами района Братеево, где

учились относительно здоровые дети, заболеваемость ОРЗ в экспериментальной школе была в 3 раза ниже. Количество пропусков по болезни уменьшилось в 3,7 раза.

Наблюдающие за здоровьем школьников кураторы недоумевали, как можно без антибиотиков, гормонов и химических препаратов одними только оздоровительно-профилактическими процедурами и использованием растительных иммунокорректоров добиться улучшения здоровья у 74% больных детей, когда в условиях клиники с отрывом от учёбы этот процент составляет от 5 до 7!

Более того, в 133 случаях были сняты диагнозы, дети распрощались с серьёзными патологиями. Многие учащиеся переведены из одной группы здоровья в другую, более благополучную, в то время, как в целом по стране здоровье школьников при переходе из класса в класс только ухудшается, и к моменту выпуска из школы остаётся только 5% практически здоровых детей.

Высокую оценку в связи с улучшением всех показателей деятельности школы получил коллектив преподавателей, работающий с детьми по моей авторской методике, и их деятельность была отмечена Государственной премией, которую им вручал президент Российской Федерации В.В. Путин.

Рядовые исполнители получают государственные премии чаще, чем создатели. Больно об этом говорить, но это – факт.

В 1998 году мэр Москвы Ю.М. Лужков, посетив школу, издал постановление о тиражировании нашего опыта и создании «школ здоровья» в каждом округе столицы. Однако всё осталось лишь на бумаге.

Печально, что средств и готовности к действию у работников этой сферы хватает, когда речь идёт, скажем, о проблеме полового воспитания в школах. Я не могу обойти эту тему, потому что она в полной мере касается здоровья, как телесного, так и душевного и, наконец, духовного. Откровенная пропаганда «безопасного секса» ничего общего не имеет с нравственным воспитанием будущих отцов и матерей. Просвещение в вопросах секса – это разъяснение: почему мужчине предназначена спутницей жизни женщина и только женщина, а не иное.

Неужели мы так бессильны перед чужим влиянием? Я уверен, что нет. Всё зависит от нас самих. Есть опыт «школы будущего», «школы здоровья». Нужна только инициатива снизу – от родителей и педагогов – мужество и упорство, чтобы идти до конца. Для этого есть законодательная база – статья 8 «Основ Законодательства РФ об охране здоровья граждан», согласно которой граждане имеют право на регулярное получение достоверной информации о факторах, способствующих сохранению здоровья или оказывающих на него вредное влияние. Родители должны и могут потребовать, чтобы образовательное учреждение отчитывалось перед ними.

Есть статья закона РФ «Об образовании», закрепляющая демократический государственно-общественный характер управления

образованием, а также статья 35, пункт 2, гласящий: «Общее руководство государственным, муниципальным образовательным учреждением осуществляет выборный представительный орган – совет общеобразовательного учреждения». Родители могут и должны стать инициаторами избрания такого органа управления, в котором большинство – родители. И, в конце концов, мы, родители, объединившись, можем потребовать от Министерства Образования, чтобы вместо часов, посвящённых половому «воспитанию» малолетних, ввести преподавание, например, Закона Божьего, как это было издавна на Руси. И таким образом возрождать нравственное здоровье нации, а значит, улучшать и физическое здоровье наших детей.

НАШЕ КРЕДО

Я верю и надеюсь, что придёт время, и достигнутые нами результаты откроют сердца и души руководителей школ и различных детских учреждений, и они свои силы и профессиональный опыт направят на оздоровление как своих детей и внуков, так и любых детей мира.

Программа «Виватон» даёт возможность индивидуального подхода, направлена на оздоровление нации, и с её помощью каждый гражданин сможет исполнить профессиональный, родительский, гражданский и общечеловеческий долг перед семьёй, Родиной и Богом! Мы открыты для сотрудничества, готовы помочь своими программами профилактической медицины как для детей, так и для взрослых, поделиться уникальной программой экологически чистого сельского хозяйства (экологически чистое здоровое питание является необходимой составляющей оздоровления детей), а также обеспечить желающих комплектом документов «Школы здоровья». В этом комплексе есть тонкости и нюансы, без которых коллектив педагогов школы не сможет успешно его реализовать, и поэтому мы готовы предоставить весь свой многолетний опыт, наработки, результаты, а также применить любой разумный опыт, – показывайте, предлагайте свои наработки, свои результаты, давайте объединять усилия! Объединив усилия, мы сможем помочь человеку быть более здоровым, а значит, и счастливым!

Я искренне благодарен А.В.Беляеву, человеку, который болеет душой за Отечество, департаменту Южного округа и коллективу школы – без нашей совместной целеустремлённой работы результаты были бы не такими впечатляющими.

Очень больно и обидно, что кроме этой экспериментальной школы Южного округа г. Москвы, получившей сенсационные результаты по оздоровлению хронически больных школьников, в настоящее время другие школы не участвуют в подобных мероприятиях и сама программа не тиражируется.

Хотелось бы знать, кто эта «чёрная сила», не желающая здоровья нашим детям и препятствующая оздоровлению России?

Все специалисты, участвовавшие в нашем эксперименте, получив государственную награду, остановились в развитии нашей апробированной методики, несмотря на то, что и устно, и письмен-

но заверяли до начала эксперимента, что если мы на практике, в течение трёх лет пройдём исследования и получим результаты выше тех, которые в системе образования были до эксперимента, то наша методика станет общенациональной.

С помощью нашей методики мы получили самые высокие результаты выздоровления и успеваемости детей, которые подтвердили самые высокие специалисты из различных крупных медицинских учреждений.

Но недолго продолжалась наша радость от величайшей победы, которая, по моему мнению, равна победе над фашизмом и победам России в других войнах. В скором времени в нашу экспериментальную школу стали приглашать «специалистов» любых примитивных методик, которые никогда не проходили никаких испытаний и, естественно, не имели такого результата клинических исследований. Этим безоглядным экспериментаторством они уничтожают все наши достижения, полученные нечеловеческим трудом и напряжением всех сил.

Я хорошо представляю, что процесс внедрения нового требует энтузиастов, поэтому, приняв на вооружение лозунг «Кадры решают всё», мы сами без помощи системы образования принялись за переподготовку кадров высшего и среднего медицинского звена, а также занялись обучением старшеклассников здоровому образу жизни по программе «Домашний целитель». Наша школа экологии человека «Виватон» открыта для всех, она даёт именно те знания, которые жизненно необходимы каждому человеку. Авторская методика зарегистрирована в Национальной Библиотеке Вашингтона.

Руководствуясь в своей работе принципом «без догм и стереотипов», я сделал свою систему не догмой, а руководством к действию. Это изменяющийся, живой организм, открытый всему разумному и вечному, не противоречащему законам природы и нашей философии жизни, основанной на Естественных Законах Природы. Я готов к сотрудничеству с людьми доброй воли из любой сферы, касающейся здоровья людей и животных. **Наше главное кредо – соединять и созидать.**

И не менее важная задача – сделать всё возможное, чтобы люди, пострадавшие за нас в войнах или в непосильном труде, могли приобретать нашу продукцию по самым минимальным ценам.

И в этом тоже смысл моей жизни. Я верю, что моему опыту последуют люди чести и совести – будут так же льготно продавать продукты питания и всё другое, что необходимо этим заслуженным людям.

Система «ВИВАТОН: Продлите молодость свою»
МАГАЗИН ПО РЕАЛИЗАЦИИ РАСТИТЕЛЬНЫХ ИММУНОКОРРЕКТИРУЮЩИХ
ПРЕПАРАТОВ СЕРИИ «ВИВАТОН»

Скидка для героев и инвалидов войны и труда, участников военных действий и бывших репрессированных, чернобыльских ликвидаторов и получивших радиационные поражения. Для инвалидов 1 и 2 групп.
Для работников искусств есть дополнительные льготы.

Продукция продаётся по карточке, оформленной в нашем магазине и при наличии удостоверения, подтверждающего льготы.

По вопросам приобретения продукции серии «Виватон» на льготных условиях обращайтесь по адресу:

г. Москва, Малый Кисловский переулок, д. 11, стр. 1 (в здании театра им.

Маяковского. Проезд: ст. метро «Пушкинская».

Мы ждём вас с 10 до 21 ежедневно, кроме субботы.

Продукцию можно также заказать, оплатив транспортные расходы по телефонам:

8-905-578-77-77, 8-926-560-81-41.

Информацию о продукции вы также можете получить в Интернете по адресу:

www.vivaton.ru

ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ

ПИСЬМА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

На протяжении более 30 лет работы над усовершенствованием системы и препаратов серии «Виватон» со многих уголков мира к нам приходит огромное количество писем благодарности и предложений по сотрудничеству, многие из которых получают развитие – открываются кафедры в институтах, система оздоровления внедряется в учебные учреждения как в России, так и за рубежом. Это становится возможным благодаря целеустремлённости и терпению людей, которые, как и мы, хотят сделать мир лучше. Предлагаю вам ознакомиться с некоторыми отзывами, полученными от людей, которые на себе испытали предложенные нами уникальные методики применения растительных препаратов серии «Виватон» для оздоровления и омоложения не только органа кожи, но и организма в целом.

«Дорогой Александр!

Я рада выразить Вам и госпоже Дерябиной свою глубочайшую признательность за высланные Вами продукцию и технику лечения. Я была восхищена, попробовав на себе Ваши методы лечения и омоложения. Я получила превосходный отдых и полное расслабление! По коже пробежала лёгкая дрожь, кожа потеплела и ожила. Посмотрев в зеркало, я увидела, что моя кожа полностью подтянута и циркуляция заметно улучшилась.

Я могу только вообразить, какого эффекта я достигну, продолжая их применение.

Смотрю вперёд с великим волнением и надеждой на сотрудничество и участие в сборе информации.

Желаю Вам и Вашей семье счастья. Надеюсь на встречу.

Хильда Хефнер, Директор института Эстетики, Миннеаполис, США»

Предложения по сотрудничеству от хорватской стороны:

«Уважаемый Александр Михайлович!

В продолжение ранее состоявшихся разговоров наша Страна предлагает на рынке Хорватии и прилегающих к ней регионах начать работы по следующим направлениям:

1. Организация в течение 2-х семестров на базе высшей школы здоровья в Хорватии, в г. Загребе, обучения фитотерапии с элементами гомеопатии, ароматерапии, мануальной терапии и схожих методов лечения и поддержания здоровья населения, основываясь на Ваших методах и опыте лечения.

Данное высшее учебное заведение при Министерстве науки и образования ранее функционировало при медицинском факультете университета г.Загреба. Мы бы хотели

получить от Вас предложения по предметам, которые Вы считаете целесообразным прочитать здесь, в г.Загребе, соответственно с привлечением по Вашему усмотрению преподавателей из других институтов России по данному направлению. Мы считаем, что кроме Ваших, в России имеются и другие новые апробированные методы, которые здесь представляют интерес.

При этом, обучение проводилось бы за плату с учётом покрытия слушателями курсов всех расходов по её организации и проведению.

2. Параллельно с организацией учебного процесса предлагается организовать предприятие «Виватон – CROATIA» с главным центром в г.Загребе и организацией филиалов в главных центрах туризма на Адриатике (регион п-ова Истра – в г.Пула или г.Поречь, Северный Ядран – г.Опатия или г.Црквеница, Средний Ядран – г.Сплит или г.Задар и Южный Ядран – г.Дубровник) и в перспективе открытие предприятий в Черногории и в Словении.

Детальнее мы можем обсудить это на нашей непосредственной встрече в г.Москве в конце июня, на которой, кроме меня, предлагается пригласить нашего известного профессора по кожным и венерическим заболеваниям г-на д-ра Андрия Станимировича, а также г-на Милана Девича, который имеет большой опыт работы в туристическом бизнесе.

Будем Вам очень благодарны за встречу, а также организацию встреч с потенциальными преподавателями курса обучения новым методам лечения в Хорватии.

Желательные сроки нашего посещения г.Москвы были бы с 19.06. по 24.06. или с 26.06. по 30.06. с.г.

Надеемся на нашу скорую встречу и ждём от Вас подтверждения одного из указанных сроков.

С уважением, **Франьо Сремич**, Загреб, Хорватия»

«Уважаемый Александр Михайлович!

Московская Академия Естествознания приступает к созданию секций по специальностям.

Президиум Академии обращается к Вам с предложением вступить в члены Академии и возглавить секцию по Вашей специальности, в которую могут входить как сотрудники Вашей организации, так и специалисты из других организаций.

Высылаем Вам краткую информацию об Академии, просим сообщить её Вашим сотрудникам, а также Вашим коллегам, работающим в различных организациях, которых Вы хотели бы включить в члены секции.

Надеемся на плодотворное сотрудничество.

Президент Московской Академии Естествознания, профессор

*Московского Государственного Университета **Миркин Л.И.**»*

Предложение от Центрального Научно-Исследовательского Института стоматологии:

«Препарат «Виватон» не имеет аналогов в отечественной фармацевтике. Он обладает выраженным противовоспалительным эффектом. Препарат состоит из экстрактов хорошо известных трав, растущих в широте России, прост в производстве, имеет широкий диапазон действия, что даёт большой экономический эффект.

В настоящее время «Виватон» находит применение в медицине, т.к. отмечено его положительное действие в профилактике и лечении гриппозной инфекции. Кроме того, препарат используется в челюстно-лицевой хирургии и стоматологии у тяжёлой группы больных с распространёнными воспалительными процессами. Известно положительное действие «Виватона» в косметологии, т.к. он способствует рассасыванию рубцов и более быстрому заживлению ран.

Для внедрения препарата в широкую медицинскую практику необходимо создание специального медицинского центра для обучения врачей работе с «Виватоном». Его организация возможна на базе I Горбольницы им. Н.И.Пирогова, имеющей дополнительные неиспользованные здания в течение длительного периода времени (более 10 лет) – корпуса больницы №№ 11, 13, 5 и т.д.

Просим оказать содействие в передаче одного из корпусов больницы для создания Медицинского центра, что позволит внедрить уникальную и эффективную методику лечения больных с применением данного препарата.

Профессор ЦНИИ стоматологии Г.В.Банченко

Зав. кафедрой челюстно-лицевой хирургии и стоматологии профессор В.П.Зуев»

Письмо из Главного управления здравоохранения г. Омска:

«Многоуважаемый Александр Михайлович и члены «Виватон»-центра!

Мы серьёзно заинтересовались Вашим направлением, считаем его перспективным и действенным и очень своевременным, особенно в таких неблагополучных городах, как Омск. Хотелось бы широко внедрить Вашу систему оздоровления в Омске. И в области медицины, и в хлебопечении, и в производстве препарата «Виватон».

В городе уже есть зародыш Вашего направления, но к сожалению, работает пока только в косметологии, и очень узко и тихо. И что настораживает – появились случаи неправильного применения «Виватона», т.е. жидкость для наружного применения использовалась для эндоскопического лечения язвенной болезни. Правда, результаты, к счастью, оказались прекрасными, несмотря на грубейшую ошибку. Язвы неосложнённые зарубцевались за 9-15 суток.

Поэтому совершенно ясно, что городу просто необходим врач и врачебный контроль, а также весь ассортимент модификаций препарата «Виватон».

Но говорить о бедственном положении нашей медицины даже стыдно. Нечем даже платить заработную плату. То, что мы посылаем Вам врача-гастроэнтеролога на обучение – целиком заслуга её настойчивости, энтузиазма и веры Вашему методу. Почти месяц ей пришлось ходить заинтересовывать, убеждать, изыскивать средства.

Но чтобы полноценно приступить к работе, нам необходимы и массажисты, и косметолог. А средства на учёбу сейчас изыскать очень непросто.

У нас к Вам огромная просьба, обучите нашего доктора по всем направлениям, какие у Вас есть (врача, массажиста, косметолога).

Мы очень просим хорошо проэкзаменовать нашего специалиста и дать ей лицензию, что она сможет подготовить младший медицинский персонал (пару массажистов и косметолога), а затем мы могли бы послать их к Вам на учёбу или экзаменовку. Важно, чтобы можно было бы сразу же начать полноценную работу.

И ещё один существенный момент. Это доставка препарата, цены, условия. Возможны ли какие-либо скидки? И можно ли получить в будущем лицензию на производство препаратов «Виватон» у нас в Омске?

Обговорите, пожалуйста, все эти моменты с нашим представителем Беляевой О.Ю.

Мы очень надеемся, что у нас в Омске тоже начнёт работать «Виватон» и мы тоже будем получать замечательные результаты исцеления.

С глубоким уважением и надеждой,

*Первый зам. начальника главного управления здравоохранения
администрации Омской области, профессор В.А.Самойлов*

Председатель Омского обкома профсоюза работников здравоохранения

С.В.Моисеенко»

Предложение украинской стороны:

«Президенту компании «Виватон» Академику Савёлову А.М.

Государственное Национальное агентство «Интеллект – Украины» при президенте Украины в лице Академика Лебедева Игоря Леонидовича; Академия медицинских наук и министерство здравоохранения в лице Академика АМНУ, вице-президента АМНУ Сердюка Андрея Михайловича, он же президент национального агентства «Интеллект – Украины»; Академика Горбулина Владимира Павловича, просит Вас ознакомиться с нашими предложениями и провести переговоры с членом правления Национального агентства «Интеллект – Украины» Ильиной Светланой Викторовной, которая наделена полномочиями решения организационных вопросов о совместном сотрудничестве.

Министерство здравоохранения, ознакомившись с информацией о Вашем препарате «Vivaton», считает, что результаты применения данного препарата, полученные в Вашем медицинском центре, могут благотворно содействовать развитию данного направления в Украине. В связи с этим предлагаем Вам вместе с украинскими партнёрами создать на Украине (г.Киев) совместное предприятие, направление деятельности которого будет способствовать оздоровлению взрослого населения и детей. С украинской стороны в данный момент проводятся испытания для получения разрешения применения препарата на Украине.

Проведены предварительные переговоры с главврачами 4-х Хосписов страны (г.г. Киев, Львов, Одесса, Днепропетровск) и получены положительные ответы об участии в клинических испытаниях внедрения препарата «Vivaton».

– Решены вопросы по обучению специалистов в институте усовершенствования врачей, для внедрения Вашей методики лечения препаратами «Vivaton»;

– Подготовлена сеть государственных и коммерческих аптек по распределению препаратов фирмы «Vivaton»;

– Проведены переговоры по внедрению комплекса оздоровления детей согласно Вашей методике и получено согласие со стороны благотворительного фонда «Украина детям» в лице вице-президента Фонда – Кучмы Л.Н.

P.S. С Вашего согласия, для участия в настоящем проекте предлагаем привлечь Ваших последователей Василишиных Александра и Валентину.

Вице-президент, Академик, член Академии наук СССР Лебедев И.Л.»

Нашими совместными с украинской стороной усилиями был открыт хоспис в посёлке Боярка. Мы очень благодарны главному врачу хосписа Василишиной Валентине и директору хосписа Василишину Александру, которые ведут плодотворную деятельность в оздоровлении и продлении жизни тяжелобольных людей. В результате работы хосписа мы получаем уникальные результаты оздоровления и омоложения людей за счёт усиления защитных функций клетки, органов и организма в целом. Мы надеемся, что достигнутые практические результаты работы данного хосписа послужат примером, и будут открыты другие хосписы во многих городах Украины.

Письмо пациентки хосписа посёлка Боярка:

«Дорогой Александр Михайлович!

Слёзы благодарности не дают мне сказать Вам то, что хочется! Я была обречена, и Ваши препараты «Виватон» спасли мне жизнь. Сейчас меня спасаете лично Вы, оказывая помощь в лечении.

Познакомившись с Вами, я поняла, почему «Виватон» обладает такой животворящей и целебной силой. В него вложена вся Ваша добрая и щедрая душа, огромная любовь ко всем людям и искреннее желание помочь всем быть здоровыми и душой, и телом.

Недавно с замирающим сердцем и трепетом каждой клетки моего уже выздоравливающего организма я слушала в Вашем исполнении песню «Господи, помилуй и спаси Россию», а ведь Господь уже помиловал Россию, когда через Ваши собственные тяжёлые болезни, привёл Вас к науке и сделал гениальным учёным. Ведь не зря В.В. Караваев именно Вам доверил продолжить труды всей своей жизни, и более 25 лет Вы создаёте бесценные препараты.

Я знаю, что Вас приглашают работать во многие страны мира, но Вы, истинный патриот своего Отечества, трудитесь здесь на его благо.

К сожалению, «Виватон» знают немногие. Даже если Вы подарите «Виватон» государству, он не будет по достоинству им оценён.

Вы и дело всей Вашей жизни нужны многострадальному народу Вашего Отечества, представителем которого являюсь и я.

Многие говорят, что спасение придёт из России.

Уверена, Самим Господом предначертано именно Вам и Вашим единомышленникам спасти Россию и другие народы от неизлечимых болезней.

Живите долго и счастливо! Пусть хранит Вас Господь и поможет СПАСТИ ЛЮДЕЙ! Низкий поклон Вам и благодарность за мою спасённую жизнь от меня, моих 79-летних родителей и 15-летней дочери, единственной кормилицей которой являюсь я. Верю, я вылечусь и буду живой рекламой «Виватона».

С уважением, Ольга Гладкая»

«Фантастическое ощущение! После того, как я попробовала массаж по Вашей системе, я не хотела никакого другого массажа. Я ждала 2 года, чтобы повторить для себя то блаженство, которое получил мой организм.

Великая благодарность Вам, Александр Михайлович, за Ваш колоссальный труд, за Ваших последователей и учеников. Дай Вам Бог успеха в Вашем дальнейшем развитии. Дай Вам Бог здоровья и терпения в Вашем нелёгком деле оздоровления нации!!!

Людмила Усилова, Москва»

«Нет слов, чтобы описать ощущения, которые я получила от массажа лица! Каждая мышца ликовала и радовалась! Техника и мягкость массажа неповторимы. Как физиотерапевт, я могу смело сказать, что массаж был создан на базе глубоких знаний анатомии и физиологии человеческого тела.

Очищающие и массажные кремы хорошо стимулируют микроциркуляцию тканей, но при этом очень расслабляют! Я благодарна рукам массажистов – они занимаются Божьим делом и дарят здоровье!

Энн Хоманс, США»

«Дорогой Александр Михайлович! Спасибо Вам за то, что откликнулись на мой зов – зов человека, поражённого недугом. Вы вернули мне счастье жизни, избавили от изнуряющей боли. Три недели, проведённые в больнице, мне не помогли. Я преклоняюсь перед Вашим талантом! С огромным удовольствием просмотрела Ваши диски о школьной программе и диск «Путь к совершенству». У меня есть все Ваши книги, и я очень жду появления новой.

Я посвящаю Вам и Вашим единомышленникам эти стихи:

*Призвание Целителя Россия Вам дала,
И если б жизнь свою начать сначала,
То Вас бы вновь дорога привела
Вот к этому же беспокойному причалу.*

*У человека жизнь мелькнёт в глазах,
И сердце всё упорней станет биться,
Вы счастливы, что пронеслась гроза,
И это Вы сумели с ней сразиться!
И это высшая за всё награда,
И это чудо краше всех чудес.
Так пусть Ваш трудный долг шагает с Вами рядом –
Любой беде – наперерез!*

Спасибо за помощь, оказанную моей дочери и сестре, они тоже воспрянули духом. Желаем успехов фирме «Виватон», производящей прекрасные препараты, столь необходимые людям – они помогают, исцеляют и продлевают жизнь, омолаживая клетки тела.

Все силы приложу к тому, чтобы люди на Липецкой земле знали об этих чудесных препаратах, применяли их для лечения и профилактики.

С огромным уважением, подполковник в отставке, врач-стоматолог Лидия Луковская, Липецк»

«Мир дому Вашему! Приветствую Вас, Александр Михайлович, любовью Господа нашего Иисуса Христа. Да пребудут с Вами мир, благодать, любовь, милосердие Бога Отца и Господа нашего Иисуса Христа. Пишет Вам служитель Нового Завета духа, а не буквы, член Церкви Христовой, которая есть столп и утверждение истины.

Нам дано уже малое время, чтобы те, кто желает достигнуть Царствия Божия, приготовились ко встрече с нашим Икупителем и к Тысячелетнему Царству Его на земле. Прошу Вас, Александр Михайлович, не по моему желанию, а по воле Божией, познакомить меня с Вашей корпорацией «Виватон» и Вашими проектами «Здоровый образ жизни», «Ферма Савёловская».

Все компании по оздоровлению, которые есть, – это утопия, т.к. ещё более «разлагают» людей в отношении разума, в них нет труда.

Например, менеджер одной из таких компаний сказал такие слова: «Мы живём в информационном веке, передавайте информацию, потребляйте нашу продукцию и ищите людей с деньгами».

Так как я водима Духом Божьим, то мне Господь открывает Волю Свою. Хорошо, если было бы ещё что-то вроде «нового хозяйства» по выращиванию овощей, фруктов. Тогда пробивать равнодушие чиновников будем не мы с Вами, а Дух Святой, против Бога никто не устоит.

Заблудился этот мир, не познаёт путей Господних. Всех ввели в заблуждение, строят светлое будущее, у которого нет будущего. Гоняются за видимым, строят храмы рукотворённые, в которых нет Бога, а о Храме Божьем – теле своём – и не знают.

Трофимова Валентина, Кемеровская область.»

«Здравствуйте, Александр Михайлович! Нет слов, которые бы могли выразить мою Вам благодарность! Я бы хотела вкратце описать свой диагноз и динамику излечения. Может быть, это будет полезно людям, и они тоже встанут на этот путь и преодолеют свои недуги.

Дата рождения: 13 марта 1971 года; вес – 52 кг; рост – 169 см. С детства аллергия на лактозу и муку, на диете с 17-ти лет. Вегитарианка 15 лет, не пила алкоголь, не ем продукты с дрожжами, не курю, не пью чай и кофе. Отказалась от гормонального лечения, не принимаю никаких лекарств, кроме обезболивающих, так как боли бывают до потери сознания (с госпитализацией).

Диагнозы: эндометриоз 2 мм на поверхности левого яйцевода, фиброма посередине брюшины – 1 см, киста на правом яйцеводе 7-8 см.

Операция 14 марта 2005 г.: лапараскопией удалена киста, прижигаются эндометриоз и фиброма.

С января 2006 года в течение 10 месяцев делала пропитки – около 40, первые 3 месяца интенсивно (2 раза в неделю), сама делала паховые пропитки, тампоны (пектин). Боли прошли. Первая беременность наступила в ноябре 2006 года, родилась девочка в конце июля. Карин Гарден Франдсен, Дания.»

Как было сказано в начале, это лишь мизерная часть тех писем, которые мы получаем каждый день. Я верю и надеюсь, что представленная выше информация поможет человеку осмыслить значение предлагаемой мною системы и препаратов и избрать разумный путь к оздоровлению.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ НАРОДНЫХ
ЦЕЛИТЕЛЕЙ РОССИИ



рег. Министерством Юстиции РФ №37 от 14.09.91, перерег. 22.05.98,
Министерством Внешних экономических связей РФ №АС 1145/212 от 19.12.91)

103051, Москва, Петровский бульвар, 8,
Презид.: 107076, Москва, ул. Краснобогатырская, д. 72

Тел.: (095) 200-16-08, факс: (095) 396-81-66
Тел.: (095) 962-42-86, факс: (095) 963-93-78

Рекомендательное письмо

Академика Александра Михайловича Савелова я знаю с конца 1990 г., как неутомимого труженика, отдающего все свои силы и знания на поприще оздоровления и самоизлечения человека. Он является автором оздоровительной системы «Продлите молодость свою» и одним из создателей серии препаратов на растительной основе «Виватон», признанных одними из самых сильных иммунокорректоров. Александр Михайлович своей деятельностью и бескорыстным отношением к людям завоевал заслуженный авторитет среди специалистов традиционной медицины.

Его работы и препараты известны во многих странах мира, а комплексная система здорового образа жизни завоевывает все большее признание в практике оздоровления. А.М. Савелов неоднократно награждался за свою деятельность почетными дипломами, призами, премиями. Он награжден орденом Альберта Швейцера, высшей наградой в комплементарной медицине. Александр Михайлович избран действительным членом Российской Народной Академии наук и Международной Академии Информатизации при ООН.

А.М. Савелов на протяжении всей своей научной и практической деятельности постоянно, через средства массовой информации, популяризирует, на основе своих многолетних наблюдений, роль домашних животных, птиц и других представителей фауны в оздоровлении человека и окружающей его среды.

Рекомендую академика А.М. Савелова в Вашу организацию.

Президент Профессиональной
медицинской ассоциации
народных целителей России,
д.м.н., профессор,
академик АМТН, МЭИН,
Генеральный директор
ВНИЦТНМ «ЭНИОМ»
Пом. Сенатора ABIRA (США)
Зам. по Европе
ген. директора IBC
Кембридж (Англия)

Я.Г. Гальперин

ОТЕЧЕСТВЕННОЕ И МЕЖДУНАРОДНОЕ ПРИЗНАНИЕ: ЗВАНИЯ И НАГРАДЫ

Неоспоримым свидетельством международного признания и, что самое главное – признания в своей стране, являются звания, награды и премии, вручённые мне и моим единомышленникам по применению оздоровительной системы «Виватон».

Научные звания А.М.Савёлова-Дерябина:

Действительный член Российской Академии естественных наук
Действительный член Международной академии естественных наук
(г. Ганновер, Германия)

Действительный член Российской академии медико-технических наук
Почётный профессор государственного Пекинского госпиталя по косметической хирургии Народно-освободительной армии Китая «Хуан Си».

Академик Международной Академии наук о природе и обществе.

Академик Российской Академии космонавтики имени К.Э. Циолковского.

Академик аграрной академии «Элита».

Член-корреспондент Академии педагогических и социальных наук.

Доктор общественного развития Международной академии общественного развития за внедрение достижения «Создание новых принципов в медицинской и ветеринарной практике»

Награды России:

Орден «Польза, Честь и Слава России»;

Орден «За веру и верность» I степени;

Орден святого князя Александра Невского II степени за выдающиеся заслуги и большой личный вклад в укрепление Государства Российского;

Орден имени М. В. Ломоносова;

Константиновский орден Святого Георгия;

Орден «Синергия» за выдающийся вклад в развитие образования в России.

Медали:

Золотая и серебряная медали имени М. В. Ломоносова;

Золотая медаль ВДНХ СССР «За наивысшее качество мясомолочной продукции»;

Медаль «200 лет МВД» за достойный вклад в МВД;

Медаль «За работу» приказом Командующего войсками Казачьей гвардии;

Медаль «Долг и честь» за сотрудничество с главным управлением мировых судей, Российский Наградной Комитет;

Наградной крест Российского казачества «За веру и службу России».

Грамота «За участие в деле возрождения национальной культуры»

Международного фонда славянской письменности и культуры;

Сертификат достоинства «За признание выдающихся заслуг» от Научно-исследовательского центра традиционной и народной медицины г. Москвы;

Благодарность от Марфо-Мариинского благотворительного общества.

Международные награды:

- 1) Международная премия имени Альберта Швейцера (ЮНЕСКО) за заслуги в деле оздоровления человека;
- 2) Медаль международного признания «Деяния во благо народов» («60 лет образования Организации объединенных наций»);
- 3) Большая золотая медаль международного конгресса «Итоги тысячелетия» «за создание модели здорового образа жизни человека»;
- 4) Медаль Иоганна Вольфганга Гёте «За выдающийся вклад в литера-туру и искусство»;
- 5) Почётная грамота за заслуги в оздоровлении наций (Организация Объединенных наций, Европейский комитет по наградам и премиям);
- 6) Звание заслуженного кавалера медицинского гуманитарного Ордена Святого Иоанна Иерусалимского;
- 7) Большая Золотая медаль парламента Южной Кореи «За оздоровление нации»;
- 8) Золотая гран-при «Европа – 98» с вручением диплома «Международное качество»;
- 9) Звание «Человек года» в номинации «За вклад в духовное и физическое развитие Беларуси». Кубок Несси «Человек года» в номинации «За вклад в духовное и физическое развитие Беларуси» ;
- 10) Звание «Человек года» США в номинации «Человек выдающейся биографии» 1998 и 2005 г.г.;
- 11) Внесён в Энциклопедию "Who is Who («Кто есть кто») в России" международного швейцарского издательства "Who is Who, Verlag fur Personenenzyklopadien AG» ;
- 12) Звание Привилегированного члена Международного совещатель-ного директората Американского биографического института.

Общественные полномочия А.М. Савёлова-Дерябина:

Председатель Комиссии по безопасности человека и окружающей среды Совета предпринимателей при мэре и Правительстве Москвы;

Дипломант Института нетрадиционной медицины Шри-Ланки;

Член научно-исследовательского консультативного совета Американского биографического института;

Член Союза журналистов России;

Член Союза художников России (критик).

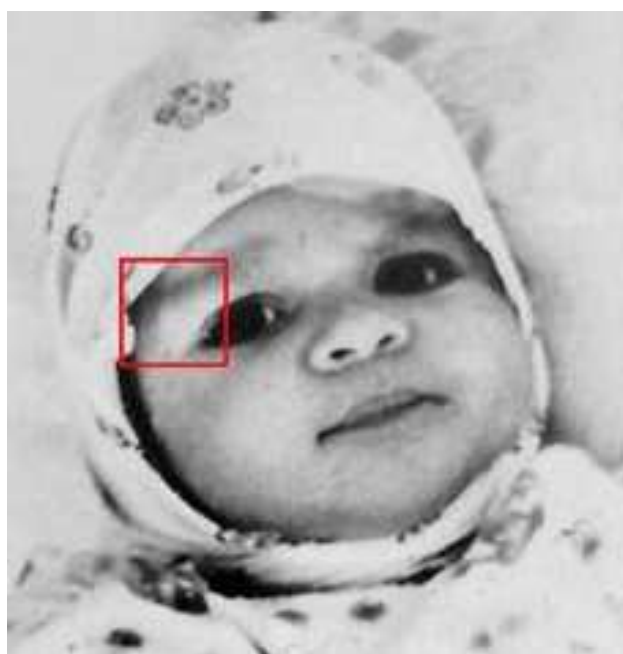
И всё же наиболее трепетно автор относится к наградам, полученным в юности, когда он работал забойщиком в шахте и государственная власть оценила его труд, наградив в 1964 году званием «Ударника коммунистического труда», а с 1964 по 1966 год Савёлов Александр был награждён тремя Знаками Трудовой шахтёрской славы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ «ВИВАТОНА» ПРИ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ И ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЯХ



Ирине Соостер было всего 24 года, когда ей поставили диагноз “меланома губ женского полового органа с метастазами в мозг”. Компьютерная томография показывала опухоль в мозге – 9 см в диаметре. Больная была полностью парализована, медики от больной отказывались.

Два года применения препаратов «Виватон» и оздоровительной системы академика А.М.Савёлова-Дерябина привели к полному излечению и официальному снятию диагноза. После излечения женщина живёт уже 23 года.



У новорождённого опухоль над бровью, но оперативное вмешательство исключалось. После применения препарата «Виватон» опухоль исчезла.

**ДИНАМИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ РОДИНОК, ПАПИЛЛОМ,
ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ БАЗАЛИОМ**

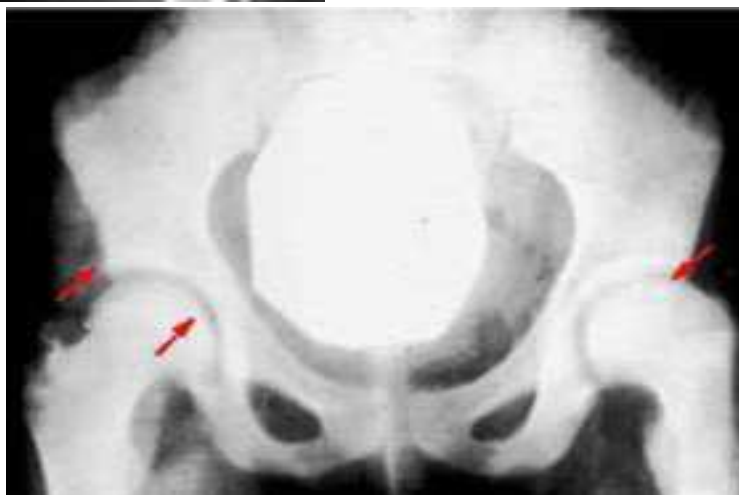
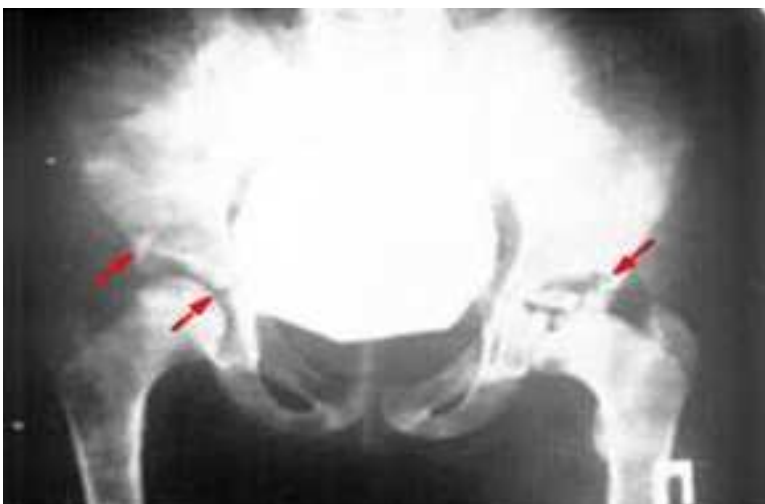


«Виватон» удаляет родинки без хирургического вмешательства.





БОЛЕЗНЬ ПЕРТЕСА
Восстановление костной ткани
без хирургического и гормонального вмешательства



ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Наша комплексная оздоровительная система «Виватон» постоянно совершенствуется, многие специалисты – наши единомышленники (учёные, врачи, химики, фармацевты) – активно включаются в работу, помогая ещё и ещё раз экспериментально оценить и перепроверить всё, что доказано многолетней практикой. Такое коллективное участие, безусловно, вносит научно обоснованные коррективы в нашу систему.

Например, Институт вирусных препаратов Минздрава России провёл глубинные исследования действия наших препаратов и получил уникальные результаты в сравнении с другими препаратами. В контрольной группе заражённых крыс при лечении гриппа применялись самые сильные современные лекарства, и летальный исход зафиксирован в 100% случаев, а в опытной группе «Виватон» результат излечения был доведён до 80%, то есть погибли всего 20% животных. Я же хочу получить результат излечения в 100% и добиваюсь этого. Сегодня учёные всего мира, и я с ними в одном ряду, создаём всё новые и новые средства от вирусов, микробов, грибков, клещей, глистов – то есть, всевозможных паразитов, но одним из наиболее эффективных средств является «Виватон».

После проведения успешных испытаний препаратов «Виватон» на животных Фармкомитет СССР вынес распоряжение провести клинические испытания на людях.

Испытания были проведены более чем в 150 клиниках, поликлиниках, научных институтах СССР (в дальнейшем – России и стран СНГ). Результаты оздоровления были получены выше, чем зафиксировано в мировой практике.

Основное преимущество нашей комплексной системы в том, что мы построили самый мощный «фундамент», на котором можно возводить любое количество «этажей».

Я никогда не приму никакого препарата, в том числе и растительного, если не узнаю о положительных результатах его действия, и не по одному-двум исцелённым, не понаслышке, а из официальных и документально подтверждённых источников, увидев на большом количестве пациентов высокий процент положительных результатов, зафиксированный в государственных клиниках и научно-исследовательских институтах Минздрава.

Только после подробного знакомства с системой и её исследования, а также понимания, что она – ваша, приступайте к исполнению моих рекомендаций. Именно поэтому я пишу и переписываю эту книгу и другие методические труды, чтобы донести до вас, мои уважаемые убеждённые последователи, колеблющиеся и критично настроенные читатели – всю полноту моего понимания необходимости быть здоровыми телом и молодыми духом.

2 раздел

ОСНОВНОЙ

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Основные принципы</u>		<u>.. 2. Культура питания</u>	
<u>оздоровительной системы</u>	43	<u>... Основы культуры питания</u>	68
. Минимальная информация		<u>... Для чего нам еда?</u>	73
о семи культурах	43	<u>... Главные правила питания</u>	
. <i>Что есть здоровье?</i>	45	по оздоровительной системе	
. Компьютерная диагностика	45	«Виватон»	76
. Показатели состояния		<u>... Некоторые практические</u>	
организма	46	наблюдения	79
.. Кислотно-щелочное		<u>... Здоровое питание</u>	80
равновесие	46	<u>... Не рекомендуемые</u>	
.. Система физиологических		продукты	81
индикаторов состояния		<u>... Рекомендуемые</u>	
организма	49	продукты	82
.. Конъюнктивит, склера	49	<u>... Особо поговорим</u>	
.. От чего зависит pH?	50	о хлебе	83
.. Что плохого в кислоте?	53	<u>... О посуде</u>	85
.. Осторожно: паразиты!	54	<u>... Обработка продуктов</u>	86
<u>.. Семь основных культур</u>		<u>... Авторские рецепты</u>	
<u>составляющих здоровья</u>		приготовления блюд	88
<u>и глубокое познание</u>		<u>... Хлеб</u>	88
<u>каждой из этих культур</u>	57	<u>... Изделия из теста</u>	91
<u>.. 1. Духовная культура</u>		<u>... Слоёное и песочное тесто</u>	92
... Вера как основа здоровья		<u>... Торты</u>	97
человека	57	<u>... Закуски</u>	99
... Не хлебом единым	61	<u>... Пасты</u>	99
... Практические занятия		<u>... Соусы</u>	99
духовным оздоровлением	63	<u>... Салаты</u>	100
... Здоровые духовные		<u>... Первые блюда</u>	103
качества	64	<u>... Вторые блюда</u>	106
... Смелость	64	<u>... Вегетарианские</u>	106
... Сила	65	<u>... Мясные</u>	108
... Спокойствие	65	<u>... Рыбные</u>	113
... Терпение	65	<u>... Напитки</u>	115
... Целеустремлённость	66	<u>... Рецепты фиточаёв</u>	115
		<u>... Специальное питание</u>	120
		<u>... Блюда для истощённых</u>	120
		<u>... Блюда для полных людей</u>	121
		<u>... Запасы на зиму</u>	122
		<u>... Рецепты А.С.Блистанова</u>	123

.. 3. Культура дыхания

... Научитесь дышать!	124
... Дыхательные упражнения	125
... Углерод немаловажен	126
... Энергетическое дыхание	127

.. 4. Культура расслабления

(сон, наша одежда, утренние,
водные и солнечные процедуры)

... Общие правила сна с точки зрения физиологии	129
... Сон после 50-ти	130
... Наша одежда ночью и днём	130
... Утренние процедуры	131
... Водные процедуры и солнечные ванны	132
... Русская и другие бани	133
.... Разумный подход к парению	134
.... Немного об истории бань	135
.... Веники для бани	138
.... Важное знание о коже	139

.. 5. Культура физических нагрузок

... Физическая активность	140
... Перегрузки опасны!	140

.. 6. Культура поддержания здоровья

... Место «Виватона» в системе современных медицинских течений	142
.... Натуропатия	142
.... Холистическая медицина	144
... Наша мудрость – «золотая середина»	145
... Траволечение – растения	147

.. 7. Культура применения иммунокорректирующих препаратов серии «Виватон»

... О «Виватоне»	150
... История создания системы	152
... Современный этап	155
... Станьте здоровыми!	155
... Базовые знания о коже	158
... Немного об истории массажа	160
... Особенности массажа «Савёловский» с «Виватоном»	162
... Массаж тела (пропитка по «Виватону»)	164
.... Воздействие на мышцы	166
.... Воздействие на кости	167
.... Воздействие на кровь	167
.... Воздействие на лимфу	168
... Показания к массажу «Виватон»	168
.... Онкология	168
.... Артриты, радикулиты, уретриты и гинекология	168
.... Снижение лишней массы тела	169
.... Омоложение	169
... Массаж головы	172
.... Воздействие на волосы	173
... Массаж лица, шеи и области декольте	174
... Что происходит при массаже лица?	175
.... Щитовидная железа	175
.... Паращитовидная железа	175
.... Вилочковая железа	175
.... Гипофиз	176
.... Омоложение	176
.... Пластика лица	177
... Секрет молодости	178

. Препараты серии

«Виватон» 179

. Краткое руководство для относительно здорового человека	184
---	-----

2 раздел ОСНОВНОЙ

«Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь»

1-е послание Иоанна, глава 4, стих 8.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

В этой – основной – части книги я подробно объясню каждую из семи культур – семи основных шагов на пути к совершенству: к здоровью и молодости. Основной целью системы «Виватон» является баланс в организме человека процессов обмена веществ, энергии и информации – оптимальное условие его жизнедеятельности.

Основой системы является принцип «золотой середины», т.е. стремление избежать воздействия на организм человека экстремальных состояний: голодания, чрезмерных термических и физических нагрузок и т.п.

Система включает в себя семь культур: Духовная культура, Культура питания, Культура дыхания, Культура расслабления, Культура физических нагрузок, Культура поддержания здоровья, Культура применения иммунокорректирующих препаратов серии «Виватон».

Важными элементами системы являются диагностика, нормализация кислотно-щелочного равновесия, последующая очистка организма от токсинов, нормализация его ингредиентного состава и многое другое.

МИНИМАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СЕМИ КУЛЬТУРАХ

1. ДУХОВНАЯ КУЛЬТУРА

Методика оздоровления «Виватон» принесёт более высокие результаты для духовно развитого человека. Максимальных результатов оздоровления можно добиться, живя в духовной гармонии с собой и окружающим миром по законам Бога. Необходимо следить за чистотой своих души и тела, которые неразделимы. Только будучи духовно готовым, человек может в полном смысле очиститься и преобразиться.

2. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Главный принцип культуры питания – употреблять пищу только по потребности (потребность – это лёгкое щемление в желудке). Самым важным фактором является исключение из рациона дрожжевых продуктов, поваренной соли и рафинированного сахара. Для того, чтобы организм мог успешно усвоить пищу, лучше есть чаще, не переедая и не истощая организм голоданием. И ни в коем случае не исключать из рациона питания морскую соль – в ней содержится до 80% ингредиентного состава крови.

3. КУЛЬТУРА ДЫХАНИЯ

Главным критерием нормального дыхания является бесшумное спокойное и равномерное поверхностное дыхание (через нос) обеими свободнодышащими ноздрями. Рекомендуются приводить дыхание к норме посредством специальных дыхательных упражнений.

4. КУЛЬТУРА РАССЛАБЛЕНИЯ (сон, наша одежда, утрение, водные и солнечные процедуры)

Продолжительность сна должна соответствовать энергозатратам в течение дня. Следует избегать как перегрева, так и переохлаждения. Рекомендуется принимать термические процедуры (лучше всего русскую или турецкую бани, очень важно, чтобы был пар) при температуре, не превышающей двух температур тела, предварительно отрегулировав дыхание.

5. КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Главное правило – обязательно нагружаться, но не перегружаться. Критерием перегрузки является невозможность равномерного дыхания через нос. Рекомендуется сбалансированное сочетание динамических и статических нагрузок.

6. КУЛЬТУРА ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ И СПОСОБАМИ

В человеке заложены природные возможности самооздоровления, поэтому наилучший результат даёт фитотерапия (лечение растениями). Прекрасным источником необходимых микроэлементов, витаминов и других биологически активных веществ является фиточай «Савёловский».

7. КУЛЬТУРА ПРИМЕНЕНИЯ

ИММУНОКОРРЕКТИРУЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ СЕРИИ «ВИВАТОН»

Культура включает в себя авторские массажи академика Савёлова с уникальным иммунокорректирующим экстрактом «Виватон», а также использование серии лекарственных косметических препаратов, БАДов, созданных на базе экстракта «Виватон».

Система «Виватон» органична по своей природе и не требует от человека насилия над собой. Она прошла апробацию в течение трёх десятилетий не только в нашей стране, но и за её пределами, выдержав проверку временем.

Сто пятьдесят ведущих учреждений России, ближнего и дальнего зарубежья приняли участие в лабораторных и клинических испытаниях как препаратов «Виватон», так и всех составляющих комплексной системы экологии человека. Полученные результаты превзошли достижения мировой практики во всех возможных направлениях. Приведу уместный здесь пример – письмо Института Эстетики США в г. Миннеаполисе (см. «Письма единомышленников» в 1 разделе книги).

Что есть здоровье?

Человек здоров, если в его организме нормально протекают три основных обменных процесса жизнедеятельности: обмен веществ, обмен энергии и обмен духовной информации. Питание – важная предпосылка обмена энергии, но основой жизнедеятельности человека является духовность.

Можно написать множество научных трудов, но главное – достичь высочайших результатов в практической деятельности и донести их до общества.

Сегодня система «Продлите молодость свою» в первую очередь работает для профилактики организма, а через профилактику нормализует иммунную систему и усиливает защитные функции организма в целом. И за счёт этого даёт высочайшие результаты в излечении людей.

Мы всем рекомендуем пройти полную диагностику организма: ведь найдя причину той или иной патологии, можно намного эффективнее с ней справиться и иметь очень высокие результаты выздоровлений.

Существуют также методы самостоятельного контроля за своим здоровьем и состоянием кислотно-щелочного равновесия по цвету конъюнктивы и склеры глаз.

Но всё же начать, на мой взгляд, следует с краткого пояснения, что представляет собой современная компьютерная диагностика и для чего она нужна.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА

Скачок в развитии техники за последние десятилетия огромен, что имеет как свои положительные, так и отрицательные стороны. В частности, за последние годы резко возросло количество различного рода компьютерных диагностик организма человека. Это, с одной стороны, сильно облегчает работу медицинских работников, а с другой – порождает новые проблемы, связанные с оболваниванием людей, которые плохо понимают в технике и в физиологии. Критерием некомпетентности человека, который вас диагностирует, может служить запугивание с его стороны. Он может долго рассказывать вам ужасы про паразитов, которые найдены в вашем организме, или любые другие вещи, столкнувшись с которыми впервые, вы (что совершенно естественно) можете испугаться. По этой причине многие люди предпочитают жить в неведении: мол, меньше знаешь – крепче спишь. С моей точки зрения, эта позиция в корне неверна. Мы живём в такое время, когда нужно нести ответственность за собственное здоровье и здоровье своих близких самому, а не закрывать на всё глаза, надеясь на извечное ленивое русское «авось».

Я всегда открыт для всего нового, что не противоречит законам физиологии, и считаю, что компьютерное тестирование, проведённое грамотным специалистом, который может верно интерпретировать

полученные результаты, может сильно помочь в процессе выздоровления или (в случае профилактического обследования, что ещё лучше) своевременной корректировке состояния организма.

Я рекомендую пройти полную компьютерную диагностику всех органов и систем организма, выявить всех паразитов. Это не значит, что я безоговорочно доверяю современной технике. Спорные диагнозы и показатели можно проверить традиционными способами в лабораториях и поликлиниках вашего города. Тем не менее, компьютерная диагностика, как никакая другая, даёт общую картину о состоянии организма, что может значительно ускорить поиск причины того или иного заболевания и, как следствие, – его искоренение.

Мы можем помочь вам в поисках специалиста в Москве. Вам достаточно позвонить нам или написать на электронный адрес **vivaton@aha.ru** и задать интересующий вас вопрос.

ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

«Светильник тела есть око; итак, если око твоё будет чисто, то и всё тело твоё будет светло; а если оно будет худо, то и тело твоё будет тёмно. Итак, смотри: свет, который в тебе, не есть ли тьма?

Если же тело твоё всё светло и не имеет ни одной тёмной части, то будет светло всё так, как бы светильник освещал тебя сиянием».

(Евангелие от Луки, гл. 11: 34-36)

КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Итак, основа основ – это **кислотно-щелочное равновесие** (КЩР), некоторые учёные говорят «кислотно-щелочное состояние» (КЩС) (что, в сущности, равнозначно), – оно является показателем обменных процессов в организме.

Организм можно считать практически здоровым, если сбалансировано кислотно-щелочное равновесие в его крови, органах и тканях. Давайте разберёмся, что такое кислотно-щелочное равновесие?

Первое, что надо сделать, начиная самооздоровление, это научиться самому объективно определять общее состояние своего организма.

Организм человека стремится к поддержанию постоянства своей внутренней среды, особенно постоянного состава крови. Значения кислотно-щелочного равновесия (рН) крови здорового человека колеблются в очень узких пределах: от 7,37 до 7,47. И даже незначительное изменение рН крови, выходящее за эти границы, может привести к болезням. Чаще всего развивается ацидоз – смещение рН крови в кислую сторону, что резко нарушает нормальное течение обмена веществ. Именно поэтому так важно следить за тем, чтобы реакция крови была скорее щелочной, нежели кислой.

Постоянный избыток кислоты внутри организма ведет к разъеданию тканей. Для того, чтобы снизить концентрацию кислоты и удалить её из жизненно важных органов, организм задерживает воду, нарушается обмен веществ, кожа становится сухой, морщинистой, организм заболевает. Щелочную реакцию должна иметь не только кровь, но и все другие жидкости и ткани тела. Исключения немногочисленны – желчный пузырь, толстый кишечник и желудок: кислота в желудке необходима для переваривания пищи. Желудок изнутри покрыт особой слизистой оболочкой, устойчивой к воздействию кислоты. Однако если человек злоупотребляет кислотообразующей пищей, желудок не может этому долго противостоять – кислотный ожог желудка приводит к нарушению пищеварения, образованию язв. Известная людям изжога – это чаще всего попадание избытка кислоты из желудка в пищевод и толстый кишечник.

Для того, чтобы нейтрализовать кислоту в крови и тканях, организм вынужден прибегать к своим щелочным резервам – минеральным веществам (кальцию, натрию, железу и магнию) и буферным составляющим плазмы крови. Но значительное снижение щелочного резерва ослабляет все органы и системы. Появляются симптомы ацидоза – «переокисления» организма.

- Например, когда железо гемоглобина крови используется для нейтрализации кислоты, человек ощущает усталость.
- Если расходуется кальций, появляются бессонница, раздражительность.
- Снижение щелочного резерва нервной ткани нарушает умственную деятельность.
- Если кости скелета лишаются щелочных минеральных элементов, это приводит к их болезненной хрупкости.
- Вымывание из костей солей кальция является одной из главных причин остеопороза, то есть повышенной хрупкости костей.

В кислой среде прекрасно себя чувствуют и хорошо размножаются раковые клетки. Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза, т.е. «закисления» организма. **Это усталость, раздражительность, напряжённость шейных и плечевых мышц, артрит, боли в желудке, тошнота, гастрит, язвы и запор, быстрая физическая и умственная утомляемость, горечь во рту, серый налёт на языке, приливы крови к лицу, тёмные круги под глазами.**

На состояние организма огромное влияние оказывает питание. Можно выделить некоторые главные причины ацидоза:

- злоупотребление рафинированными углеводами (особенно изделиями из белой муки и сахара);
- избыток мясных продуктов в рационе питания;
- употребление варёных продуктов вместе с сырыми, например, винегреты, которые вызывают мгновенное брожение в желудке, и т.п.;
- употребление дрожжевых хлебобулочных изделий;

- особенно – перегрузка желудка! Это нарушение приводит человека к нестабильному давлению, выбросам на органы кожи и многим другим патологиям. Попробуйте есть меньше, но чаще, и вы в скором времени ощутите, что патологии станут сокращаться и уходить.
- недостаточное употребление в рационе нерафинированных растительных масел;
- нехватка в рационе фруктов и овощей, созревших на своей корневой матрице (или плохое качество этих продуктов).

К сожалению, питание, принятое в цивилизованных странах, способствует сдвигу pH в кислую сторону. Мясо, сладости, пастеризованные молочные продукты, мучные изделия на дрожжевой закваске – всё это поставляет в кровь кислоту. Большая часть консервантов и пищевых добавок тоже окисляют кровь. Окислителями являются также алкогольные напитки, кофе, чёрный чай, шоколад, табак. Значит ли это, что стоит отказаться от привычных продуктов питания? Вовсе не от всех. Главное – полностью отказаться от курения, алкоголя и дрожжей, а другие продукты, если и употреблять, то в меньших количествах. Это даст положительный результат. Необходимо хорошо представлять себе, какая пища окисляет, а какая ощелачивает кровь, и заботиться о том, чтобы кислотно-щелочное равновесие крови удерживалось в нормальных пределах. Предпочтение следует отдавать продуктам, обеспечивающим щелочной резерв крови. Физиологам известно, что человеку для поддержания достаточного щелочного резерва в крови требуется пищи с ощелачивающим действием вчетверо больше, чем с кислотообразующим. Из этого следует, что наш рацион должен состоять на три четверти из ощелачивающих пищевых продуктов.

В первую очередь это сырые овощи и фрукты, даже кислые, например цитрусовые или ананасы. Исключительно благоприятно влияют на кислотно-щелочное равновесие дыни и персики.

Все свежеприготовленные соки из фруктов и овощей наиболее быстро восстанавливают равновесие pH. Но самым сильным ощелачивающим действием обладает настой фиточая «Виватон Савёловский» (особенно, если он приготовлен по рецепту, описанному в данной книге в разделе «Траволечение»).

Борьбе с ацидозом способствует употребление в пищу молодых зелёных побегов растений, непастеризованного мёда, сырого миндаля, фисташек, морских водорослей. Диетологи вообще советуют включать в рацион больше круп и бобовых, но большая часть бобовых, а также все зерновые, кроме гречки и проса, при обычном приготовлении повышают кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания все бобовые и зерновые приобретают ощелачивающие свойства. Аналогичные процессы происходят при проращивании семян. Появление первых ростков свидетельствует о том, что продукт стал «щелочным». Предварительное

замачивание зерна, бобовых, орехов и семян способствует расщеплению жиров до жирных кислот, белков до аминокислот, а углеводов до простых сахаров. Всё это значительно облегчает нагрузку на пищеварительный тракт.

Источники кислой среды в организме:

- все продукты брожения: дрожжи, крахмалы, кисломолочные продукты, томаты (смешанные с другими продуктами), и т.п.;
- окружающая среда (ядовитая экологическая обстановка);
- все отрицательные эмоции (эгоизм, зависть, ревность и т.п.);
- ленивое, пассивное отношение к миру и труду.

Предлагаю простую и удобную систему физиологических индикаторов состояния организма:

КОНЬЮНКТИВА

Конъюнктивa – это тонкая прозрачная ткань, которая покрывает глаз снаружи. Она начинается с лимба, наружного края роговицы, покрывает видимую часть склеры, а также внутреннюю поверхность век. В толще конъюнктивы проходят сосуды, которые её питают. Эти сосуды могут быть рассмотрены невооружённым глазом. Основная функция конъюнктивы заключается в секреции слизистой и жидкой части слёзной жидкости, которая смачивает и смазывает глаз.

- **бледно-розовый цвет конъюнктивы – кислая pH крови;**
- **ярко-розовый цвет конъюнктивы – норма pH крови;**
- **тёмно-розовый цвет конъюнктивы (встречается очень редко) – отклонение pH крови от нормы в сторону повышения щелочности.**

Как видите, предельно просто, но следует иметь в виду два фактора: при сильной патологии в левой стороне тела более точным показателем служит конъюнктивa левого глаза, при сильной патологии в правой стороне тела – соответственно, конъюнктивa правого глаза. При планировании оздоровительных мероприятий можно ориентироваться по этим показателям.

При некомпенсированном состоянии организма цвет конъюнктивы меняется через 30–60 секунд после любого сильного воздействия внешних и внутренних факторов, а также после введения лекарственных и других веществ. Поэтому мы рекомендуем проверять цвет конъюнктивы ежедневно.

СКЛЕРА

Склера – непрозрачная часть фиброзной капсулы глаза (белок), имеющая голубоватый или белый цвет. К ней прикрепляются глазодвигательные мышцы, через неё проходят сосуды и нервы глаза.

Теперь обратим внимание на цвет склеры глаза. Из биофизики известно, что функция белка в организме состоит в переносе энергии.

О характере переносимой белком энергии можно судить по цвету белковых структур, в частности, по цвету склеры глаза. При разной степени патологии она принимает различные оттенки. Цвет склеры отражает глубинные энергетические процессы жизнедеятельности клеток и их структур и меняется медленнее, чем конъюнктивы. Цвет склеры, как и цвет конъюнктивы, в значительной степени зависит от мозгового кровообращения.

Так же, как при наблюдении конъюнктивы: при сильной патологии в левой половине тела более точным показателем является цвет склеры левого глаза, и, соответственно, при сильной патологии в правой стороне тела – цвет склеры правого глаза. При дозировке оздоровительных мероприятий следует ориентироваться на показатели цвета склеры.

- **В норме цвет склеры белый, что свидетельствует о том, что белковые структуры мозга оптимально осуществляют перенос мягких ультрафиолетовых лучей, необходимых для жизнедеятельности организма.**
- **Жёлтый цвет склеры свидетельствует о дисфункции печени и повышении уровня билирубина в плазме крови.**
- **Красный цвет склеры свидетельствует о крайне низком энергетическом балансе клеточных структур.**
- **Светло-фиолетовый, тёмно-фиолетовый, светло-синий, тёмно-синий цвета склеры (перечислены здесь в порядке нарастания патологии) свидетельствуют о переносе энергии волн большой длины, энергия которых меньше по сравнению с ультрафиолетовыми лучами, и о понижении энергетического баланса в клетках в связи с их разрушением, а, следовательно, и о снижении работоспособности как мозга, так и всего организма в целом, так как при затухании биоэнергетических процессов в мозге человека нарушается координация и интеграция жизнедеятельности всего организма. И у нас есть механизмы, через которые мы можем восстановить процессы жизнедеятельности в целом.**

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ pH?

Показатели pH зависят от экологического состояния окружающей среды. Можно ориентироваться и по ощущению. Например, если вы чувствуете, что пища плохо усваивается, проверьте, не понижена ли кислотность желудочного сока. При её недостаточности желательно есть меньше, но чаще, тщательно пережёвывая пищу, и добавить продукты, которые содержат натуральные кислоты. И наоборот, если кислотность повышена – сократить их употребление. Избыточное, несбалансированное содержание кислоты, особенно неестественной, деформирует мембраны клеток, что приводит к функциональным нарушениям в деятельности организма. Для нейтрализации повышенной кислой среды необходимо обеспечить поступление в организм большего количества

щелочных продуктов и больше спать. При пониженной кислотности – также быть внимательным и не допускать перещелачивания. При «золотой середине» кислотности крови и кислотности желудочного сока оптимально работает желудочно-кишечный тракт. Но, перегружая желудок, вы можете уничтожить вашу природную «золотую середину».

Щелочной характер продуктов обусловлен содержанием в них: калия, натрия, железа и др. Кислотный характер продуктам придают: сера, фосфор и хлор.

Сравнительная таблица щелочности и кислотности некоторых продуктов питания в условных единицах
(Большая Медицинская Энциклопедия)

Продукты питания с преобладанием щелочной реакции:		Продукты питания с преобладанием кислой реакции:	
НАЗВАНИЕ	ЩЁЛОЧНОСТЬ, у.е.	НАЗВАНИЕ	КИСЛОТНОСТЬ, у.е.
Анис	50	Рис	30
Гвоздика	50	Соль	30
Кориандр	50	Икра	25-50
Корица	50	Яйца	25
Перец	50	Мясо	20-50
Тмин	50	Злаки (кроме гречки)	20-50
Редька чёрная с топлёным молоком	40	Творог (в зависимости от давности продукта)	17-50
Огурец	10-30	Морковь	9
Финики	20	Сыры	8-13
Инжир	15	Рыба	8-17
Листья салата	14	Капуста	8
Редис	13	Мандарины	Содержат определённое количество кислот; в квёлых – меньше моно- и дисахаридов
Редька белая	12	Апельсины	
Сельдерей	12	Лимоны	
Шпинат	12	Яблоки	
Петрушка	11	Помидоры	
Брынза	11	Ягоды	
Репа	11	Ревень	
Укроп	7	Щавель	
Грибы белые	5		
Картофель	5		
Гречневая крупа	4		
Молоко	3		
Тыква	3		
Мёд	В зависимости от сорта: тёмный – более щелочной		

Это только часть наиболее распространённых продуктов. Расширенный список продуктов по их кислотному и щелочному составу вы найдёте в Интернете или в медицинских справочниках.

Показатель pH крови зависит также от температуры тела и окружающей среды: при переохлаждении организма – более щелочная среда, при перегреве – более кислая.

В целях контроля за состоянием здоровья желательно один раз в полгода (в крайнем случае – один раз в год) производить клинические анализы крови и мочи, а также широкий биохимический анализ крови на железо, калий, кальций, натрий, фосфор, глюкозу, белки и белковые фракции, холестерин, билирубин, хлориды, мочевины, креатинин, фосфолипиды, а также сделать анализ на дополнительные микроэлементы. В случае повышенного или пониженного содержания этих веществ необходимо, соответственно, увеличить или уменьшить употребление продуктов, содержащих эти элементы, с целью приближения к норме. На бланке анализа обязательно должны быть проставлены нормы, и в несложных случаях вы сами можете определить, что выше нормы, что ниже, и отрегулировать свои показатели. Желательно, чтобы все единицы в анализах выводились в автоматическом режиме (не от руки). В сложных случаях анализ крови должен смотреть специалист. В настоящее время всё большее распространение получают разнообразные компьютерные диагностики, некоторые из которых дают подробную и достоверную картину о состоянии организма человека (см. «Компьютерная диагностика»).

Анализ крови (биохимический и клинический) является для каждого человека своеобразным паспортом здоровья. При обострениях болезней, несчастных случаях, травмах и т.п. врачи при наличии этих сведений могут быстрее сориентироваться при оказании экстренной помощи больному.

Нормализации КЩР крови способствует приём внутрь капсул «Виватон» с карбонатом кальция КК (углекислый кальций), который, как и все препараты серии «Виватон», нейтрализует в организме повышенную кислотность внутренней среды, вызванную чаще всего брожением, гниением и распадом поступающих продуктов. Двойная польза: кислая среда расщепляет карбонат кальция и намного лучше в таком случае его усваивает, а он, в свою очередь, нейтрализует избыточную кислоту в желудке и в организме в целом.

Человеку необходимо также иногда проверять состояние костной системы на предмет содержания кальция. Для этого не обязательно делать обзорную рентгенограмму. В наше время много более современных методов определения. В плазме крови содержание кальция при его постоянной утечке из костной ткани может быть нормальным или даже повышенным. При этом я убедительно прошу вас найти врача, который грамотно и профессионально расшифрует вам ваши анализы. Дело в том, что иногда, к примеру, кальций повышен в анализах, но не из-за переизбытка его в организме, а как раз наоборот: организм, нуждаясь в кальции, забирает его из костной ткани – это ведёт к

остеопорозу. А в анализах – избыток кальция. Такую же ситуацию мы можем наблюдать с гемоглобином: показатель железа в крови высокий, а гемоглобин в организме – ниже нормы. То же самое может происходить и с другими ингредиентами.

У лиц старше 40–45 лет начинается возрастная перестройка костных структур, при которой наблюдается процесс разрушения костной ткани. Кости становятся более хрупкими и ломкими. По данным некоторых авторов, к 70–80 годам прочность костей снижается более, чем вдвое. У мужчин в период 40–90 лет в среднем теряется 1/8 часть компактного вещества и 1/4 часть губчатого вещества костей. У женщин эти потери могут быть в 2 раза больше. Это связано с гормональными циклическими изменениями костной, мышечной тканей и всех клеток в целом, а как следствие этого – ухудшение химического состава и минерализации костей.

При недостаточном поступлении кальция с продуктами питания наступает явление кальциевой недостаточности, что сказывается на состоянии не только костной системы, но и всех органов и систем. В эпоху стрессов, отрицательных эмоций, катастроф кальций обильно выводится из организма выделительными системами. Особенно это чревато для будущих матерей. Без молочных продуктов организм не может получать кальций в достаточном количестве. А отечественные молочные продукты на сегодняшний день, к сожалению, не очень хорошего качества. Как же быть? Вот на этот вопрос я и хочу вам дать ответ в этой книге.

Мои рекомендации ориентируют на нормализацию обменных процессов, это мобилизует защитные силы организма на борьбу с заболеваниями, а также их профилактику.

Определив состояние своего организма, можно поэтапно приступать к поиску пути его нормализации.

ЧТО ПЛОХОГО В КИСЛОТЕ?

Кислота – тепло, тепло – энергия. Казалось бы, что здесь плохого? Человек энергичен, и это приятно, но это и есть самый большой обман, самая страшная ловушка. Повышение кислотности в организме через процессы брожения есть не только увеличение общей энергетики, но и усиление энергии разрушения и нарушения баланса. Это как увеличение активности организма в целом, так и увеличение скорости старения клетки – в частности и, как следствие, – более ранний уход из жизни. В наше время даже некоторые учёные, а уж тем более – различные шарлатаны, которые хотят «слыть, а не быть», выдумывают всевозможные системы ускорения роста или сжигания жира, а на деле – для получения всё большей прибыли, забывая при этом, что за очень короткий срок они обесточат, состарят и уничтожат организм. Мы, люди, не в силах изменить естество божественной природы. Всё, что мы своим больным сознанием изменим, – обернётся против нас. Может быть, мы сразу этого и не заметим – 2-3 года пробудем в эйфории, а потом...

Характерный пример: в экономически отсталых южных регионах девушки очень рано расцветают, живя в условиях чрезмерного количества солнечной энергии (перегрева), и так же быстро увядают. Но это никак не сравнимо с тёплыми странами, имеющими высокий экономический потенциал и высокую культуру общения. Высокий уровень жизни и сокращение отрицательных эмоций не только продляют молодость, но и срок жизни. В нашей стране на сегодняшний момент мы имеем неудовлетворительный уровень жизни, недостаточно доброжелательности, терпения и любви друг к другу. И конечно же, при избытке солнечной энергии мы должны делать всё возможное, чтобы сбалансировать тепло в нашем теле. В наше время это возможно.

Мы стараемся объяснить людям необходимость чувства любви друг к другу (это относится к духовной культуре), а на физиологическом уровне рекомендуем принимать сбор лекарственных растений фиточай «Виватон Савёловский», который нейтрализует чрезмерно кислую среду, особенно это важно – увлекающимся чёрным чаем, кофе и другими крепкими напитками, которые чаще всего увеличивают артериальное давление. А щелочные продукты питания – наоборот: способствуют понижению давления, благодаря чему продлеваются молодость и годы жизни.

ОСТОРОЖНО: ПАРАЗИТЫ!¹

В конце 80-х годов в американской печати появились сообщения о том, что практически каждый человек является носителем массы паразитов – микробов, вирусов, гельминтов (глистов), живущих за счёт хозяина (человека) и являющихся истинной причиной многих хронических заболеваний. Идея о паразитарном возникновении болезней, в том числе самых тяжёлых, не нова. В частности, её придерживался известный российский учёный, автор идеи комплексной оздоровительной программы В.В. Караваев – мой уважаемый преподаватель.

Всемирная Организация Здравоохранения обнародовала доклады, из которых следует, что до 80% всех существующих заболеваний человека либо напрямую вызываются паразитами, либо являются следствием их жизнедеятельности в нашем организме!

Все врачи, неважно, к какой специальности они принадлежат, обязаны признать тот факт, что, по свидетельствам патолого-анатомической практики, 90% вскрытых трупов кишат крупными червями, простейшими и одноклеточными микроорганизмами.

¹ При подготовке главы использованы материалы:

1. Левин М. «Скрытые инфекции: будьте бдительны», СПб, 2002 г.
2. Андреева Н. Г., Строна П. А. Гельминты и патогенная флора – оккупанты нашего организма. М.2000 г.
3. Вирусология. Изд. «Мир», 1989.
4. Молекулярная биология (структура и биосинтез нуклеиновых кислот). Высшая школа 1980.

Не секрет, что **бронхиальная астма** часто имеет паразитарную природу: причиной заболевания является печёночный паразит – сосальщик.

Не секрет, что **сахарный диабет** в ряде случаев имеет паразитарные корни (трематода крупного рогатого скота).

Не секрет, что **экзема и псориаз** – болезни, связанные с недостатком кремния, который поглощают паразиты, поселившиеся в организме человека.

Не секрет, что пусковым механизмом развития **воспалительных заболеваний суставов** часто являются паразиты.

Не секрет, что простейшие одноклеточные паразиты поражают **организм ребёнка** ещё в утробе матери, и для борьбы с ними нельзя применить ни антибиотики, ни облучение, ни операции.

Паразиты вызывают **аллергизацию** организма человека, снижают сопротивляемость инфекционным заболеваниям, создают предрасположенность к хроническим заболеваниям.

Результаты всех проведённых исследований подтверждают и исследования замечательного исследователя-микробиолога Т.Я. Свищевой, которая показала, что опухолевая клетка – это трихомоноз, или, точнее, его терминальная стадия. Главную роль играет трихомонада и в развитии СПИДа, где она, а не лимфоидные клетки человека, как утверждает официальная медицина, является хозяином вируса иммунодефицита человека (ВИЧ). Из этого следует: если рак – это паразитарное заболевание, то СПИД – сверхпаразитарное, так как вызывается двумя паразитами: трихомонадой – паразитом человека и ВИЧ – паразитом трихомонады.

Паразиты способны жить в организме человека годами, даже десятилетиями, приспособившись к самым неблагоприятным для себя условиям и никак себя не проявляя. Активизируются же они тогда, когда у хозяина снижается иммунитет, то есть после перенесённого острого заболевания, после стресса, вследствие воздействия неблагоприятных экологических факторов, вредных излучений, лекарственных препаратов и т.д. О наличии у человека различных паразитов можно говорить тогда, когда у него появляются слабость, похудание или прибавление веса, головные боли и головокружение, подташнивание, периодические боли в разных отделах живота, расстройства стула или его задержки.

Кроме того, различные кожные заболевания – **псориаз, нейродермит, герпес, экзема, обычные угри и прыщи, себоррея, папилломы**, трещины на пятках, отслоение и ломкость ногтей, а также воспалительные процессы в носоглотке, в придаточных пазухах носа, в половых органах мужчин и женщин – могут быть следствием паразитарной или микробной инвазии. Имеются сведения о том, что причиной храпа у людей так же является наличие у них в организме паразитов.

Человек может являться «хозяином» более 2000 видов паразитов, от мельчайших микроорганизмов до метровых глистов. Паразиты живут

не только в прямой кишке – их можно обнаружить практически в любой части тела: лёгких, печени, мышцах, суставах, желудке, пищеводе, мозге, крови, коже и даже в глазах.

Люди, не осведомлённые об опасности вяло протекающих паразитарных болезней, не осознают тот факт, что домашние животные являются естественными носителями большого количества паразитов, которых они рассеивают повсюду в жилье и заражают хозяев. При этом обычно не проводятся никакие специальные мероприятия по профилактике распространения паразитов, или предпринимаемых мер не достаточно.

К сожалению, современные инфекционисты не могут полноценно обследовать человека при помощи традиционных диагностических методов. Каждый врач назначает различные лекарства, которые зачастую не способны справиться с причиной болезни, а лишь «загоняют» её симптомы глубоко внутрь организма.

Основными симптомами присутствия паразитов являются:

- кишечные и желудочные расстройства,
- депрессивные состояния,
- нарушения веса и обмена веществ,
- боли в суставах и мышцах,
- хроническая усталость,
- сбои в работе иммунной системы,
- аллергии, анемия,
- повышенная чувствительность к переменам погоды,
- проблемная кожа,
- скрежет зубами,
- нарушения сна,
- воспаления, бородавки, гранулемы и др.

Естественная защита организма. В организме животных существует несколько «линий обороны» против патогенных микроорганизмов. Одну из них образуют белые кровяные тельца, фагоцитирующие, т.е. поглощающие бактерии и вообще чужеродные частицы, другую – иммунная система. Обе они действуют взаимосвязанно.

Иммунная система очень сложна и существует только у позвоночных. Если в кровь животного проникает чужеродный белок или высокомолекулярный углевод, то он становится здесь антигеном, т.е. веществом, стимулирующим выработку организмом «противодействующего» вещества – антитела. Антитело – это белок, который связывает, т.е. инактивирует, специфический для него антиген, часто вызывая его преципитацию (осаждение) и удаление из кровотока. Каждому антигену соответствует строго определённое антитело.

Бактерии, как правило, тоже вызывают образование антител, которые стимулируют лизис, т.е. разрушение, их клеток и делают их более доступными для фагоцитоза. Часто можно заранее иммунизировать индивида, повысив его естественную сопротивляемость бактериальной инфекции.

Основа основ здоровья человеческого организма – его иммунная система. Но не менее важно непосредственное антипаразитарное воздействие, уничтожающее вредоносные и при этом щадящее полезные для человека микроорганизмы (см. «Радамир» в разделе «Наши партнёры и единомышленники»).

Применение препаратов серии «Виватон» позволяет, кроме поддержания естественного иммунного фона, уничтожать паразитов, оздоравливая клетку, органы и организм человека в целом. Многоингредиентный состав «Виватона» быстро пополняет потраченные на оздоровление ресурсы организма.

СЕМЬ ОСНОВНЫХ КУЛЬТУР СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВЬЯ И ГЛУБОКОЕ ПОЗНАНИЕ КАЖДОЙ ИЗ ЭТИХ КУЛЬТУР:

- 1. ДУХОВНАЯ КУЛЬТУРА**
- 2. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ**
- 3. КУЛЬТУРА ДЫХАНИЯ**
- 4. КУЛЬТУРА РАССЛАБЛЕНИЯ** (Сон, наша одежда, утренние, водные и солнечные процедуры)
- 5. КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**
- 6. КУЛЬТУРА ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ** природными средствами и способами (применение лекарственных растений и пр.)
- 7. КУЛЬТУРА ПРИМЕНЕНИЯ ИММУНОКОРРЕКТИРУЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ СЕРИИ «ВИВАТОН»**

1. ДУХОВНАЯ КУЛЬТУРА

«В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение; боящийся не совершенен в любви»

1-е послание Иоанна, глава 4, стих 18

ВЕРА, КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА¹

Надежда для больных и немощных, данная Богом

Когда святое Писание принимается во всей чистоте и силе, оно приносит исцеление от болезней, вызванных грехом, тогда: «взойдёт Солнце правды и исцеление в лучах Его» (Малахия 4:2). Не всё, что мир даёт, может исцелить убитые горем сердца и дать мир душе или удалить заботы и изгнать болезни. Слава, способности, деньги не в состоянии обрадовать переполненные горем сердца или восстановить гибнущую жизнь. Единственная надежда – это присутствие Божие в душе человека.

¹ Будучи воспитан в христианском вероисповедании, приведу пример из книги христианки В.Львовой «Для Бога неизлечимых болезней нет». Но уверен, что в каждой конфессии есть подобные тексты, где утверждается, что здоровье телесное неотделимо от здоровья духовного.

Любовь Бога, которая распространяется на всё существо человека, является животворной силой. Она действует исцеляюще на каждую важную часть тела: на мозг, на сердце, на тело, на нервы. Благодаря любви Бога лучшие силы организма пробуждаются и начинают действовать. Любовь освобождает душу от вины, печали и страха, которые подрывают жизненные силы. Вместе с любовью приходят спокойствие и безмятежность. Она пробуждает в душе радость, которую ничто в мире не может разрушить, радость во Святом Духе – исцеляющую животворную радость.

Слова Спасителя и Бога нашего: «Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Матф. 11:28) – являются рецептом для исцеления страданий физических, душевных и духовных. Хотя люди своими преступлениями и навлекли на себя страдания, Господь всё же относится к ним с состраданием и любовью. Каждый человек может найти у Него помощь. Он совершит великое дело для каждого, надеющегося на Него.

Бог – единственный, кто в силах исцелить любую болезнь. Те люди, чей разум и тело больны, должны видеть в Нём своего Целителя.

Он сказал: «...ибо Я живу, и вы будете жить» (Иоанна 14:19).

Если мы будем иметь веру в Бога, как Восстановителя здоровья, и если мы будем сотрудничать с Ним, повинаясь законам здоровья и стремясь к совершенной святости и благоговению перед Ним, Он сделает нас сопричастниками Своей жизни и жизни вечной.

Господь желает, чтобы мы несли к Нему все свои переживания, болезни и скорби. Принесите ваши трудности и заботы к Господу в молитве, а затем оставьте их у Него. Не переживайте, доверьтесь Ему, как малое дитя, и покойтесь в Его любящих руках с верой в то, что Он сделает для вас всё самое лучшее. Поверьте в Его исцеляющую силу, и по вере вашей дано будет вам. Насколько счастливее мы могли бы быть, если бы поступали так!

Как жаль, что только немногие правильно оценивают и используют драгоценное право на молитву. Нам следует ежедневно и постоянно приходить к Богу в молитве и рассказывать обо всех своих нуждах. Мы можем Ему рассказать и самые маленькие, незначительные, и большие заботы и проблемы, а также благодарить за все радости жизни. Что бы ни тревожило и ни удручало нас, следует отдать это Господу в молитве. Если Бог в своём провидении допустил до вас эту беду, то Он же и поможет пережить её.

Попав в беду или лёжа на одре неизлечимой болезни, многие люди думают, что они могут обратиться за помощью только к земному другу и просить помощи у него. В этих тяжёлых обстоятельствах неверие наполняет их сердца, и путь по жизни кажется тёмным и мрачным. Но помните, что всегда рядом с нами стоит вечный, могущественный Советник, приглашайте Его и доверьтесь Ему. Иисус, тот, кто Сам нёс огромное бремя, Голгофский крест, говорит всем нам: «Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые».

ные, и Я успокою вас». Иногда Бог даёт исцеление сразу, иногда присылает целителя, так как он так же зависим от Бога, как и мы – и он руками Божиими способствует исцелению верующего. Ещё раз попробую подчеркнуть важность молитвы в нашей жизни. Мы можем быть уверены в том, что при известных условиях Бог слышит молитвы и отвечает на них.

Первое условие заключается в том, чтобы мы осознали свою нужду в Его помощи.

В Слове Божьем Он обещал: «ибо Я изолью воды на жаждущее и потоки на иссохшее» (Ис. 44:3). Кто жаждет и желает праведности, кто всем сердцем стремится к Богу, тот может быть уверен, что насытится, успокоится духовно и получит физическое исцеление. Божье благословение будет получено тогда, когда сердце открыто для влияния Духа Святого. Мы должны сами лично обращаться к Господу в молитве, чтобы Он мог ответить на наши нужды. Он говорит и обещает нам: «Просите, и дано будет вам» (Матф. 7:7); «Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего?» (Рим. 8:32).

Если мы вынашиваем, таим зло в нашем сердце, если мы привязаны к какому-нибудь греху, Господь не услышит наши молитвы. Но молитва кающейся, сокрушённой души всегда будет услышана и принята Богом.

Вера – это ещё одно условие успешной молитвы. Так написано: «ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздаёт» (Евр. 11:6). Иисус сказал ученикам: «всё, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам» (Марка 11:24). Доверяем ли мы Его слову? Ведь эти слова Он говорит не только ученикам, но всем верующим в Него.

Когда мы просим у Бога милости и благословения, то сами должны быть исполнены духа прощения и любви. Как можно молиться: «и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим» (Матфея 6:12), и не прощать согрешений ближним нашим? Если мы надеемся и ожидаем, что Бог услышит наши молитвы, то должны прощать другим таким же образом и в той же мере, в какой мы сами надеемся быть прощёнными.

Ещё одно важное условие для того, чтобы получить просимое в молитве, – это настойчивость в молитве. Мы должны постоянно молиться не только в церкви, но и дома, в саду, на работе, в лесу, мысленно, вслух, как вам хочется, чтобы возрасть в вере. Наша вера будет тогда сильной, когда мы научимся постоянно пребывать в общении с Богом. Апостол Пётр увещевает, убеждает верующих: «Итак, будьте благоразумны и бодрствуйте в молитвах» (1 Петра 4:7). Апостол Павел наставляет в Слове Божьем: «...всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом» (Филиппинцам 4:6).

Непрестанная молитва есть нерушимый союз нашей жизни с Богом. Обращаться в молитве к Богу уместно в любое время и на всяком месте. Ничто не может помешать нам открыть свои сердца в искренней молитве. Даже среди уличного шума, в толпе или занимаясь обычным делом, мы

можем обращаться к Богу, прося Его о помощи и руководстве. Поддерживать тесное общение с Богом можно везде. Дверь нашего сердца должна быть постоянно открыта с приглашением для Христа, чтобы Он мог войти и пребывать в нашей душе, как самый желанный небесный гость.

Советую всем, кто хочет лучше узнать Его бесконечную любовь к нам, прочитайте книги: «Путь ко Христу», «Служение исцеления», «Обетования последних дней». Они помогут вам лучше понимать Библию, а также радоваться, невзирая ни на какую тяжёлую болезнь.

Хочу на основании Священного Писания написать слова утешения, которые имеют огромную силу – они исполнены надежды для тоскующих, больных и страдающих, потерявших близких и всякую надежду на выздоровление. Послушайте слова Иисуса, который обращается к каждому из вас: «Положись на Меня, твёрдо положишься на Меня. Я понесу тебя. Моя рука никогда не устанет. Она будет поддерживать тебя во всех суровых и трудных обстоятельствах. Только доверься Мне, и Я проведу тебя безопасным путём, и буду твёрдо держать тебя» («Избранные вести», Е. Уайт).

Каковы бы ни были ваши обстоятельства, каким бы тёмным и таинственным ни оказался путь, по которому ведёт вас провидение, даже если вы преодолеваете бурный поток, даже если испытания и потери настигают вас снова и снова, победоносно звучат слова: «любящим Бога... всё содействует ко благу» (Рим. 8:28). И если Бог допустил до нас эту болезнь, значит Он хочет, чтобы мы поняли, что нужно искать причину болезни. Что я могу сделать, чтобы исправить эту ситуацию? Как найти правильное решение? Во-первых, это молитва. В молитве искать Бога, ощутить духовный голод, желание услышать Его голос. Пророк Исайя так искал Бога: «Душою моею я стремился к Тебе ночью, и духом моим я буду искать Тебя во внутренности моей с раннего утра» (Исайя 26:9). И если мы так же будем искать Его, то увидим и услышим, какие чудеса исцеления Он совершал на земле. Все наши болезни и страдания являются результатом греха.

Желающие исцелиться молитвой не должны пренебрегать и использованием народных лечебных средств. Их использование не означает отречение от веры. Мы имеем одобрение Слова Божьего использовать дары природы.

Прочитаем историю царя Израиля. Езекия был болен, пророк Божий принёс ему весть, что он умирает. Он воззвал к Господу, и Господь услышал своего слугу и послал ему весть о том, что 15 лет будут прибавлены к его жизни. Теперь одно слово от Бога мгновенно излечило бы Езекию, но были даны специальные указания: «Пусть принесут пласт смокв и обложат им нарыв; и он выздоровеет» (Исаия 38:21).

В другом случае Христос помазал глаза слепого глиной и повелел ему: «пойди, умойся в купальне Силоам, что значит: посланный. Он пошёл и умылся, и пришёл зрячим» (Иоанна 9:7). Исцеление могло совершиться только силой Великого Целителя, однако Христос восполь-

зовался простыми средствами природы. Не поддерживая лечение лекарствами, он одобрял использование простых и предусмотренных природой средств.

Когда Господь отвечает на наши молитвы об исцелении, а когда нет? Вот как пишет об этом христианская писательница Е. Уайт в книге «Основы здорового питания»: «Господь тогда услышит молитвы людей о больных и благословит использовать Его средства для исцеления от болезней, когда человек с верой **будет делать всё возможное**, чтобы победить болезнь, пользуясь при этом простыми методами лечения, данными Богом, тогда старания его будут благословлены».

Если бы люди исполняли Слово Божие, они бы не хворали и жили бы в достатке, радости и любви.

НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ

Энергетические потребности организма человека не могут быть удовлетворены только за счёт питания и дыхания. Важнейшим источником энергии для человека служит процесс мышления. Причём, чем более сконцентрирована и сосредоточена положительная мысль человека, тем больше выделяется в процессе мышления энергии и положительных эмоций.

Интеллектуально развитые, активно мыслящие люди испытывают меньшую потребность в еде, чем мыслящие слабо, психически пассивные, ленивые. При положительных эмоциях открывается русло микроциркуляции, и через него расслабляются все структуры тела, улучшаются обменные процессы, питательная среда легче доходит до клеток органов и снабжает их. Одновременно с оздоровлением клеток и органов и, в частности, мозговых структур, с повышением их энергетического баланса увеличивается и сила мысли, усиливаются положительные эмоции и, естественно, восстанавливаются мембраны клеток, улучшаются обменные процессы.

Отрицательные эмоции во время оздоровления будут приводить организм к ещё большей патологии, чем та, которая была до начала оздоровления. Отрицательные эмоции отключают важнейшие энергетические ресурсы организма (медиаторы центральной и вегетативной нервной системы), клетки и органы лишаются энергии, необходимой им для выполнения своих функций, что приводит к затуханию их жизнедеятельности и к патологии всего организма в целом. И наоборот, возникающие в сознании человека положительные эмоции являются своеобразным пусковым механизмом, мобилизующим защитные силы организма, которые поддерживают нормальную жизнедеятельность всех его органов и систем. Происходит структурирование жидкостей в нашем организме, а они, в свою очередь, очищают наши клетки, органы и организм в целом.

Какие качества нашего «я» дарят нам положительные эмоции? Чувство коллективизма, терпение, смелость, оптимизм, уважение друг к другу и самое главное – уважение и терпение к мнению близких людей. А отрицательные эмоции, которые возникают на почве страха и эгоизма, приводят организм к упадку, беззащитности и, как следствие, – патологии. Если вы наберётесь терпения и будете культивировать в себе положительные эмоции, вы обязательно сможете исправить свои отрицательные качества.

Отрицательную психическую программу (эгоизм, страх) человек может получить ещё во время внутриутробного развития от своих родителей и даже далёких предков (психику которых сформировало их окружение), или позднее – из-за неправильного воспитания в семье, школе, обществе. У отрицательной психической настройки – разрушающая человеческую жизнь суть, поэтому необходимо безотлагательно заняться изменением отрицательных качеств характера на положительные. Чем позднее человек приступит к комплексному оздоровлению, тем труднее ему перестроить свою психическую программу, так как с возрастом она всё прочнее закрепляется в психике, как корни дерева в земле.

Очень часто человек, а особенно молодой, отмахивается, когда ему говорят: «Ты разрушаешь себя своей озлобленностью, ревностью, нетерпением, эгоизмом и не замечаешь, что последствия такого поведения и образа жизни действительно отражаются на состоянии твоего здоровья». Особенно опасно, когда подобное происходит в более зрелом возрасте. Тогда человек ощущает, что его начинают одолевать различные болезни, которые в конечном итоге побеждают его. Он начинает ругать и обвинять родителей и общество в том, что они его плохо воспитали, не заложили положительный потенциал.

Желая прийти на помощь детям, родителям и обществу в целом, я предлагаю вам, нашим читателям, духовную культуру и особенно культуру общения, практикуемые мной уже четверть века. Иногда человеку, даже стоящему на позиции, предположим, борца за правду, мне приходится говорить: «Если ты будешь бороться с той или иной несправедливостью более сдержанно и рассудительно, ты добьёшься намного больших результатов». Но, увы, мало кто умеет услышать и принять эти советы с точки зрения биохимии: отрицательные эмоции вырабатывают через адреналин самые сильные паралитические кислоты – ацетоуксусную, муравьиную, молочную и т.п., которые парализуют нормальную жизнедеятельность организма. При этом клетки, органы и в целом весь организм быстрее стареют и умирают.

Уважаемые читатели, начните исцеление с обращения к своей духовной сущности. Основные задачи воспитания духовной культуры заключаются в следующем:

- каждый сам может создать положительную настройку психики, сформировать положительные черты своего характера и тем самым мобилизовать защитные силы организма;

- при столкновении со злом и несправедливостью без страха и упрёка решайте вопросы через любовь к ближнему, а если это не получается, опираясь на Божьи законы, разойдитесь с этим человеком, несущим зло, и молитесь Господа, чтобы Он взял эту проблему на себя, т.к. вы сами не в состоянии её решить;
- вырабатывайте умение управлять мыслями. Это позволяет замечать любые отрицательные эмоции уже в момент их появления и нейтрализовывать их или заменять положительными;
- тренируйте способность к абстрактному мышлению, концентрации мысли, что важно как для усиления положительных эмоций, так и для повышения творческих способностей.

Энергетическое снабжение организма увеличивается за счёт энергии, выделяющейся в процессе мышления из атомных ядер. Повышение энергетического баланса клеток служит важнейшей предпосылкой эффективной профилактики и оздоровления организма.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДУХОВНЫМ ОЗДОРОВЛЕНИЕМ

«Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всём: насыщаться и терпеть голод, быть в обилии и недостатке. Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе».

Там же, стихи 12 и 13

Занятия духовной культурой – повторение вечных истин о пользе положительных эмоций, описанных выше, – можно осуществлять в любое время.

До и после духовной тренировки рекомендую отрегулировать цвет конъюнктивы (желательно, чтобы она была ярко-розовой) и интенсивность дыхания ноздрей (они должны дышать одинаково легко или правая чуть-чуть легче) за счёт дыхательных упражнений, приёма фиточая «Виватон» или другого водного настоя лекарственных растений, эвкалиптово-ментоловой, анисово-ментоловой или мятной карамели без красителей или кожуры цитрусовых. Чтобы достичь более сильной концентрации мысли, необходимо по возможности оградить себя от отвлекающих, рассеивающих мысли внешних факторов.

Кроме того, перед занятиями рекомендую проделать массаж головы и брюшной полости (лучше с применением экстракта «Виватон») для комплексного оздоровления тела и духа и приступить к простейшей начальной дыхательной гимнастике (см. раздел «Культура дыхания»). Для отключения слуховых раздражителей можно применить беруши. Они предназначены не только для предохранения мозга и всего организма в целом от патологического воздействия различных шумов, но и для защиты от ультра- и инфразвуков. Желаящие могут заменить беруши тампонами из ваты, пропитанными маслом «Виватон».

Дыхательные упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой системы и всего организма в целом. Вы явно почувствуете облегчение и бодрость.

Для самовнушения при занятиях по духовному оздоровлению желательно использовать следующую формулировку: «Мы смелые, потому что живём в любви ко всему живому и приносим благо людям, прощаем других. Знаем, что ни одного волоса с головы не упадёт, если мы с Богом. Поэтому мы смелые, сильные, спокойные и терпимые. Хотим всегда быть здоровыми, можем быть здоровыми и будем здоровыми. С каждым днём нам становится всё лучше и лучше». Наши мысли, а особенно слова, материальны, если мы их говорим или думаем с верой и искренне. Нам всегда следует помнить, что мы дети Божьи, а Господь сказал: «верующий в Меня, дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит». Некоторые люди скептически к этому относятся, поэтому я хочу вам напомнить прописные истины: ни рука не поднимется, ни палец не согнётся, пока не возникнет мысль об этом, так как мысль всегда первична. Становится понятным, какую силу имеет осознанная, направленная мысль, просьба, обращённая к Богу. Помните также, что Господь прощает только тех, кто умеет прощать. И в обращении к Богу мы говорим с Ним от сердца так, как мы говорили бы с самым близким своим другом, который не осудит нас за откровение, а поймёт и поможет.

Эти принципы следует запомнить и многократно мысленно пропускать через своё сознание. Формулу основных жизненно необходимых положительных качеств характера мы находим в Библии, а неверующие – в своей совести и судьбе. Лично я нахожусь в процессе познания Слова Божьего, но верю, что и в других духовных книгах и учениях человек может найти пути изменения себя к лучшему. Это и есть залог здоровья и долголетия.

ЗДОРОВЫЕ ДУХОВНЫЕ КАЧЕСТВА

«Наконец, братия (мои), что только истинно, что честно, что справедливо, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте. И Бог будет с вами.»

Послание к филиппийцам, глава 4, стих 8

А теперь подробнее о том, какие качества мы должны воспитывать у себя, чтобы обладать положительными эмоциями.

СМЕЛОСТЬ. Необходимое условие оздоровления нашего организма. Избавление от самой сильной отрицательной эмоции – страха. Страх может быть запрограммирован ещё в эмбриональном состоянии или являться следствием воспитания в раннем детстве, когда детей запугивают, чтобы они слушались. Страх и стоящее за ним неверие в неизмеримые возможности Богом данного организма парализуют все наши защитные силы пропорционально этой отрицательной эмоции.

Можно отрегулировать кислотно-щелочное равновесие, поднять энергетику клеток, но если мы не запрограммируем смелость в своём сознании, то первое же проявление страха, подобно тайфуну, сметёт все наши достижения. Наряду со страхом, развиваются сомнение, апатия, уныние и беспокойство, которые также приводят организм к патологическому состоянию. Смелость выручает человека в самых сложных жизненных обстоятельствах, она многократно умножает силы.

«Смелость города берёт» – гласит народная мудрость. Она помогает человеку взять «град» здоровья. Смелость – это понимание, что с нами Бог и мы с ним. И что бы с нами ни произошло, даже самое страшное, – мы думаем только о том, чтобы прийти к Богу, то есть к вечной жизни, и сила страха разрушается.

Пример из практики. В экспериментальной школе во время эпидемии гриппа наши специалисты, применяя методику оздоровления «Виватон», строили в сознании учеников убеждение, что они сильны, а болезнь – побеждена.

И ни один ребёнок гриппом не заболел.

СИЛА. Конечно, речь идёт о силе души человека. Для этого желательно понять и оценить резервные возможности своего организма. Сила воли – это не что иное, как сильная психическая настройка. Волевое самовоспитание усиливает все процессы жизнедеятельности человеческого организма и максимально мобилизует его защитные функции в борьбе за оздоровление.

СПОКОЙСТВИЕ. Смелость и уверенность в своих силах, понимание, что ты не совершил подлого поступка, не произвёл насилия, ты не стремишься в рай на чужом горбу, – это и является фундаментом спокойствия. Все тревоги и волнения возникают лишь на почве нашей психической немощи. Если ты едешь на чужом горбу, знай: ты едешь не в рай, а в другую сторону. Но далеко не все люди это сразу понимают, зачастую не ведая, как это страшно.

Только при спокойном состоянии души можно ввести в действие все совершенные регуляторные механизмы организма человека (гормоны, медиаторы нервной системы и др.), мобилизовать собственные колоссальные защитные резервы.

ТЕРПЕНИЕ. Это качество служит необходимой предпосылкой успеха в любой деятельности. Часто человек, уже подойдя к самой цели, отступает, не достигнув её из-за недостатка терпения. Кроме того, нетерпение приводит к раздражению и отрицательным эмоциям, а значит, и стоящей за этим патологии организма. Терпение – важнейший залог успеха в оздоровлении, которому предшествует медленный период регенерации повреждённых структур. Нетерпение не ускоряет выздоровления, а, наоборот, замедляет его.

Особенно это важно при оздоровлении с помощью системы «Виватон». Иногда случается усиление выброса токсических веществ, и некоторые делают вывод: «Не годится!», не понимая, что это и есть начало их спасения. А иной больной, наоборот, думает: раз организм выбрасывает патологию, значит, надо действовать ещё активнее. И в нетерпении резко увеличивает количество принимаемых препаратов. И то, и другое – крайность. Усилились выбросы? Прекратите приём препарата, и через 2–3 дня все выбросы пройдут. В крайнем случае, в нашем магазине вы можете приобрести калиевые квасцы (спрей) и побрызгать на выбросы сыпи, и они быстро исчезнут. И не форсируйте очищение. Если не очень хорошо понимаете свою задачу, обратитесь к нашим специалистам за подробной консультацией.

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ, ИЛИ УПОРСТВО, – это необходимая черта в достижении любой поставленной цели, без неё немыслим успех в борьбе за оздоровление. Своим нежеланием и неумением упорно потрудиться над восстановлением здоровья человек в значительной степени ослабляет сопротивляемость организма. Очень важно доводить оздоровительный процесс до конца, до максимального восстановления клеток, тканей и органов, до омоложения организма. Упорство, как и все перечисленные качества, следует развивать с полным подключением сознания, с максимальной проникновенностью, стараясь как можно сильнее концентрировать на них мысль, артистически вживаясь в новую роль.

Желательно мысленно сформулировать, что ты хочешь получить в процессе оздоровления, затем построить образную картину, постараться как можно реальнее ощутить её и запечатлеть в своей психике. Тогда будет результат. Подобное самовнушение можно применять при желании бросить пить, курить и т.п. Безусловно, не все сразу смогут с лёгкостью рисовать в своём сознании яркие образные картины. Кроме того, для многих первое время, по-видимому, будет затруднительно ощутить «своими» не свои собственные им душевные качества. Однако эти трудности носят лишь временный характер.

При регулярных занятиях духовной культурой человек приобретает способность мысленно строить самые сложные образы. Прокладывая концентрированной мыслью глубокую борозду положительных качеств на поле своего сознания, он постепенно всё больше и больше осознаёт всю мудрость и жизненную необходимость программируемых атрибутов, которые становятся его неотъемлемой сущностью. Очень скоро человек, работающий над своей духовной культурой, начинает понимать, что ему совсем не хочется идти в компанию, в которой присутствуют пьющие, курящие, дерзкие, грубые, эгоистичные люди. Ему захочется больше быть в семье и подружиться с единомышленниками. Очень скоро он начнёт понимать, насколько был несовершенен. И когда он оздоравливает себя, беды одна за другой покидают его семью. Если же, не дай Бог, у него

появится желание вернуться к своей бывшей дружеской пьяной компании, в ней он уже будет чувствовать себя белой вороной. Нет уже общего между ними: друг детства, в пьяном угаре зачавший ребёнка с девушкой не его мечты и, как рыцарь, женившийся на ней и сделавший жизнь для всех сущим адом, или женившийся, будучи пленён лишь внешними данными, – давно перестал быть другом: разными оказались понятия мира и жития. Но винить ему некого, кроме самого себя.

Человек, работающий над своей душой, поймёт, что если бы друг его жил по заветам Господа, то нашёл бы любящую спутницу жизни и был бы счастлив с ней всю свою сознательную жизнь. И вот что отмечено в веках: отрицательные качества и эгоистические эмоции при жизни с любимой постепенно исчезают из сознания, подобно тому, как зарастает травой заброшенная тропинка.

В здоровой, дружной семье, работая над собой, человек хоронит свои грехи и приходит к Богу. Сверхзадача каждого отца и матери заключается в том, чтобы детей вырастить не хуже, а лучше себя.

Для самовнушения следует пользоваться лишь атрибутами, построенными на корнях слов, несущих положительные значения. Так, например, смелость следует программировать на атрибуте «смелые», а слово «бесстрашие» применять не следует, так как из-за его корня «страшие» в психике подсознательно всё равно будет программироваться страх. Зрелища, демонстрирующие насилие, зло, ненависть, самомнение, агрессивность, закладывают в подкорковые структуры все эти демонические качества, даже если в конце таких сюжетов побеждает добро и благородство.

Желательно стремиться практически реализовать запрограммированные атрибуты в любом своём действии, в каждом поступке: в труде, учении, в воспитании здорового поколения, в быту и т.п.

Оторванное от жизни самовнушение не принесёт желаемых результатов. Без практического закрепления внушаемых качеств человек не сможет перестроить свой характер, изменить стереотип своих мыслей и поступков, а значит, не сможет добиться здоровья, счастья и расцвета своих творческих способностей.

Меня часто спрашивают: «Как Вы воспитываете своих детей?». На этот вопрос я всегда отвечаю так: слово «воспитание» означает «возпитания» (телега питания). От того, что родители и общество везут по жизни в этой телеге: почитание и исполнение законов Божьих или отрицание их (зло, насилие, эгоизм и т.п.), – от этого и зависит, что утверждается в сознании детей: богоугодное – терпение, трудолюбие, любовь к ближнему и ко всему живому и многое-многое другое или, наоборот, демоническое – кровь, насилие, убийства, желчь, ненависть и тому подобное. От этого выбора и зависит, что будущее поколение возьмёт примером для себя – хорошее или плохое.

Уровень духовной культуры взрослого человека будет намного выше, если родители и общество с детства будут закладывать в сознание молодого поколения основные постулаты, на которых основываются положительные эмоции, а не эмоции агрессии. Если родитель учит своего ребёнка быть активным, смелым, ловким для того, чтобы потом он смог защитить и себя, и своих близких, проявив свои качества, если это крайне необходимо (в чрезвычайной ситуации), – вся жизнь у такого человека будет намного лучше, чем у агрессивно настроенного человека. К великому сожалению, существует наследственность не только прямая, но и отдалённая, как хорошая, так и плохая. Если человек получит добрый подарок хороших генов при рождении, он будет более здоровым как душой, так и телом, в отличие от «ветхого» наследия, доставшегося от отцов, дедов и прадедов.

2. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

«Лучше тот, кто трудится и имеет во всём достаток, нежели кто праздно ходит и хвалится, но нуждается в хлебе»

(Ветхий Завет, Книга Премудрости Иисуса, сына Сирахова 10:30)

ОСНОВЫ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ

Раздел о питании – одна из основных частей книги.

Помните выражение: что мы едим, из того и состоим? Культура питания, разработанная мной на основе многолетних наблюдений и исследований – основа основ системы «Виватон».

Я не предлагаю вам ещё одну очередную «новую» диету. Смысл системы питания «Виватон» состоит в том, чтобы человек не истощал и не переполнял себя. В культуре питания, разработанной мной, употребляются в пищу почти все привычные для всех продукты. Питание должно помогать нам быть лёгкими, подвижными, энергичными, жизнеспособными, молодыми и, как следствие, – долгожителями. Несмотря на некоторые ограничения в ассортименте, предлагаемая нами пища не теряет вкусовых качеств в процессе приготовления: все блюда оригинальны, вкусны, оставляют возможности для проявления собственной фантазии и, самое главное, дают ощущение чистоты здорового продукта. Наша пища обязательно должна быть вкусной, но главное, чтобы после её приёма нам не было грустно. В настоящее время выпускается большое количество кулинарных книг о вкусной пище, но чаще всего эта пища не прибавляет нам здоровья.

Исходя из своего практического опыта, я выстроил физиологически обоснованную систему питания, своего рода «строительный ассортимент» – поставщик всех необходимых материалов для

оздоровления поражённых клеток и поддержания их структур в состоянии нормы. Необходимо лишь преодолеть в своём сознании некоторые стереотипы. И не нужно никаких изнурительных диет.

Во-первых, желательно исключить из рациона продукты брожения и прежде всего дрожжи, перейти на бездрожжевые хлебобулочные изделия, что уже входит в практику во многих странах мира.

Во-вторых, крахмал, картофель и другие крахмалсодержащие продукты употреблять в ограниченном количестве.

В-третьих, лучше всего употреблять продукты в натуральном виде или обработанные на пару. Из овощей и фруктов можно делать салат, но лучше их употреблять в натуральном виде и долго пережёвывать.

И, в четвёртых, исключить из рациона поваренную соль. Некоторые полностью исключают поваренную соль, зная, что во всех продуктах всё равно соль есть, но, увы, – не всегда в достаточном количестве. Мы употребляем морскую соль, морскую капусту, иногда – соевый соус. Но помните, что соль – это консервант, который консервирует сосуды и нарушает обмен информацией между клетками и органами. Только людям истощённым и худощавым при отсутствии морской соли можно употреблять, как исключение, любую другую соль.

В-пятых, в пищу желательно употреблять мясо здоровых домашних животных (птицу, баранину), питающихся натуральными кормами без антибиотиков, рыбу. Молоко лучше всего козье – оно самое полезное и самое безвредное. Молоко домашней коровы можно употреблять, если:

1) её возраст не менее пяти лет;

2) её кормят душистым сеном, комбикормами без антибиотиков и сочными кормовыми растениями, выращенными без применения пестицидов, гербицидов, антибиотиков и т.п.

3) и, конечно же, если животное регулярно проверяют на мастит и лейкоз.

Домашняя корова может быть выращена из телёнка, купленного в колхозе, что может стать причиной проблем.

Молочные продукты неудовлетворительного качества – беда для общества, но и исключить их полностью из рациона невозможно, потому что именно в них содержится наибольший процент усваиваемого кальция, витамины А, В₂ и другие жизненно важные вещества. Поэтому обходиться без молочных продуктов мы не рекомендуем; детям, людям с заболеваниями желудка, двенадцатиперстной кишки, сердечно-сосудистой системы, ЦНС желательно включать в меню сыры, брынзу, сухое молоко, топленое масло, козье молоко и т.п.

Если человек полный или средней комплекции, он в основном довольствуется солями естественных продуктов. При появлении слабости или подташнивания, что иногда бывает из-за дисбаланса в организме (слабой энергетики), можно активизировать процесс пищеварения за счёт кисломолочных продуктов – сметаны, творога,

всех видов растительного и особенно оливкового масла, а также за счёт малосольной капусты или других солений. В брынзе, сыре твёрдых сортов, топлёном масле содержатся, кроме кальция, витамины А и В. Поэтому людям с заболеваниями сердечно-сосудистой, центральной нервной систем, с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки особенно желательно пользоваться этими продуктами, но – высококачественными, а также отваром (или настоем) шиповника и других ягод.

Те, кто придерживается системы «Виватон», в большинстве своём отказываются от свинины и говядины и легко к этому привыкают, поскольку животный белок трудно усваивается организмом, на его переваривание уходит очень много энергии. Но нельзя не считаться с тем, что у отдельных людей развит «ген мясоеда». В первые месяцы жизни по системе у некоторых людей (очень редко, но бывает) может появиться тошнота и лёгкое головокружение. Чаще всего это происходит из-за разшлаковывания организма. Чтобы снять такие симптомы, временно (но не более, чем на 1–2 дня) можете сделать отступление от строгого режима – принять продукты, которыми вы питались раньше, к которым привык организм (хотя это вам не на пользу). Головокружение и тошнота постепенно прекратятся, но помните – это временно. А иногда такое состояние происходит от недостатка в организме белка, железа, кальция и т.п. В этом случае преодолеть «рубеж перехода» помогут горох, фасоль, соя, яйца, особенно перепелиные, сыры твёрдых сортов, рыба, птица (лучше дичь или индейка), баранина. Обратный переход – к мясной пище (свинине и говядине) – также следует совершать постепенно и очень осторожно.

При использовании мяса очень рекомендуем постараться определить источник его происхождения и качество, но лучше выращивайте сами или приобретайте у ваших знакомых. Часто в продажу поступает выбракованный по болезни скот. Особенно страшно, что при забое животные испытывают ужас смерти и выделяют адреналин и норадреналин, что опосредованно вырабатывает паралитические кислоты. У человека, потребляющего такое мясо, вырабатываются такие же кислоты (молочная, муравьиная, ацетоуксусная и мн. др.), а они, в свою очередь, разрушают не только мышечную массу, но и костную ткань, а отсюда – старение клетки и организма в целом.

Большая проблема в жизни многих людей – сладости. Уж очень любим мы их, особенно женщины и дети, и бороться с этой любовью трудно. И если уж совсем не в состоянии, поступите парадоксально: увеличьте приём горьких продуктов. Это поможет одолеть чрезмерную любовь к сладкому.

В наше время проблемой для общества стали и молочные продукты – жизненно важный продукт нашего рациона, особенно для детей. В них наибольший процент усваиваемого кальция и почти все элементы формулы крови. Но, к сожалению, большая часть молокоперерабатывающих

предприятий нашей страны работает на низком санитарном уровне. Ветеринары и медики очень редко бьют тревогу по поводу роста заболеваемости молочного стада, перенасыщения животных на фермах антибиотиками и другими химическими препаратами. Это касается не только нашей страны, но и многих других стран мира. А пока эти вопросы решаются, потребность в молочных продуктах остаётся. Мы рекомендуем воспользоваться некоторыми нашими советами по самостоятельному их приготовлению (например, творога или варенца) из высококачественного сухого молока. И необходимо принимать в пищу сыры твёрдых сортов, особенно итальянский и ему подобные, иначе костная и мышечная ткани, а особенно сердечно-сосудистая система, очень страдают. И как дополнение рекомендуем употреблять капсулы с кальцием «Виватон», что в любом случае улучшит ваше состояние.

В ваших письмах иногда высказывается опасение, что из-за своеобразной системы питания, переориентации мышления могут нарушиться привычные дружеские связи. Вспомните пословицу: в чужой монастырь со своим уставом не ходят. Вы избрали свой путь, но имейте силу и интеллигентность не навязывать ваш стиль жизни другим, а очень мягко и ненавязчиво информировать ваших знакомых и друзей о возможности новой и здоровой жизни.

А если, будучи в гостях, вы позволите себе некоторые отклонения за дружеским столом – это плохо, но, поверьте, не смертельно. Помните: продукты, которые мы рекомендуем исключить, при сложившейся ситуации можно принять, но в мизерном количестве, т.к. может возникнуть недомогание. С лёгким недомоганием организм должен справиться сам. Несколько дней пейте больше настоя растений, принимайте наши капсулы с кальцием и тмин, больше оливкового масла, и вы очиститесь.

Хочется предостеречь от некоторых перегибов, возникающих при буквальном следовании всем рекомендациям без учёта индивидуальных особенностей. Бывает и так, что люди, накопившие за годы, а то и за десятилетия всевозможные хронические заболевания, при переходе на систему резко отказываются от привычных лекарств, например, сердечно-сосудистых, гормональных, обезболивающих препаратов. Не спешите. Вначале поднимите иммуннозащитные функции, почувствуйте себя лучше, улучшите свои показатели, и только потом, постепенно, в зависимости от самочувствия сокращайте количество принимаемых медикаментов (после совета с вашим лечащим врачом).

Иногда ошибки возникают при приёме в неумеренных количествах настоя растений и щелочных продуктов. Это может привести к сдвигу формулы крови в щелочную сторону, а также к желудочной секреторной недостаточности. В таком случае снижайте приём растительных настоев и вводите в рацион сметану, варенец (приготовленные из качественных продуктов), больше ягод, фруктов, цитрусовых; иногда можно съесть домашней малосолёной капусты (приготовленной по нашим рецептам), хранящейся в холодильнике не более 2–3 недель, но в порядке

исключения, так как она вызывает брожение в пищеварительном тракте и может вызвать скопление газов.

Старайтесь есть овощи, фрукты в свежем виде, предварительно опуская их на несколько секунд в кипяток, чтобы избавиться от покрывающих их микроорганизмов. Если фрукты и овощи со своего участка, выращены без химических удобрений и опрыскиваний, их можно мыть просто тёплой водой. Особенно опасны овощи и фрукты, содержащие нитраты и нитриты: они разрушают витамины, ферменты и вызывают образование и рост опухолей, мутации. Мы надеемся, что придёт время, когда продукты станут экологически чистыми, тогда не потребуется их термической обработки. А пока я убедительно прошу выращивать овощи и фрукты на собственных участках и хранить в собственных подвалах в течение зимы. Полагаться можно только на себя, особенно живя в огромном мегаполисе.

Хочу ещё раз повторить, что мы выступаем против любых крайностей. В принципе, по нашей системе мы не рекомендуем злоупотреблять приёмом соли. Но, например, в жаркое лето из организма активно выводятся хлориды и другие соли (это могут показать биохимические анализы крови). В этом случае мы рекомендуем пищу приправлять морской пищевой солью, морской капустой, в крайнем случае – соевым соусом, а также различными приправами, и только при их отсутствии, как исключение, применять поваренную соль. Но самое главное – следить за биохимическими показателями плазмы крови, содержанием в ней всех микроэлементов и пополнять недостающие вещества или сокращать избыточные в продуктах питания, пользуясь нашими таблицами (см. Раздел 3 этой книги).

После еды не советуем пить чай и употреблять другие щелочные продукты, так как они тормозят процесс пищеварения, но если очень хочется – можно выпить морс. Для людей с пониженной кислотностью желудочного сока желательно как можно чаще пить отвар (или настой) шиповника и/или ягод и, наоборот, не злоупотреблять ими при повышенной кислотности. Соки рекомендуем готовить из свежих овощей, фруктов и ягод. Переходить только на одни соки на длительное время – тоже крайность, поскольку для перистальтики кишечника необходима в основном клетчатка.

При пониженной кислотности нельзя запивать пищу минеральными водами, особенно щелочными: это разбавляет желудочный сок, ухудшает процесс пищеварения. Но при повышенной кислотности желудочного сока перед едой можете пить минеральную воду.

Старайтесь сделать свой стол как можно разнообразнее, не забывая, однако, что самый лучший деликатес – не тот, который общепринято таковым считать, а тот, которого организму недостаёт. Например, рекомендуем чаще употреблять, особенно больным язвенной болезнью, каши из тщательно дроблёного овса, гречихи и другой крупы, приправляя их разными приправами и обильно сдабривая натуральными растительными маслами. Более грубую пищу (мясо) лучше готовить на углях (мангал), а также в духовке на топлёном масле или на пару. Для

язвенников рекомендуем готовить на бараньем жире. Примерно через год после адаптации к системе вы сами ощутите, что можете уже смело доверять своим инстинктивным потребностям.

В каждом регионе желательно употреблять те продукты, которые характерны для него, так как это влияет и на физическое, и на духовное состояние человека, а также на развитие национальной культуры. Например, если человек, живя на далёком Севере, решит перейти на вегетарианскую пищу, то ему придётся в течение суток заниматься только едой, на другое времени не останется. В жарком же климате человеку нет необходимости постоянно согревать свой организм, поэтому ему достаточно употребления растительной пищи. Температурные условия имеют большое значение для здоровья человека. Люди, адаптированные с детства к условиям Севера, болезненно переносят жару, а также традиционную для этого климатического пояса пищу, и наоборот. Кстати, надо учесть, что у нас в России люди в основном питаются простой пищей, тем, что даёт мать-земля, в отличие от системы питания за рубежом, когда всё, что даёт земля, тысячу раз перелопачивают, консервируют, изменяют, что не является лучшим способом приготовления здоровой пищи.

ДЛЯ ЧЕГО НАМ ЕДА?

Чрезмерное увлечение едой (чревоугодие), как и невнимание к ней (нерациональное питание) – неблагоприятны.

Процесс питания, если его рассматривать на молекулярном и электронном уровнях (а только так его и следует рассматривать с научной точки зрения), правильнее было бы назвать биологическим снабжением организма необходимыми микроэлементами в необходимых для человека количествах, в определённых сочетаниях, гармонирующих с физиологически нормальной жизнедеятельностью клеток и всего организма в целом. Цель такого снабжения – обеспечить физиологически нормальное построение структур отдельных органелл и клеток (из которых мы все состоим), а также создать условия для поддержания в них активного энергетического баланса, с тем, чтобы они могли выполнять свои функции с максимальным коэффициентом полезного действия (КПД).

Физиологически обоснованная пища должна удовлетворять следующим требованиям:

- содержать все необходимые пластические вещества – строительные материалы для восстановления повреждённых клеток и поддержания их структур в физиологически нормальном состоянии;
- служить источником энергии для жизнедеятельности организма;
- легко и качественно перевариваться, чтобы организм затрачивал на это возможно меньше энергии, необходимой для других процессов жизнедеятельности, и в том числе, что особенно важно, – для процесса мышления (таблицу содержания минеральных веществ в продуктах см. в Разделе 3 этой книги);

– как профилактически, так и терапевтически желательно, чтобы пища имела минимум микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности. В особенности это касается лактобактерий и дрожжевых грибов, продукты брожения которых (молочная, муравьиная, уксусная кислоты) клетками не усваиваются, травмируют их и в значительной степени способствуют сдвигу КЩР крови в сторону ацидоза, постепенно переходящего в некомпенсированную стадию со всеми вытекающими отсюда последствиями для организма.

В процессе брожения образуется также **спирт**. Потребление спирта опасно ведь не только тем, что человек теряет способность, скажем, здраво рассуждать и поступать; спирт, введенный в организм или появившийся в нём как продукт брожения, ведёт к патологическому расщеплению белков, жиров и углеводов в пищеварительном тракте. При этом образуются мочевая, оксимасляная¹ и ацетоуксусная кислоты, которые под влиянием кишечной флоры образуют сильные токсичные соединения, что вызывает в организме ещё большую патологию. Многие ссылаются на Библию, что в ней якобы написано, будто сам Христос на одном из торжеств сделал из воды вино. Люди не понимают, что в то время «вином» назывался **виноградный сок**. перебродившее вино тоже было, но оно уже называлось плохим вином. И представьте себе, что люди в тот период были здоровыми, и им «для куража» вполне хватало виноградного сока, так как он в организме частично сбраживался и из него вырабатывался очень малый процент спирта. И люди от него были весёлыми и счастливыми, но не дурными, как от перебродившего виноградного сока.

Токсичными для организма человека являются метаболиты – отходы жизнедеятельности всех микроорганизмов, дающие кислую реакцию. Токсичны и различные компоненты погибших микробов, так как эти компоненты сохраняют свои антигенные свойства.

Дрожжевые грибки и лактобактерии являются своеобразным «троянским конём», способствующим проникновению всех патогенных микроорганизмов в клетки пищеварительного тракта, а затем – в кровь и в организм в целом.

Регулярное употребление в пищу продуктов брожения ведёт к хронической микропатологии, понижению сопротивляемости организма, повышению восприимчивости к воздействию ионизирующих излучений, быстрой утомляемости мозга, восприимчивости к воздействию вибраций, канцерогенов и других разрушающих организм экзогенных факторов.

¹ Оксимасляная кислота, b-оксимасляная кислота, $\text{CH}_3\text{CH}(\text{OH})\text{CH}_2\text{COOH}$; существует в двух оптически активных формах и одной рацемической ($t_{\text{пл}}=44^\circ\text{C}$). Хорошо растворима в воде, спирте, эфире. В организме животных и человека О. к. — один из промежуточных продуктов окисления жирных кислот. В крови и моче здорового человека присутствует в незначительных количествах. При некоторых расстройствах обмена веществ (сахарный диабет, голодание и др.) нарушается нормальный путь окисления О. к. и происходит её накопление в организме, приводящее к ацидозу.
Большая советская энциклопедия.

Вот что заметила о связи между кандидозом, другими грибковыми заболеваниями и питанием врач-дерматовенеролог Московского Научно-консультативного центра здоровья «Амико» Агнесса Павловна Абрамян: «Всему, что приготовлено с использованием дрожжей: пиву, квасу, различным сдобам – не место на вашем столе. Дрожжи благоприятствуют росту грибковой флоры. Кстати, они могут содержаться в витаминных комплексах.

Прямо как на дрожжах грибы растут и на крахмале. В наибольшем количестве он содержится в картофеле. Но это не значит, что с любимым пюре тоже нужно распрощаться. От крахмала легко избавиться. Для этого перед приготовлением разрезанные на несколько частей картофелины нужно выдержать в холодной воде 1 час. Потом картошку следует вынуть, а в воду, помутневшую от осевшего в ней крахмала, слить»¹.

Питание как лечебный фактор известно с древнейших времён и своими истоками уходит в народную медицину. В сохранившихся древнеегипетских рукописях можно найти практически обоснованные положения о принципах питания как здорового, так и больного человека.

Особого внимания заслуживают высказывания по этому поводу знаменитого врача античного мира Гиппократ (460–377 гг. до н. э.), который в дошедшей до нас книге «О диете» приводит ряд указаний, сохранивших своё значение до настоящего времени. Уже тогда Гиппократ писал, что количество потребляемой человеком пищи должно строго сочетаться с его возрастом, выполняемой работой, климатическими особенностями данной местности и временем года.

Российские геронтологи провели опрос 40 000 человек, доживших до глубокой старости и сохранивших при этом крепкое здоровье. Оказалось, что все они проявляли умеренность за столом. Эту же черту выявили американские геронтологи у южноамериканских долгожителей, обитающих в районе Анд.

Питание человека за последнее столетие претерпело три коренных изменения: уменьшение набора природных пищевых продуктов, рафинирование, использование химических добавок, жаренье, копчение, соление и т.п. Особенно вредно жарить на растительных маслах. Если жарить, то только на топлёном масле, но лучше всего готовить на пару или тушить, а для язвенников – на бараньем жире.

За основу лучше взять молочно-растительную пищу без продуктов, вызывающих брожение, гниение, поражённых плесневыми грибами и другими патогенными и условно-патогенными микроорганизмами. Организму проще построить собственный белок из более простых продуктов растительной среды, чем приспособливаться к инородному белку животного происхождения, содержащемуся, например, в мясе.

¹ Журнал «Женское здоровье», 2003.

Полноценное аминокислотное поступление обеспечивается в основном за счёт растительных белков, рыбы, икры, яиц, молочных продуктов. Что касается употребления животных белков, то следует сказать, что, с одной стороны, белки более дефицитны, чем жиры и углеводы, но, с другой стороны, при распаде животных белков образуются вещества, оказывающие токсическое действие.

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ «ВИВАТОН»:

1) Питаться только по потребности и ни в коем случае – по режиму. Лучше есть чаще, но в один приём – меньше, однако ещё лучше проконсультироваться у нашего специалиста по моей авторской методике.

2) «Потребность» – это ощущение лёгкого щемления в желудке, когда желудочные кислоты начинают щипать его слизистую. Более глубокое понимание потребности, когда вы уже знаете: что из продуктов прибавить, а что сократить – приходит со временем.

3) Не допускать ощущения голода.

4) Не переедать, заканчивая приём пищи, когда ещё нет чрезмерного чувства сытости.

5) Принимать пищу не позднее, чем за 1–2 ч до сна.

6) Употреблять в пищу продукты в свежем виде. Из овощей и фруктов чаще всего люди делают салат, но лучше всего каждый фрукт и овощ употреблять отдельно и долго пережёвывать его. Если от сырых овощей и фруктов вас пучит – тушите их, обрабатывайте на пару или жарьте на углях. И газы в вашем организме сократятся до минимума.

7) Крахмал, картофель и другие крахмалсодержащие продукты употреблять в ограниченном количестве. Это в особенности относится к лицам, страдающим ожирением, полным и полнеющим, имеющим проблему запоров, а также лицам с повышенным билирубином. Им я рекомендую употреблять много растительной пищи, не злоупотреблять солью.

8) Исключить из рациона дрожжевые хлебобулочные изделия и любые другие продукты брожения (пиво, квас, вино, кефир и пр.) и перейти на бездрожжевые хлебобулочные изделия, что уже входит в практику во многих странах мира. Бездрожжевой хлеб можно теперь приобретать и в ряде отечественных магазинов.

9) Постоянно рекомендую компенсировать возникающий по разным причинам недостаток кальция, для этого советую принимать капсулы с кальцием «Виватон». При этом необходимо следить за содержанием кальция в плазме крови и проверять состояние костной ткани, в зависимости от чего решать – увеличить приём молочных продуктов или оставить на прежнем уровне.

10) Исключить из рациона поваренную соль. Некоторые полностью исключают любую соль, зная, что во всех продуктах она всё равно есть. Увы, это количество не всегда достаточно для удовлетворения потребностей нашего организма, поэтому для лучшего вкуса и по потребности мы **обязательно употребляем морскую соль** или морскую капусту. Помните, что соль в избытке (особенно поваренная) нарушает проницаемость сосудов и обмен информацией между клетками и органами. Как повышенное, так и пониженное содержание соли в организме приводит к нарушению обменных процессов. Людям истощённым и худощавым при отсутствии морской соли допускается употреблять, как исключение, поваренную соль.

11) Рекомендую предельно сократить в рационе маринованные продукты, соленья и всё то, что связано с плесневыми грибами.

12) Максимально сократить в рационе рафинированные сладости, по возможности исключить продукты, содержащие крахмал (картофель), а если употреблять, то только по нашему рецепту (см. рецепты в конце главы).

13) И, конечно же, найти свой продукт питания, который будет или расслаблять стул (это может быть свёкла, капуста, растительное масло, минеральные воды и т.п.), или закреплять (яблоко, кора дуба, рис и т.п.).

14) Несколько слов о мясе и молоке. В пищу желательно употреблять мясо здоровых домашних животных (птицу, баранину), которые употребляли качественные натуральные корма без добавления антибиотиков. Особенно полезны дичь и рыба.

15) Лицам, страдающим ожирением, полным и полнеющим, имеющим проблему запоров, а также с повышенным билирубином рекомендуется употреблять много растительной пищи, не злоупотреблять солью, продуктами с большим содержанием крахмала. Полезна каша из 50% гречневой и 50% рисовой крупы с добавлением растительных масел по 3 раза в неделю в течение месяца. Курс повторять через каждые 2—3 месяца. Исключить дрожжевые хлебобулочные изделия. Мы по возможности должны компенсировать недостаток кальция, и для этого рекомендуем принимать капсулы с кальцием «Виватон». При этом необходимо следить за содержанием кальция в плазме крови и по снимкам костной ткани, в зависимости от этого – решать, увеличить ли приём молочных продуктов или оставить на прежнем уровне.

Наши рекомендации по питанию для тяжелобольных людей приведём на примере одного больного. Автор одного из писем пожаловался на то, что в течение года питается только по системе, но скопление газов и ощущение полноты в желудке не проходят, язык постоянно белый. При встрече с ним выясняются подробности: действительно, он питается рекомендуемыми продуктами. Но, во-первых, этого недостаточно: система комплексна, он принимает наш настой не по рецепту,

предложенному в данной книге. Во-вторых, он употребляет много хлебобулочных изделий и сахар, которые не полностью усваиваются и создают «завалы» в желудочно-кишечном тракте, способствуя отложению жиров и скоплению газов. Повышенное употребление углеводов (крахмала, сахара и т.п.) усиливает брожение и скопление газов в желудочно-кишечном тракте. Больному был дан совет: сократить употребление хлебобулочных изделий, сахара, картофеля и перейти на овощи, фрукты, ягоды, мёд, зелень, а самое главное – заполнять желудок на 50–60%, и желательнее есть до 5–6 раз в день, не запивая пищу щелочной водой и очень тщательно пережёвывая её. Периодически проводить анализы на КЩР, биохимический состав крови и кислотность желудочного сока. Если есть салат в утренние часы, а через 1,5–2 часа суп, через 2 часа – второе, ещё через 2 часа ещё что-то и т.д., то в этом случае состояние начнёт улучшаться. Через несколько месяцев ощущения и самочувствие нормализуются. При этом человеку необходимо знать, что стул должен быть ежедневным и в желудке должно быть ощущение лёгкости.

Во время еды желательно долго и тщательно пережёвывать пищу, особенно хлебобулочные изделия. И обратите внимание: каши, которые мы жевали только в детстве, раздражая своей медленной едой неужённых мам и пап, употреблялись как раз правильно. И мы, дети, поступали абсолютно верно. При желудочно-кишечных заболеваниях рекомендуем пережёвывать даже жидкую пищу, ибо жевательные движения усиленно вырабатывают слюну, обогащённую ферментами и лизоцимом (лизоцим вызывает гибель бактерий, создавая тем самым антибактериальный барьер в организме). Из растений наиболее значительное количество лизоцима содержится в репе, хрене, редьке, капусте, белке яйца и т. п.

Желательно к еде добавлять щепотку тмина. Пациентам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта для улучшения пищеварения после еды можно положить в рот финиковую или другую фруктовую косточку с гладкой поверхностью и переворачивать её во рту 30–40 минут, особенно если легче дышит правая ноздря.

Совместимы или несовместимы белки с углеводами? Конечно, трудно совместимы, особенно если вы принимаете пищу не по потребности и много. Надо учесть и то, что белки, жиры и углеводы в разных количествах содержатся в каждом продукте. Помните: самая лучшая пища – с земли ваших предков, и чем натуральнее, тем полезнее, – всё, что окружает нас, что зовётся корневой системой родной земли. Но это не значит, что по принципам нашей системы не могут жить люди из других стран. Эта книга написана для людей любой страны мира, главное – понимать принципы нашей комплексной системы.

Людям с избыточной массой тела в любом случае желательно ограничить себя в еде, несмотря на ощущение сосания под ложечкой, и сократить приём соли, но никогда не доводить себя до состояния

неможности и депрессии, как рекомендуют некоторые методики, потому что есть опасность истощения и анемичного состояния. И очень большой процент в рационе должна составлять пища растительная и растительные масла.

Если вы имеете проблемы желудочно-кишечного тракта, рекомендуем найти причину, и если сами не сможете побороть её, обращайтесь к нашим специалистам.

Детям, подросткам и беременным следует независимо от системы употреблять продукты, в которых они нуждаются, не забывая все наши рекомендации по их обработке.

Всем желательно включать в постоянное меню сыры, брынзу, хорошее коровье молоко, сухое молоко, топлёное масло, козье молоко и т.п.

И очень важно прийти в центры «Виватон», где вас научат обрабатывать всю молочную продукцию, чтобы довести её до удовлетворительного состояния. Если вы не найдёте на эти обработки время – то поверьте мне: вирусы, микробы, бактерии и другие патогены продолжают разрушение ваших клеток, органов и всего организма в целом. Даже если у вас есть лекарственные средства или аппарат «Радамир», которые помогут избавить ваш организм от патогенной среды, то на процесс восстановления клеток и органов у вас уйдёт гораздо больше времени, нежели бы вы потратили на принятие моей системы оздоровления с иммунокорректирующим препаратом «Виватон».

НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Если появляется сухость во рту или изжога, значит, чаще всего человек злоупотребляет углеводами, фруктами или ягодами. При изжоге и метеоризме рекомендуем принять десертную ложку тмина и капсулы с кальцием «Виватон», обильно запивая щелочной водой. За 45–60 минут до любого принятия пищи попить живой воды (лучше всего – структурированной или талой, родниковой, артезианской), можно съесть огурцы, что-нибудь слабогорькое или слабосолёное.

При тяжести в желудке сократите до минимума употребление мучных и мясных изделий и примите наш настой «Виватон» с добавлением в общий сбор сенны или крушины для очищения желудочно-кишечного тракта.

Людям истощённым и с заболеванием сердечно-сосудистой системы рекомендуем употреблять козье молоко, потому что во время очищения организма обостряются хронические болезни, и организму необходимо быстрое восстановление сил. **Входить в систему следует постепенно, шаг за шагом.**

Примерно через год (или более) человек сможет уже больше доверять своей интуиции в питании, учитывая показатели УЗИ, анализов крови, мочи и другие результаты компьютерных обследований, среди которых очень важной является диагностика на паразитов. Но всё-таки наиважнейшим показателем является КЩР.

Вот уже 30 лет я пишу и говорю о необходимости соблюдения кислотно-щелочного равновесия. Наши органы в основном имеют природную щелочную среду, а мы своим неразумным отношением к себе превращаем эту среду в кислую, хотя хорошо понимаем, что природную кислую или слабокислую реакцию имеют только среды желудка, желчного пузыря и толстого кишечника. А если такую реакцию имеют среды в других органах, то происходит разрушение всего организма, и психики – в том числе. Это состояние называется ацидозом. Но возможности вернуть и сохранить здоровье есть, немаловажна в этом роль питания: что мы едим – из того и состоим.

О роли и содержании витаминов в нашем организме см. в Разделе 3 нашей книги.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

«Итак, очистите старую закваску, чтобы быть вам новым тестом, так как вы безквасны, ибо Пасха наша Христос, заклан за нас, посему станем праздновать не со старою закваскою, не с закваскою порока и лукавства, но с опресноками чистоты и истины».

1-е Послание коринфянам, гл. 5, стих 7

Вот несколько практических советов по организации вашего питания, которые помогут избежать ацидоза.

- Замачивайте все сырые орехи и семена по меньшей мере за полчаса до еды.
- Замачивайте крупы перед варкой на 30 минут. Затем воду сливайте, а кашу варите в свежей воде.
- Все семена, зерновые и бобовые можно подготовить к варке заблаговременно. Для этого их тщательно обсушивают и хранят в тёмном месте, предохраняя от попадания пыли.
- Бобовые лучше всего замачивать как минимум на ночь.
- Горох и фасоль перед варкой рекомендую вымачивать около суток.
- Можно воспользоваться ускоренным методом: дать им покипеть в течение минуты, затем оставить и выдержать под закрытой крышкой в течение часа. После этого воду слить и доваривать бобовые в свежей воде.
- Жидкость из-под консервированного горошка можно добавлять в супы.
- Каждое утро съедайте натошак свежие фрукты. Это ускорит выделение пищеварительных соков, происходящее особенно интенсивно с восьми утра до двенадцати дня. В этот отрезок времени организм обладает наибольшим энергетическим потенциалом для удаления избытка кислот из клеток. При этом в организме в самом разгаре работа по удалению ядовитых продуктов обмена веществ и избыточного жира. Если в это время вместо фруктов съесть

яичницу на свином сале, да ещё с колбасой, это нарушит кислотно-щелочной баланс в организме и уж точно не даст сбросить лишние килограммы. Именно по этой причине фруктовый завтрак приводит к блестящим результатам.

- Фрукты, съеденные натощак, очищают пищеварительный тракт.
- Ежедневно съедая много фруктов и сырых овощей, вы увеличиваете потребление щелочной пищи.
- Тёртая сырая свёкла, морковь, мелко нарезанная красно- и белокочанная капуста, укроп, сельдерей, сладкий лук и немного чеснока должны входить в ваше меню. Если помимо этого вы еще пьёте свежеприготовленные соки и предпочитаете травяной чай чёрному чаю и кофе, то потребление щелочных продуктов может составить более половины рациона.
- Съедая на ужин в дополнение к каше, бобовым или белковым продуктам ещё небольшое количество зелени, вы легко достигаете искомых норм щелочных показателей.
- Для поддержания щелочной реакции крови старайтесь как можно чаще, желательно раз в неделю, устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты. Очень полезно в один из дней ограничиться только соками.
- Наиболее полезны для очищения организма свежеприготовленные морковный и арбузный соки.
- В зимний период эти функции могут выполнять блюда из варёных и тушёных овощей. Кстати, это поможет избавиться и от лишнего веса.
- Замените в меню белый лук на красный.
- Употребляйте чеснок во время эпидемий гриппа и ОРЗ, но помните, что в нём очень много серы, поэтому следите за самочувствием, состоянием и показателями крови.

НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Молочные продукты: молоко пастеризованное, кефир, ряженка, плавленые и творожные сырки, сыр рокфор и другие мягкие сыры.

Рыбные продукты: копчёная, вяленая рыба – а если употреблять, то в ограниченном количестве.

Яйца: людям с повышенным холестерином рекомендую постараться сократить до минимума употребление яичного желтка.

Мясо: копчёное и вяленое, свинина, говядина.

Растительные продукты: лук (белый, горький), хрен магазинный, квашеная капуста, солёные огурцы, мочёные яблоки, овощи квашеные, маринованные, солёные.

Мучные изделия: любые дрожжевые хлебобулочные изделия, печенье масляное, пирожные, торты, пряники с начинкой.

Сладости: сахар-рафинад, сахарный песок, сладости с химией, сладости искусственно созданные.

Напитки: Некипячёная, неочищенная, водопроводная, неструктурированная вода, спиртные напитки, квас, пиво, чайный гриб, соки не свежеприготовленные.

Приправы: уксус, поваренная соль (**употреблять морскую соль**), пищевая сода.

Орехи употреблять по потребности, не злоупотреблять – помнить, что в основе у них жирная клетчатка и холестерин (исключение: фисташки)

**КРАТКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ,
РЕКОМЕНДУЕМЫХ
ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ И ОЗДОРОВЛЕНИИ**

- | | |
|---|---|
| • Абрикосы | • Мёд натуральный (от пчёл, не кормленных сахаром зимой) |
| • Анис | • Масло топлёное |
| • Апельсины | • Молоко сгущённое (варёное) |
| • Арбузы | • Молоко сухое (желательно производства Дании, Германии, Финляндии, Италии) |
| • Бадьян | • Морковь |
| • Баклажаны | • Мороженое домашнее |
| • Баранина | • Мука |
| • Бобы | • Мускатный орех |
| • Брюква | • Огурцы |
| • Ванилин | • Оливки, маслины (консервированные) |
| • Варенье домашнее | • Орехи (грецкие, кедровые и др.) |
| • Вода структурированная | • Пастернак |
| • Вода минеральная щелочная | • Патиссоны |
| • Горох | • Перец (сладкий и горький) |
| • Горошек сладкий | • Петрушка |
| • Горошек сладкий консервированный | • Перловая крупа |
| • Галеты | • Печенье (типа «Крокет») |
| • Грейпфруты (и другие цитрусовые) | • Пряники (без начинки) |
| • Гречневая крупа | • Птица |
| • Грибы сушёные и свежие (желательно белые) | • Пшено |
| • Груши | • Редис |
| • Дыни | • Редька |
| • Икра красная и чёрная | • Репа |
| • Лавровый лист | • Рис |
| • Лимоны | • Рыба и дары моря |
| • Манная крупа | • Сахар (коричневый) |
| • Масло растительное (нерафинированное) | • Свёкла |
| • Макароны изделия | |

<ul style="list-style-type: none"> • Сельдерей • Сметана (по рецепту «Виватон») • Соевый соус (бездрожжевой) • Сок свежесжатый • Соль морская • Сыры (Брынза, овечий «Чечел», «Пармезан», «Сулугуни») • Творог (по рецепту «Виватон») • Тмин • Турнепс • Тыква • Хлеб бездрожжевой (по рецепту «Виватон») • Укроп 	<ul style="list-style-type: none"> • Фасоль (свежая: зелёная, мягкая и сочная, консервированная зелёная, а также варёная, сушёная) • Фенхель • Чай (зелёный китайский) • Чай («Виватон» или «Савёловский») • Чебрец • Чеснок • Шоколад (тёмный) • Шпинат • Яблоки • Ягоды (кислые и сладкие) • Яйца (домашние качественные, варить по желанию)
---	---

ОСОБО ПОГОВОРИМ О ХЛЕБЕ

«Ничего квасного не ешьте: во всяком местопребывании вашем ешьте пресный хлеб»

Библия, Исход, гл. 12, стих 20

Какой хлеб пекли на Руси?

Христиане смотрели на хлебный стол как на Божий Престол. «Хлеб – дар Божий», – говорили они. Хлеб без добавления хмеля был первичен, пекли также хлеб на закваске из хмелевых шишек – квасной хлеб. Хлеб на хмелевой закваске менее вреден, чем дрожжевой, так как хмель содержит большое количество смол и эфирных масел, которые являются мощными фитонцидами (фитонциды – продуцируемые растениями вещества, обладающие антимикробными, инсектицидными, антигельминтными свойствами), способными подавлять рост грибов, простейших, а также оказывать общестимулирующее, противовоспалительное, регенерирующее, противоаллергическое, интерферонгенное и другие воздействия на организм.

Пищевая ценность хлеба определяется его химическим составом, помолом муки, рецептурой и способом выпечки. Хлеб содержит все незаменимые аминокислоты, углеводы, клетчатку, витамины B₁, B₂, PP, минеральные вещества, такие, как соли натрия, калия, магния, фосфора, железа, кальция. Такие микроэлементы, как золото, кобальт и медь, способствуют образованию в организме уникальных дыхательных ферментов и гормонов. Во время пищеварения хлеб на хмелевой закваске обеспечивает максимальный сокогонный эффект, то есть максимально извлекает из поджелудочной железы, печени,

желчного пузыря ферменты, желчь, витамины и другие целебные вещества, улучшает моторику кишечника, усвоение и обезвреживание пищевого содержимого.

Однако он, к несчастью, всё же вызывает брожение и создаёт газы за счёт квасцов, но это всё же меньшее зло в сравнении с термофильными дрожжами. Хлеб, выпеченный на основе термофильных дрожжей, так называемых «культурных», может быть загрязнён микотоксинами и, не имея внешних признаков порчи, оказаться токсичным. Через 3–6 суток на корке и в мякише могут развиваться плесневые грибки родов *Penicillium*, *Aspergillus*, *Mucor*.

Иногда хлеб поражается пигментообразующими бактериями или картофельной палочкой. Микробиологами установлено, что клетки термофильных дрожжей выделяют токсичный белок малого молекулярного веса, изменяющий проницаемость мембран клеток и способствующий развитию болезней. Немаловажно, что при выпечке споры термофильного дрожжевого грибка сохраняются в капсулах из клейковины и размножаются в организме в геометрической прогрессии, вызывая брожение, мутации и развитие опухолевых заболеваний.

Термофильные дрожжи широко используют в современном пекарском деле. К сожалению, при выпечке хлеба погибают, как вы уже поняли, не все дрожжи. Часть превращается в споры, которые вызывают алкогольное брожение и действуют на организм, как настоящий алкоголь. Дрожжевые грибки вызывают алкогольное брожение в кефире, ряженке, твороге и сметане, особенно – произведённых на старых молокозаводах.

Учёным разных стран уже сравнительно давно известны способы наращивания злокачественных опухолей на живых тканях. Профессор Вольф поставил целью своего эксперимента изучение возможностей развития опухоли без связи с живой тканью. В течение 37 месяцев он культивировал злокачественную опухоль желудка в пробирке с раствором, в котором находился экстракт ферментирующих дрожжей. В течение 16 месяцев выращивалась в таких же условиях – без связи с живой тканью – опухоль кишечника. Выяснилось, что в «дрожжевом» растворе размер раковой опухоли удваивался и утраивался в течение одной недели. Но как только из раствора удалялся экстракт дрожжей, опухоль погибала. Отсюда был сделан вывод, что в экстракте дрожжей содержится вещество, способствующее росту раковых опухолей.

Термофильные организмы (от термо... и греч. *philo* — люблю), термофилы – организмы, обитающие при температуре, превышающей 45°C (гибельной для большинства живых существ). Таковы некоторые рыбы, представители различных беспозвоночных (червей, насекомых, моллюсков), разнообразные микроорганизмы (простейшие, бактерии, актиномицеты, грибы, водоросли). Термотолерантный микроорганизм

способен размножаться с почти одинаковой скоростью как при обычной температуре (37 °C), являющейся оптимальной, так и при более высокой. Да и сам термин «термотолерантность» означает терпимость к повышению температуры.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПОСУДЕ...

Для того, чтобы испечь хороший и вкусный хлеб, следует с особой тщательностью отнестись к подбору форм для выпечки, а также к материалу, из которого они изготовлены. Существует довольно большой выбор различной кулинарной посуды, но надо разобраться, в чём её плюсы и минусы. Сотейники, сковороды и противни с тефлоновым покрытием очень капризны в использовании: их нельзя перекаливать, нельзя использовать металлические лопатки и губки, и при появлении даже небольшой царапины возникает опасность того, что металл, находящийся под покрытием (чаще всего это низкопробная сталь), будет загрязнять продукты, которые вы готовите. К тому же, есть сведения о том, что при нагревании тефлоновой сковородки выделяются токсичные газы. Хотя явного вреда организму человека они не наносят, но могут убить мелких домашних пернатых (попугаев, канареек). Стоит задуматься...

Чугунная посуда тоже не безобидна. В микротрещинах, возникающих при её постоянном нагревании–охлаждении, скапливаются частицы пищи и масла, которые, перегорая, выделяют большое количество канцерогенов. По мере того, как микротрещины становятся всё больше и больше, всё большее количество канцерогенов образуется в них.

Посуда из стали не так капризна, как тефлоновая, и в ней не образуются микротрещины. Однако всегда следует помнить, что качество стали напрямую отражается на её цене.

Про алюминиевую посуду следует забыть.

Хороша стеклянная посуда. Она инертна, красива и удобна для использования в духовке и печи.

Широкое распространение в последние годы получили силиконовые формы для выпечки. Пожалуй, это наиболее удобный и безопасный вариант. Они выдерживают широкий диапазон температур, не требуют смазывания маслом, легко моются и не выделяют вредных веществ. Но опять же, будьте бдительны, выбирайте фирменные и качественные изделия. Некоторые фирмы, стремясь снизить себестоимость продукции и улучшить её свойства, добавляют в силикон вредные компоненты. Поэтому следует выбирать те фирмы, которые хорошо зарекомендовали себя на рынке и выпускают пусть и не самую дешёвую, но качественную продукцию.

Желаем вам радостного и светлого настроения при реализации ваших кулинарных талантов!

ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ

Моя книга посвящена не только здоровой и вкусной пище, моя задача – рассказать о преимуществах всех семи культур здорового образа жизни, а разнообразные рецепты других блюд вы можете позаимствовать из любой книги о здоровой пище, **но готовить, придерживаясь наших принципов.**

Если у вас нет уверенности в экологической чистоте продуктов, приобретённых в магазинах, я даю рекомендации по их обработке и приготовлению.

При индивидуальном подборе продуктов, содержащих биологически активные вещества, необходимые организму, советую воспользоваться списком в конце этой главы.

Ещё раз обращаю ваше внимание на то, что в пищу лучше употреблять только **МОРСКУЮ соль**. Особенно это касается салатов – где соль употребляется в естественном виде.

При приготовлении всевозможных блюд лучше всего использовать мёд вместо белого рафинированного сахара. Если в доме не оказалось мёда, то можно самостоятельно приготовить сироп из рафинированного белого сахара, а также можно использовать тростниковый коричневый сахар.

Но самое главное – соблюдайте основные принципы оздоровительной системы «Виватон» и творите, насколько хватает фантазии.

ПРОДУКТ, ЗАМЕНЯЮЩИЙ СМЕТАНУ

Сухое молоко развести холодной водой до густоты сметаны, добавив сок лимона или других кислых фруктов, и подогреть до свёртывания белка и образования хлопьев. Эту сметану можно добавлять в овощные салаты, супы, отвары, пасты и т.п. Во всех приводимых ниже рецептах применяется сметана, приготовленная **только таким образом**. Если в салате есть кислые овощи и фрукты (помидоры, яблоки и др.), то кислый сок для получения сметаны добавляется в меньшем количестве.

Если такую сметану залить кипятком и добавить в неё мёд, то полученное молоко легко усваивается организмом. Такой продукт можно вводить в состав сладких блюд.

ДОМАШНИЙ ТВОРОГ «ВИВАТОН»

5 л молока,

1 л кефира или простокваши,

300 г сметаны (можно всё из магазина),

1 столовая ложка карбоната кальция

(который вы можете приобрести в любом центре «Виватон»).

В молоко, начинающее закипать (при первом появлении пузырьков), влить кефир и сметану, помешивая до образования творога, добавить карбонат кальция, не доводя до кипения, выключить огонь.

Образовавшийся творог процедить и подвесить или положить под груз для удаления лишней воды.

Желательно в начале лечения съедать по три столовые ложки творога в день, увеличивая порцию до 9 столовых ложек. Это гарантирует хорошее самочувствие и улучшает аппетит.

ОБРАБОТКА ОБЫЧНОГО ТВОРОГА

Обработка творога промышленного изготовления (как исключение) для снижения его кислотности осуществляется следующим образом: в кастрюлю положить полотняный мешок, завернув его края на края кастрюли, в него положить творог и залить кипятком. На 1 кг творога добавить 2 столовые ложки календулы или тмина, но не в мешок, а в кастрюлю. Помешивая творог, кипятить 3 мин.

Затем повесить мешок или положить на него груз, чтобы стекла вода.

Если творог окажется всё ещё кислым, то залить его ещё раз кипятком, тщательно размешать и снова подвесить.

ОБРАБОТКА МЯСА

Баранина, птица, желательно индейка, допустимы к употреблению **только после обработки.**

Мясо, птицу или озёрную рыбу положить в полотняный мешок и опустить в кипящую воду. Добавить 4 столовые ложки календулы или шалфея, мяты или 2 столовые ложки тмина или аниса и варить до готовности. Далее настоять 3–4 ч. **Бульон вылить.**

Или 2-й вариант: мясо, птицу, рыбу залить водой, довести до кипения и слить, хорошо промыть, затем залить новой водой с добавлением пряностей по вкусу. Варить до готовности, **бульон вылить.**

Бульон, полученный при варке мяса, купленного в магазине или на рынке, следует обязательно сливать, а мясо заливать новой порцией воды и варить дальше. Это правило не касается бульонов, сваренных на домашней здоровой птице.

ОБРАБОТКА СЛИВОЧНОГО МАСЛА

1-й способ: топить масло на слабом огне, добавив настойку календулы (на 500 г масла – 1 столовую ложку), до испарения воды.

2-й способ: топить масло на слабом огне 1–1,5 часа. Образующиеся пену и осадок выбрасывать.

ОБРАБОТКА САХАРА

В кастрюлю всыпать сахар (лучше – сахарный песок); на 0,5 кг влить полстакана воды и помешивать до образования однородной желтоватой массы. После этого добавить 0,2–0,3 л кипятка и на медленном огне довести до загустения (до консистенции мёда). Желательно в сахар добавить апельсиновые, грейпфрутовые или лимонные корочки, а также другие специи.

ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ЯГОД

Многие овощи и фрукты желательно употреблять в пищу в сыром виде. При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С разрушается от соприкосновения с железом, и обязательно опускать ненадолго в крутой кипяток.

Овощи, фрукты, ягоды употреблять в различных видах после обработки, так как они часто покрыты дрожжевыми грибами, вызывающими брожение, образование кислот и спирта, производящих сдвиг КЩР крови в кислую сторону. Помидоры, ягоды, фрукты следует покупать непереспелыми и только с плодоножкой. Перед едой овощи с плодоножкой опустить на несколько секунд в кипяток. Лопнувшие помидоры к еде **не пригодны**, так как содержат вредные микроорганизмы. Плодоножку отрывают только перед едой.

Огурцы сохраняются свежими несколько дней, если держать их опущенными на 3/4 в воду, хвостиками вниз. Воду нужно менять ежедневно.

Цветную капусту при готовке можно некоторое время подержать в отваре, чего нельзя делать с остальными сваренными овощами, так как они становятся водянистыми. А тушить цветную капусту лучше в молоке.

Из фиников можно сделать повидло: их надо положить в горячую воду, довести до кипения, добавить апельсиновые корочки, дать настояться и размешать.

ОБРАБОТКА КРУП

Все крупы перед приготовлением необходимо тщательно просушить в духовом шкафу или на сковородке, не доводя до изменения цвета.

Каши лучше готовить на овощном отваре (желательно овощи проверять на содержание нитратов, нитритов, пестицидов), а молоко добавлять позже.

ОБРАБОТКА МУКИ

Муку желательно использовать грубого помола, перед замешиванием теста просушивать, тщательно перемешивая, не допуская изменения цвета, и просеивать через сито.

При приготовлении мучных изделий не следует использовать дрожжи, питьевую соду, уксус, алкогольные напитки, пищевые красители.

АВТОРСКИЕ РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

ХЛЕБ

РЕЦЕПТ ХЛЕБА ПРЕСНОГО (1)

Общая рекомендация для любого рецепта выпечки хлеба и приготовления изделий из муки: рекомендуем на дно духовки поставить ёмкость с водой, а противень установить на уровень выше (тогда ваш хлеб и другие изделия из теста не пригорят и хорошо пропекутся).

Ингредиенты:

1 стакан хлопьев ржаных (типа финских хлопьев «Нордик»)
или 1/2 стакана ржаной муки (можно взять цельномолотую
пшеничную муку);
мука высшего сорта (столько, сколько понадобится добавить, чтобы
тесто получилось консистенции сметаны средней густоты);
0,5 л газированной минеральной воды;
1 ч. ложка растолчённого в ступке кориандра или тмина;
1 ч. ложка мёда; 1/3 ч. ложки морской соли.

Все ингредиенты можно смешать ложкой или руками, разложить тесто по маленьким формам типа для кексов, предварительно слегка смазанным топлёным маслом. Поместить формы в верхнюю часть разогретой духовки на 15 минут, при этом огонь должен быть максимально сильным для того, чтобы тесто хорошо поднялось. Затем выпекать 20–25 минут на среднем огне. Готовый хлеб завернуть в льняную салфетку и целлофан.

Если ваш хлеб некачественно пропёкся – заполняйте формочки наполовину.

РЕЦЕПТ ХЛЕБА ПРЕСНОГО (2)

1 кг муки высшего сорта, 3 яйца,
минеральная газированная вода
и по вкусу: мёд, морская соль, тмин, кориандр, специи и др.

Яйца и минеральную газированную воду тщательно перемешать миксером и вливать в муку, вымешивая до очень плотной консистенции – плотнее, чем для пельменей. Сделать лепёшки 1,5–2 см толщиной и диаметром 5–7 см, проколоть всю поверхность вилкой насквозь, смазать желтком или топлёным маслом. Противень (или сковороду) обсыпать мукой и разложить на нём лепёшки, затем поставить в разогретую духовку (под противень поставить сосуд с водой) и выпекать до образования розовой корочки и полной готовности (т.е. получить хорошо пропечённый хлеб).

РЕЦЕПТ ХЛЕБА ПРЕСНОГО (3)

Взять 1 кг муки, 3 взбитых яйца и домашнее молоко от здоровой
коровы или козы (или сухое молоко), перемешать. Далее всё, как в
первом варианте.

А также можно добавить морскую соль, тмин или другие специи.
Можно также испечь сладкую лепёшку – добавить в тесто мёд,
сгущённое молоко или сваренный по нашему рецепту сахар (далее –
приготовление, как в первом варианте).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ХМЕЛЕВОЙ ЗАКВАСКИ

Соцветия (шишки) хмеля собирают в сентябре и высушивают, можно купить в аптеке (соплодия хмеля). 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 7–8 часов, фильтруют. В настой хмеля

добавляют муку (желательно грубого помола), соль морскую, в крайнем случае – каменную, сахарный сироп (сахарный сироп варится в воде 45 минут) по вкусу, замешивают тесто до средней густоты сметаны, настаивают в тёплом месте до 3 часов. Через 3 часа часть закваски отделяют, а в другую часть добавляют муку высшего сорта и вымешивают до лёгкого отлипания от рук, ставят в тёплое место на противне лёпёшку для расстойки (подъёма), покрывают тканью, настаивают 3–6 часов.

Выпекают первый хлеб 40–50 минут, после остывания измельчённые кусочки мякоти хлеба добавляют в закваску, которую отделили.

Закваску нужно ставить в тёплое место для брожения, а между выпечками хранить в холодильнике.

ВЫПЕЧКА ХЛЕБА С ЗАКВАСКОЙ (1)

На 1 кг просеянной и просушенной муки, желательно грубого помола (импортную муку можно не просушивать, так как она прошла термобработку), взять 200–300 г закваски, добавить морской соли и сахарного сиропа по вкусу, 1 стакан настоя хмелевых шишек, помешивая, добавить кипячёной или отфильтрованной воды комнатной температуры столько, чтобы получилось тесто консистенции не очень густой сметаны, из замеса отложить 200–300 г для будущей закваски, поставить в холодильник.

Остальное тесто покрыть чистым полотенцем и шерстяной тканью, поставить в тёплое место на 2–3 часа для брожения. Должно появиться много пузырьков, тесто не должно подниматься. Выпекать по рецепту пресного хлеба.

ВЫПЕЧКА ХЛЕБА С ЗАКВАСКОЙ (2)

Добавить сахарного сиропа и соли по вкусу (можно ржаную, кукурузную муку, топлёное масло, сухое молоко, тмин, отруби и др.), муки столько, чтобы вымесить тесто до исчезновения комочков и лёгкого отставания от пальцев, сразу положить в форму или на противень, присыпанный мукой или смазанный топлёным маслом, накрыть тканью и оставить в тёплом месте для подъёма на 3–4 часа.

Выпекать хлеб в течение 50–60 минут при температуре примерно 200°C. Готовый хлеб завернуть в ткань из натурального волокна (хлопок, лён) и положить на 1 час в полиэтиленовый мешок. Вынув из мешка, завернуть в чистое полотенце, хранить на воздухе или в холодильнике, разогревая перед употреблением, что возвращает ему свежесть.

Хлеб, испечённый по моим рецептам, хранится долго.

Думаем, что многим этот хлеб придётся по вкусу, и в вашем доме постоянно будет приятный запах свежесвепеченного хлеба.

ВЫПЕЧКА ХЛЕБА НА КАРТОФЕЛЬНОЙ ЗАКВАСКЕ

Взять 3 очищенных картофелины и натереть на тёрке, добавить 0,5 л воды, 1 ст. ложку сахара и соли по вкусу, довести до кипения и кипятить

5 минут. Затем охладить до тёплого состояния, добавить закваску от предыдущего замеса теста.

Если её нет, и вы готовите хлеб на картофельной закваске в первый раз – нужно настоять 3–4 дня в тёплом месте.

Взять 0,5 л настоявшейся смеси или состав с закваской, добавить 1 л фильтрованной воды и муки до густоты сметаны. Отделить 3–4 ложки опары для закваски на будущий хлеб и поставить в холодильник. Смесь поставить в тёплое место на первую расстойку на 2 часа до её подъёма. Затем добавить 1 стакан хлопьев четырёхзлаковых или ржанных (типа финских хлопьев «Нордик»), растолчённый кориандр, тесто вымесить и разложить по маленьким формам для кексов (или большим, но в этом случае время выпечки увеличится) и поставить на вторую расстойку на 1,5–2 часа.

Когда тесто поднимется, выпекать в духовке.

Выпеченный хлеб завернуть в льняную материю и целлофан.

Непросто выпекать хлеб на закваске так, чтобы он был некислым, а от кислого хлеба может быть изжога. Тренируйтесь, и у вас всё получится. И помните: самый лучший хлеб – мука, вода и соль!

РЕЦЕПТ ЛАВАША

Первый вариант: 0,5 л минеральной воды, 1 яйцо.

соль по вкусу, 1 ч. ложка мёда, мука.

Из данных ингредиентов замесить тесто, как для пельменей. Положить тесто в кастрюлю, накрыть крышкой, оставив на 20–30 мин. Отщепляя немного теста, делать шарики и раскатывать их скалкой тонко-тонко – 1,5–2 мм, смазывая периодически скалку топлёным маслом.

Уложить на противень для выпечки и выпекать до розового цвета.

Второй вариант: вместо минеральной воды замесить на молоке или сливках.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ, ГРУШЕЙ И ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

(Авторский рецепт сестёр Юлии и Марии Недошковских)

5 яиц взбить с 1 стаканом сахара, добавить 1 стакан муки и 1 пакет ванилина – ещё раз взбить.

Начинка: яблоко и грушу нарезать дольками, добавляем грецкий орех.

Взбиваем 200 г сметаны с 0,7 стакана сахара. Смешиваем.

Выпекаем: 1 слой теста, начинку, 2-й слой теста.

Печь при температуре 170°C примерно 40-45 минут.

ПИРОЖКИ

Маргарин или масло – 1 140 г.; Мука – 1 520 г.; Сметана – 240 г.

Из указанного количества теста получится примерно 100 маленьких пирожков.

Масло нарезать ножом и смешать с мукой, добавить сметану и соль (2 ч.ложки соли). Убрать на 30 минут в холодильник. Приготовить любые начинки. Уложить на противень. Выпекать при температуре 170°C примерно 20 минут.

СЛОЁНОЕ И ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

Готовится с использованием топлёного масла, сухого (или концентрированного) молока и яиц.

ТЕСТО СЛОЁНОЕ

200 г топлёного масла, 4 стакана муки (желательно грубого помола),

1 стакан холодной воды (часть воды можно заменить желтком),

2 столовые ложки концентрированного молока.

Муку высыпать на доску, положить холодное масло и рубить ножом, пока не получится жирная крошка. Небольшими порциями вливать воду, продолжая рубить тесто до образования общей массы. Раскатать из теста толстую колбаску (не месить!), разрезать её на три части (если это будет «Наполеон») или пополам (если на пирог). Положить куски на холод на 20 мин. Затем раскатать каждый кусок в том положении, в каком была колбаска, чтобы получились слои. Для пирога – положить корж на противень или сковороду, уложить любую начинку, накрыть вторым коржом, смазать взбитым белком, наколоть вилкой, чтобы не было пузырей, и поставить в духовку.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ ИЗ СЛОЁНОГО ТЕСТА

Для теста: 300 г муки, 200 г сливочного масла или маргарина,

1/2 стакана воды, 1/4 ч. ложки соли,

немного уксуса или лимонной кислоты.

Для начинки: 1 кг яблок, 2–3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка корицы,

2 ст. ложки панировочных сухарей, яйцо для смазки.

Муку просеять и смешать с кусочками масла. Затем подлить подсоленную и заправленную уксусом или лимонной кислотой воду и быстро замесить тесто. Выставить его на 2–3 часа на холод. Рекомендуется два раза раскатать тесто в тонкий пласт и сложить его в 3–4 раза, тогда изделие будет более слоистым.

Вымытые яблоки очистить от кожицы и нарезать на кусочки. Тесто разделить на две равные части. Раскатать одну часть в тонкий четырёхугольный пласт и, перекинув через скалку, переложить на смоченный холодной водой противень, посыпать панировочными сухарями и покрыть кусочками яблок. Яблоки посыпать смесью сахара и корицы. Закрыть другой частью теста. Край нижнего пласта поднять на верхний и прижать вилкой. Пирог смазать яйцом, наколоть в некоторых местах и выпекать в духовом шкафу 25–30 мин. Охлаждённый пирог посыпать сахарной пудрой.

БУЛКА СДОБНАЯ

1 чайную ложку сладкого сгущённого молока развести 1 стаканом минеральной воды, смешать с мукой.

Замесить тесто, чтобы не прилипало к рукам и исчезли комки. Придать любую форму, смазать взбитым белком, поставить в тёплую духовку.

ЛЕПЁШКА СЫРНАЯ

Муку перемешать с вымоченной и подсушенной брынзой, добавить минеральную воду. Замесить тесто, переложить на посыпанный мукой противень, придать желаемую форму и смазать взбитым белком. Поставить в духовку и выпекать до готовности.

БУЛОЧКИ С АМАРАНТОМ

Бутылка минеральной воды,

5,5 стакана муки (желательно грубого помола),

2 столовые ложки смолотого в кофемолке амаранта.

Амарант смешать с мукой, высыпать на доску горкой, сделать в середине углубление и, постепенно подливая воду, замесить тесто. Вымесить тесто 10 мин., чтобы не прилипало к рукам и было пластичным. Дать ему постоять 20–30 мин. (можно в холодильнике), затем разделить пополам и положить в формы. Выпекать в течение 60 мин. или более. Во избежание подгорания не забудьте поставить под противень сосуд с водой.

Амарант (в переводе – неумирающий) – бархатник, ширица. Семена ширицы отчасти заменяют просо. Один из видов амаранта выращивают в Индии как хлебное растение.

ПЫШКИ

1 стакан минеральной воды, 2 столовые ложки растительного масла,

2–3 столовые ложки сахарного сиропа,

4 стакана муки (желательно грубого помола).

Замесить тесто, дать ему постоять 20 мин., сделать плоские пышечки, ножницами по краям сделать надрезы, смазать яичным желтком и поставить в нагретую духовку. Выпекать до образования румяной корочки.

КОРЖИКИ

1 стакан минеральной воды,

1 стакан рыночной сметаны,

3 яйца,

2 столовые ложки топлёного масла,

1/2 стакана сиропа (можно больше),

5–6 стаканов муки, желательно грубого помола.

Яйца взбить с сиропом, замесить крутое тесто, дать ему постоять 20 мин. Затем раскатать тонким слоем и вырезать стаканом (или другими формочками) коржики, смазать желтком, наколоть вилкой и выпекать до румяной корочки. В тесто можно положить ваниль, корицу и т.д.

РОГАЛИКИ

(Рецепт Галины Феодосеевны Тарасовой)

500 г сметаны, 100 г сливочного масла, 5-6 стаканов муки.

Растопить масло на водяной бане. Смешиваем все компоненты. Тесто замешивается так, чтобы не прилипало к рукам, но было мягкое, не забитое. Делим тесто на равные части. Из каждой части выкатываем круг и делим на 8 треугольников. На широкую часть кладем начинку (густое варенье, повидло или мармелад) и заворачиваем на угол. Выпекаем при температуре 200°C, 25-30 минут.

СОЧНИК

400 г творога, 90 г сахара, 50 г сметаны, яйцо, 60 г муки.

Положите в кастрюлю 200 г размягченного масла или маргарина, всыпьте 100 г сахара и разбейте три яйца. Перемешайте, добавьте 450 г муки, снова перемешайте.

Тесто раскатайте скалкой, вырежьте стаканом лепешки и уложите на лист. В середину каждой лепешки положите чайную ложку начинки и заверните края или соедините края лепешки, как у вареников.

БЛИНЫ

(Рецепт Елены Олеговны Берёзиной)

1 яйцо, 1 ст.л. сахара, 1/2 ч.л. соли, 600 г молочной сыворотки, 0,5 стакана минеральной воды «Ессентуки №17», 3–3,5 стакана муки.

Муку добавлять равными частями. Взбивать можно миксером, чтобы не было комочков. Добавляем 4 столовые ложки подсолнечного масла. Потом добавляем 1/2 стакана крутого кипятка и тщательно перемешиваем тесто.

Выпекаем на хорошо прогретых сковородках. Каждый раз хорошо перемешиваем, чтобы масло не собиралось на поверхности.

БЛИНЧИКИ ЗАКУСОЧНЫЕ

1/2 стакана молока, 1/2 стакана холодной кипячёной воды, 1/2 стакана минеральной воды, взбитое яйцо.

Хорошо всё размешать и, постоянно добавляя муку (желательно грубого помола), довести до густоты кефира. Выпекать на топленом масле.

Начинка: отваренную рыбу мелко порезать, добавить зелень (салат, петрушку, сельдерей и т.д.), сваренное вкрутую и порубленное яйцо, соевый соус по вкусу.

Блинчики можно начинить творогом с мёдом, творогом с изюмом или курагой, тыквой с вымоченной брынзой, тушёной капустой и т.п.

Тесто для блинчиков можно сделать и по-другому:

1 бутылка минеральной воды, 1 столовая ложка сиропа, 1 чайная ложка соевого соуса, 1 яйцо, 3 стакана муки (желательно грубого помола), 1 столовая ложка растительного масла.

БЛИНЧИКИ «НЕЖЕНКА»

2 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 3 яйца,
100 г сливочного масла, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки сахара,
соль по вкусу.

В муку добавить растёртые с сахаром и солью желтки, влить сливки, размешать. Влить молоко, добавить размягчённое масло, взбить белки и снова всё тщательно размешать. Выпекать блинчики очень тонкими. Блинчики можно намазать тонким слоем любого варенья, на него уложить следующий, также намазав его вареньем, и так далее, пока не образуется стопка из 8–10 блинов. Верхний блинчик смазать маслом. Перед подачей сковороду с блинами поставить в разогретую духовку.

БЛИНЧИКИ ТОНКИЕ

3 яйца, 1 стакан муки, 3–3,5 стакана молока, соль, сахар.

Растереть с солью и сахаром яйца, добавить полтора стакана молока, муку. Всё хорошо размешать и развести оставшимся молоком. На маленькую, хорошо разогретую сковороду налить немного растительного масла и вылить тонкий слой теста. Запечь блинчики с обеих сторон.

БЛИНЧАТЫЙ КАРАВАЙ ИЗ 5–6 ТОНКИХ БЛИНОВ

Для начинки: мелко нарезанные яблоки, смешанные со сливочным маслом, сахаром и корицей.

На разогретой и смазанной жиром сковороде испечь блины из пресного теста. В кастрюлю или форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, положить блин, на него тонким слоем начинку, потом снова блин, начинку, и т.д. На верхний блин положить слой взбитых с сахаром белков. Края блинов смазать яичным желтком. Запечь в духовом шкафу и подать каравай холодным, нарезав его ломтями.

ВАРЕНИКИ

Для теста: мука, вода, 1 яйцо.

Для фарша: в творог по-савёловски добавить по вкусу сироп или мёд, можно смешать со взбитым яйцом.

Замесить тесто, налепить вареников и отварить. Сдобрить сливочным маслом.

Вареники можно делать также с капустой, картофельным пюре, ягодами.

ТВОРОЖНЫЕ КНЕДЛИКИ С МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ

1 кг жирного творога, 2 яйца, 1/2 стакана муки, соль,

4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сахарного сиропа,
смешанного с тёртым мускатным орехом.

Отделить желтки от белков. Желтки растереть с 2 столовыми ложками сливочного топлёного масла. Белки взбить в пену.

Творог протереть, добавить желтки, муку, посолить и перемешать. В последнюю очередь добавить взбитые белки. Сформовать довольно большие шарики – кнедлики.

Вскипятить в большой кастрюле воду, опустить кнедлики и сварить до готовности при слабом кипении. Готовые кнедлики переложить шумовкой на блюдо, полить растопленным маслом и сахарным сиропом с мускатным орехом. Кнедлики получаются более нежными и вкусными, если их готовить на пару.

КНЕДЛИКИ ТВОРОЖНЫЕ С КОРИЦЕЙ

1 кг жирного творога, 2 яйца, 1/2 стакана муки,

100 г сливочного масла, соль, 2 ст. ложки сахарного сиропа,

1/2 ч. ложки корицы. Кроме того, 4 стакана сметаны.

Творог протереть через сито. Растереть желтки, добавляя порциями масло. Белки посолить и взбить. Перемешать муку, творог, желтки с маслом и белки.

Налить в кастрюлю около 2 л воды, слегка посолить и поставить на огонь. Из полученной массы, «обмакивая» руки в муку, сформовать шарики, опустить в закипевшую воду и варить на среднем огне 15 мин. Прежде, чем варить все кнедлики, опустите в кипящую воду на пробу один шарик, чтобы убедиться, что тесто не жидкое. Добавка муки в жидкое тесто поправит его консистенцию.

Переложить кнедлики шумовкой на блюдо или тарелки и посыпать сахарной пудрой, смешанной с корицей. Отдельно подать в стаканах сметану.

ПИРОЖКИ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ

Для теста: 2 стакана муки, 1 стакан сметаны, 2 яйца, соль,

2 ст. ложки сливочного топленого масла, 1 ст. ложка сахарного сиропа.

Для начинки: 300 г творога, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки сахарного сиропа,

2 ст. ложки апельсиновых цукатов,

1 ст. ложка сливочного топленого масла. Кроме того,

1 ст. ложка сливочного маргарина для смазывания противня,

2 яйца для смазывания теста.

Высыпать муку на доску горкой. Сделать в центре широкое углубление, в которое положить сметану, размягчённое масло, сахар, соль, и влить яйца. Замесить тесто, скатать в два шара. Положить в холодильник на 30 мин.

В творог вмешать яйцо. Если творог слишком влажный, его следует подержать в марле под прессом. Сливочное масло растереть с сахаром. Цукаты нарубить. Перемешать творог со сладким маслом и цукатами. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см и нарезать круглой широкой выемкой. Взбить яйца и смазать кружки теста. Разложить начинку и сформовать пирожки.

Смазать маргарином или маслом противень и выложить пирожки на расстоянии друг от друга 2–3 см. Смазать их взбитым яйцом и поставить в жаркую духовку на 15 мин.

ПИРОЖКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ПШЁННОЙ КАШЕЙ

7 стаканов муки, 6–8 картофелин, 4 ст. ложки масла.

1/2 стакана пшена, соль, перец.

Очищенный сваренный картофель размять, добавить муку, соль, разделить на лепёшки, на середину положить пшённую кашу, придать изделию форму пирожка, смазать маслом и выпечь.

ТОРТЫ

ТОРТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

(авторский рецепт Людмилы Недашковской)

Тесто: 100 г растительного масла, 4 желтка, 1 стакан сахара,
1 ст. ложка сметаны 40% жирности (марки «Валио», «Президент»),
1,5 стакана муки, 1 пакетик ванилина

Все компоненты тщательно смешать и выпекать 15-20 минут в духовке при температуре примерно в 160–170°C, в зависимости от особенностей духовки. Готовность коржей проверить спичкой: она должна выходить из коржа сухой. Получатся коржи 2–2,5 см. толщиной, круглой формы.

Крем: 500 г чернослива (предварительно замоченного),
300 г растительного масла, 500 г сметаны 40% жирности,
1,5 стакана сахара.

Сметану взбить с сахаром, затем все ингредиенты перемешать. Поставить крем в холодильник, чтобы он остыл и загустел.

Подостывшие коржи смазать кремом. Верхний корж тоже смазать кремом и посыпать кокосовой стружкой или белым шоколадом, смешанными с крошкой грецких орехов. Центр выложить черносливом.

ТОРТ «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

(рецепт Елены Лебедевой)

Для теста (на 1 корж): 2 яйца, 200 г сахара, 200 г нежирной сметаны,
1 стакан муки, 1 ч. ложка разрыхлителя для теста,
4–5 ст. ложек какао-порошка «Золотой ярлык»
(второй корж можно сделать без добавления какао).

Для крема (на 1 корж): 0,5 л сливок,
сахарный песок или сахарная пудра – по желанию.

Для сиропа и украшения (для 1 коржа):

500 г свежих или замороженных ягод, сахарный сироп по вкусу.

Яйца растереть с сахаром до бела, добавить сметану и размешать. Добавить муку, какао-порошок и разрыхлитель теста. Всё тщательно перемешать и перелить в форму диаметром 25–28 см (дно формы желательно переложить пергаментной бумагой). Выпекать при температуре 190–200°C в течение 35–40 мин. (готовность проверить,

проткнув форму тонкой деревянной палочкой, если на ней не осталось теста – корж готов). Выложить корж на ровную поверхность, дать остыть и затем разрезать вдоль на два равных слоя. При желании можно выпечь второй корж (с добавлением какао или без него), тогда торт получится более высоким и торжественным.

Для крема: взять натуральные сливки 25–30% жирности, немного сахарного песка или сахарной пудры (можно совсем без сахара) и взбивать до образования плотной пышной массы. Отдельно подготовить ягоды – свежую или замороженную вишню. Из свежих вишен удалить косточки, залить небольшим количеством сахарного сиропа (приготовить сахарный сироп по нашему рецепту) и оставить до появления сока. Замороженные ягоды (без косточек) высыпать в кастрюлю, влить небольшое количество сахарного сиропа (по вкусу), довести до кипения и снять с огня для остывания. На подходящее по размерам блюдо положить остывший слой коржа и пропитать его полученным вишнёвым сиропом, промазать его толстым слоем (около 1 см) взбитых сливок и равномерно выложить вишнями, накрыть следующим слоем коржа, и т.д.

Верхний слой пропитать сиропом, промазать толстым слоем взбитых сливок, боковую окружность торта также закрыть тонким слоем крема, оставшимся кремом украсить торт при помощи кулинарного шприца или конверта с фигурными насадками (или использовать для украшения готовые взбитые сливки в аэрозольной упаковке). Поверх крема красиво выложить ягоды. Вишню можно заменить любой другой ягодой или использовать несколько видов ягод по вашему желанию.

ТОРТ «НАПОЛЕОН»

(рецепт Ларисы Михайловны Косенко)

Коржи: 200 г сливочного масла (хорошо размягчённого),
100 г воды, 1 яйцо.

Замешать не слишком крутое тесто и поставить в холодильник на 1–3 часа.

Крем: 700–800 г молока, 700–800 г сахара, 6 ложек муки,
4 ложки крахмала, 700–800 г сливочного масла.

Муку и крахмал смешать в подходящей ёмкости, добавить 300 г молока и хорошо взбить. Масса должна быть без комков. Оставшееся молоко соединить с сахаром и поставить на огонь. Как только закипит – добавить муку и крахмал. Не снимая с огня, хорошо вымесить до образования пузырей. Снять с огня. Когда остынет – добавить размягчённое масло и взбить миксером, добавив ванилин. Выпечь коржи. Намазать коржи и поставить остыть в холодильник. Вынуть, сформировать и украсить.

БИСКВИТ С ОРЕХАМИ И ЛИСТЬЯМИ МАЛИНЫ

Яйца вылить в эмалированную миску, добавить сахар, взбивать до тех пор, пока масса не будет однородная, пышная, хорошо держаться

на лопатке. Ввести рубленые листья малины, орехи, муку, быстро перемешать (снизу вверх) так, чтобы не было комочков муки, а тесто не осело.

На противень уложить чистую бумагу, на неё вылить тесто, выпекать 30–40 мин при температуре 180–190°C.

ЗАКУСКИ ПАСТЫ

Основой пасты служат: обработанное сливочное масло, сыр, брынза, творог, а также их смеси. К основе добавляют сырые овощи или дикорастущие съедобные растения. Топлёное масло размягчают до консистенции густой сметаны, твёрдые сыры натирают на мелкой тёрке, вымоченную брынзу, творог протирают через сито. Корнеплоды (морковь, свёклу, редис, редьку), свежие огурцы, кабачки, тыкву, яблоки натирают на тёрке; стручковый перец, дикорастущие съедобные растения и зелень мелко рубят. Зелёный горошек протирают через сито. Подготовленные продукты смешивают и взбивают вручную или миксером до получения пышной однородной массы. Пасту укладывают в салатницу горкой или формируют из неё батон, украшают зеленью, ломтиками овощей и фруктов.

Готовую пасту можно хранить в холодильнике не более 6 часов.

ПАСТА С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА

50 г топлёного масла, 100 г твёрдого сыра, 2 сушёных белых гриба,
1 столовая ложка рубленого укропа, молотый перец.

Сваренные грибы хорошо промыть, мелко нарубить, смешать с остальными компонентами и взбить массу.

БАКЛАЖАНЫ С ОРЕХАМИ

4 баклажана, 2 столовые ложки рубленых ядер грецких орехов,
4 столовые ложки растительного масла, укроп и перец.

Баклажаны запекать в духовке в течение 25 мин., затем очистить, измельчить, смешать с рублеными грецкими орехами, добавить перец, растительное масло, укроп.

СОУСЫ

МАЙОНЕЗ ДОМАШНИЙ ОСНОВНОЙ

6 желтков (желательно от деревенских кур),
750 г растительного масла (лучше оливкового),
20 г сахара, сок одного лимона, соль по вкусу.

Тщательно отделённые от белков желтки, смешанные с сахарным сиропом, взбить миксером, постепенно ввести подогретое до 30–40°C растительное масло, продолжая взбивать до получения однородной массы, так же постепенно вводить сок одного лимона. Хранить в холодильнике непродолжительное время.

Производные соусы готовят, добавляя в основной соус-майонез небольшие количества других продуктов в виде пюре или тонко измельчённой массы (морковь, зелёный горошек, редька, огурцы, грибы, цветки одуванчика, яблоки, брынза, творог, тыква, сыр и т.д.).

МАЙОНЕЗ С СУЛУГУНИ

1 желток, 100 г оливкового масла, 1/4 чайной ложки сахарного сиропа,
200 г вымоченного сыра сулугуни.

Сыр максимально измельчить и тщательно перемешать с остальными ингредиентами.

СОУС ИЗ ХРЕНА (ПРИПРАВА К РЫБЕ)

100 г корня хрена, 100 г варёной свёклы, 1 лимон,
1/2 чайной ложки мёда, 2 столовые ложки соевого соуса.

Корень тщательно промыть, залить холодной кипячёной водой и вымочить 5–6 ч. Очистить от кожуры и пропустить через электросоковыжималку (потом соединить сок и мезгу) или натереть на тёрке. Полученную массу тёртого хрена смешать с тёртой свёклой и залить 100–150 г холодной кипячёной воды, смешанной с соком лимона. Тщательно перемешать, добавить мёд и соевый соус.

Можно приготовить соус из хрена со следующими компонентами:

100 г корня хрена, 1 лимон, 1/2 стакана молока,
1/2 чайной ложки мёда, соевый соус.

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ

4 средних морковки, 200 г творога, по 2 столовые ложки сметаны,
мёда, изюма; корица на кончике ножа, 4 ломтика очищенного лимона.

Очищенную морковь натереть на мелкой тёрке, смешать с протёртым через сито творогом, добавить сметану, промытый и обсушенный изюм, мёд, корицу, и перемешать. Уложить горкой в салатницу, украсить изюмом и ломтиками лимона.

САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

1 свёкла, 200 г капусты, 4 столовые ложки майонеза,
молотый перец по вкусу.

Натёртую на крупной тёрке свёклу смешать с нашинкованной соломкой капустой, добавить молотый перец. При подаче на стол полить душистым растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

400 г цветной капусты, 10 редисок, 3 сладких стручковых перца,
молотый перец, 4 столовые ложки майонеза,
2 столовые ложки рубленого укропа.

Цветную капусту разделить на соцветия и мелко порубить. Редис нарезать ломтиками, перец – соломкой. К овощам добавить молотый

перец и перемешать. Салат уложить горкой и полить майонезом или растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ОГУРЦАМИ И РЕДИСОМ

3 свёклы, 2 свежих огурца, 5 редисок, 4 столовые ложки майонеза,
2 столовые ложки рубленой зелени петрушки,
1/2 стакана алычи дольками.

Овощи мелко порезать, всё смешать, полить растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ С ХРЕНОМ

300 г картофеля, 150 г моркови, 15–20 г корня хрена,
100 г консервированного зелёного горошка, 150 г свежих огурцов,
по 20 г зелени петрушки, укропа, кинзы, 50 г подсолнечного масла,
сок 1/2 лимона, 1/2 чайной ложки мёда.

Корень хрена тщательно промыть, залить кипячёной холодной водой и вымочить в течение 5–6 ч. Картофель и морковь отварить и мелко нарезать. Натереть вымоченный хрен на тёрке и смешать с другими компонентами. Полить соевым соусом по вкусу, но желательно самый минимум, не забывая, что соль – это консервант.

САЛАТ «ПРОСТОЙ»

Белокочанная капуста, морковь, лимонный сок,
растительное масло (кукурузное, оливковое или другое),
морская соль, сладкий красный перец или чёрный перец.

Мелко нашинковать капусту, потереть её чуть-чуть с солью, пока не пустит сок. Добавить к капусте мелко натёртую на тёрке морковь. Полить лимонным соком, посыпать специями по вкусу и полить растительным маслом.

САЛАТ «А-ЛЯ СВЁКЛА»

Свёкла, грецкие орехи, морская соль,
растительное масло (рапсовое, оливковое, кукурузное или другое).

Сырую свёклу натереть на самой мелкой тёрке, подсолить, добавить нарубленные грецкие орехи, полить соком лимона и растительным маслом по вкусу.

САЛАТ «РЕДЬКА»

Редька белая или чёрная, масло растительное, сок лимона,
морская соль, специи (базилик, майоран, сухой сельдерей,
укроп и петрушка).

Натереть на тёрке редьку, подсолить и дать немного постоять, чтобы вышла горечь. Добавить сок лимона, специи и полить любым растительным маслом.

САЛАТ «ДОМАШНИЙ»

Свежие огурцы, помидоры, салат, китайская капуста, болгарский перец, немного маслин, растительное масло (кукурузное или соевое), петрушка, укроп, кинза, тмин, сухая морская капуста, морская соль, сок лимона, хмели-сунели, перец и соевый соус.

Порезать огурцы, помидоры, салат, китайскую капусту, болгарский перец. Все специи посыпать в пропорциях индивидуально по вкусу. Полить растительным маслом.

САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

Белокочанная капуста, свежий огурец, зелёный горошек, растительное масло (соевое, кукурузное или оливковое), морская капуста, сок лимона, соевый соус, морская соль, чёрный перец.

Мелко и тонко нарезать капусту, отжать с морской солью, добавить нарезанный кольцами огурец, зелёный горошек, морскую капусту, посыпать перцем и полить соком лимона и растительным маслом.

САЛАТ «ФРУКТОВЫЙ»

Яблоки, груши, бананы, апельсины, мандарины, ананасы, грейпфруты, виноград, финики, чернослив, клюквенный сироп, взбитые сливки, тёртый шоколад.

Все фрукты и сухофрукты нарезать и перемешать, полить клюквенным сиропом или другой заправкой.

Разложить по салатницам и посыпать тёртым шоколадом.

САЛАТ «ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ»

2 яблока, 2 апельсина, 2 свёклы варёные, 1 стакан изюма, 1/2 стакана любых орехов, 1 стакан кураги, 1 стакан чернослива.

Сухофрукты залить крутым кипятком и оставить на 2–3 часа. После чего процедить через дуршлаг, добавляя всё остальное по очередности. Заправить майонезом, приготовленным по нашему рецепту – см. раздел Соусы.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ С МИНДАЛЁМ И ИЗЮМОМ

3 яблока, 1/2 стакана миндаля, 1 ст. ложка изюма, 1/2 лимона, 3 ст. ложки сахара.

Изюм промыть в горячей воде и обсушить в бумажной салфетке. Миндаль обдать кипятком, очистить от оболочек и обсушить. Из лимона выжать столовую ложку сока, остальной лимон нарезать ломтиками.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С СЫРОМ

1 авокадо, 200 г сыра «Пармезан», 1 ч. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки майонеза – см. раздел Соусы.

У авокадо удалить косточку, мякоть нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Сыр нарезать кубиками и перемешать с авокадо. Выложить на блюдо горкой, в центре сделать углубление и положить майонез.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА

2 моркови, 2/3 стакана консервированного зелёного горошка,

4 ст. ложки сливок, соль,

1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Морковь очистить, промыть и натереть на крупной тёрке. Горошек отцедить. Перемешать морковь с горошком, посолить по вкусу, заправить сливками и посыпать зеленью петрушки. В салат можно добавить натёртое на крупной тёрке яблоко.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КРАПИВОЙ

4 свежих огурца, 500 г листьев крапивы, 2 моркови,

1/2 стакана сметаны, 1 л молока, 1/2 л воды.

Листья крапивы мелко порубить, свежие огурцы нашинковать, натереть на тёрке морковь. Овощи залить смесью холодного молока и кипячёной воды.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ

200 г цветной капусты, 1/2 стакана риса, 2 ст. ложки зелёного горошка,

1 стакан сметаны, укроп, 1 л молока, 1 л воды.

Капусту мелко порубить, залить горячей водой и варить 5 мин. Добавить рис, горошек, молоко. Довести до кипения. При подаче на стол положить сметану и посыпать укропом.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ

4 картофелины, 4 моркови, 2 столовые ложки горошка,

1/2 стакана сметаны, 1/2 л воды.

Картофель отварить и протереть через сито вместе с отваром. Пюре смешать с натёртой на тёрке морковью, горошком и добавить топлёное масло, довести до кипения.

СУП ИЗ КОЛЬРАБИ С МОРКОВЬЮ

2 кольраби, 2 моркови, 40 г топлёного масла,

4 столовые ложки сметаны, 2 л воды, перец.

Морковь и кольраби натереть на крупной тёрке, смешать с перцем, маслом, водой и довести до кипения. При подаче на стол положить сметану.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЯБЛОКАМИ

5 свежих огурцов, 3 яблока, 1 морковь, тмин на кончике ножа,

2 столовые ложки рубленого укропа, 2 л воды, 1/2 стакана сметаны.

Тмин залить горячей водой и оставить для настаивания. Натёртые яблоки, морковь, огурцы, укроп, сметану залить охлаждённым настоем тмина.

СУП-ПЮРЕ ОВОЩНОЙ (рецепт Юлии Семёновой)

Картофель, цветная капуста брокколи, морковь, зелёный горошек.

Отварить овощи до готовности. Процедить через сито и сделать пюре из овощей. Добавить в овощную массу бульон, морскую соль, специи по вкусу, масло или сметану, зелень.

БОРЩ С РЕДЬКОЙ

3 свёклы, 1 редька, 200 г капусты, 1 стакан сметаны, 2 л воды, укроп.

Свёклу, капусту нарезать соломкой и залить кипячёной водой. Тушить 4–5 мин., затем остудить, добавить редьку, сметану.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ

Поставить варить картофель, одновременно натереть на крупной тёрке свёклу и морковь, потушить в воде и топлёном масле с добавлением соевого соуса или приправ, красного перца. В почти готовый бульон положить тушёные овощи, довести до кипения и варить 2–3 мин. Затем добавить нарезанную капусту и варить до готовности. Посыпать зеленью укропа, петрушки, кинзы, выключить огонь и оставить настояться на плите.

БОРЩОК ИЗ СВЁКЛЫ

4 свёклы, 500 г свежей капусты, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 л воды, лавровый лист, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сока помидоров.

Свёклу натереть на крупной тёрке, добавить лимонный сок, сок помидоров, капусту. Смесь залить кипящей водой, довести до кипения. При подаче на стол добавить сметану.

БОРЩ ПОСТНЫЙ

(рецепт Татьяны Васильевны Полищук)

Берём воды из расчёта 250 грамм жидкости на одну порцию. Картофель режется кубиками и кладётся в кипящую воду, добавляем соли (по вкусу), лавровый лист. Когда картофель сварился до полуготовности, добавляем хмели-сунели, кориандр, 2 средних зубчика выдавленного чеснока и аджику (по вкусу). Пока картофель варится, готовим пережарку. Пассируем тёртую морковь (на жиру), добавляем репчатый лук, болгарский перец, томат. Когда картофель готов, закладываем в кастрюлю пережарку и нашинкованную капусту. Как только закипит, выключаем, добавляем ещё 2 средних зубчика выдавленного чеснока. При подаче на стол, в супник кладем укроп.

ФАСОЛЕВЫЙ СУП

Вымоченную в течение 15–18 ч фасоль поставить варить. Когда фасоль будет почти готова, добавить картофель. Затем натереть на тёрке морковь и потушить её на топлёном масле с добавлением специй по вкусу, заправить суп, после чего варить 2–3 мин. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки, укропа и т.д.

ГРИБНАЯ ЛАПША

Грибы мелко нарезать и отварить, затем засыпать лапшой или другими макаронными изделиями, заправить приправами, соевым соусом и т. д. Дать закипеть и выключить огонь. Суп оставить на плите на 15–20 мин., чтобы лапша допрела. При подаче на стол суп посыпать зеленью петрушки, укропа, кинзы.

СУП ХАРЧО

Рис промыть, залить холодной водой и поставить варить. Появляющуюся на поверхности пену снимать шумовкой. В готовый рис добавить тушёную на топлёном масле морковь с перцем и специями, можно добавить маслины или оливки, варить 3–5 мин. При подаче на стол посыпать зеленью укропа, петрушки, кинзы.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

На 500 г рыбы – 2–3 свежих помидора,

по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 2 ст. ложки масла.

Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Хорошая солянка получается из красной или белой рыбы (осетрины, севрюги, белуги, стерляди). Снятое филе рыбы нарезать кусочками, по 2–3 куса на порцию. В кастрюлю с маслом положить рыбу, нарезанные ломтиками помидоры, если есть – каперсы, лавровый лист, немного перца, залить кипятком и варить 10–15 мин. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

СОЛЯНКА ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ГРИБОВ

100 г консервированных грибов, 2 луковицы, 1 солёный огурец,

1 л растворимого грибного бульона, 1 кусочек корня петрушки,

1 свежий помидор, 2 ст. ложки маслин, 4 ст. ложки сметаны,

2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, 1 кружочек лимона.

Очистить и нарезать соломкой петрушку и лук. Грибы нарезать ломтиками. Потушить грибы, петрушку и лук на масле. Положить в горячий бульон и варить 15 мин. Солёный огурец очистить от кожицы и семян. Нарезать кубиками огурец и помидор, положить в суп вместе с маслинами. Варить при слабом кипении 5 мин.

Ломтик лимона разрезать на 4 части. Разлить суп в тарелки, положить по ложке сметаны, кусочку лимона и посыпать нарезанной зеленью петрушки. Помидор можно заменить столовой ложкой томата-пюре, а маслины – каперсами.

СУП С СУШЁНЫМИ БОРОВИКАМИ И МАКАРОНАМИ

50 г сушёных боровиков, 80 г макарон, 1 морковь, 1 луковица,

1/3 корня петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла,

4 ст. ложки сметаны (лучше рыночной).

Грибы промыть, обдать кипятком, залить 800 мл воды и оставить на 2–4 часа. Затем отварить в этой же воде до готовности. Бульон процедить. Грибы нарезать соломкой. Лук, морковь и петрушку очистить, нарезать соломкой и пассеровать на масле. Бульон довести до кипения, посолить, положить пассерованные овощи и нарезанные грибы.

В другой кастрюле вскипятить воду. Макароны опустить в дуршлаг в кипящую воду, переложить в слабо кипящий грибной бульон и варить до готовности. Суп разлить в тарелки и положить по ложке сметаны.

СУП С БАРАНИНОЙ, ФРУКТАМИ И ГОРОХОМ

500 г баранины, 1/3 стакана размоченного гороха, 1 луковица,

1 ст. ложка оливкового масла, 2–3 картофелины, 1 яблоко,

50–60 г чернослива, 1 ст. ложка томата-пюре, щепотка шафрана,

4–5 горошин душистого перца, соль, зелень петрушки.

Мясо промыть, нарезать на небольшие куски и залить холодной водой. Добавить предварительно замоченный горох и варить при слабом кипении до готовности гороха.

Луковицу очистить, нарезать и потушить на оливковом масле. Картофель очистить и нарезать дольками. Яблоко и чернослив промыть. Разрезать яблоко, удалив сердцевину.

Бульон посолить, положить картофель, лук, томат-пюре, чернослив, шафран, перец горошком и яблоко. Проварить до готовности овощей. Подать с зеленью петрушки.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Вегетарианские

КОТЛЕТЫ ИЗ ЗЕЛЕНИ «КУ-КУ»

(по рецепту иранского повара Сарванди Биджана)

На 4 порции: 150 г петрушки, 150 г кинзы, 50 г укропа, 5 яиц,

250 г зелёного лука (перья без головок), 4 зубчика чеснока

(мелко нарезать), 1 ст. ложка морской капусты (ламинария),

1/2 ч. ложки тмина, 1/2 стакана масла топлёного или растительного.

Зелень и чеснок мелко нарезать, положить в кастрюлю, разбить яйца, добавить морскую соль, размешать медленно в кастрюле и оставить на 10–15 мин. После чего в тефалевую сковороду (глубокую, с крышкой) налить масло, поставить на сильный огонь. Ещё раз размешать зелень с яйцом и вылить в сковороду, разровнять ложкой, сделать тихий огонь и накрыть крышкой (приоткрытой), через 10 мин. крышку снять. Снизу цвет должен быть, как у пирога, золотистый. Затем переложить этот пирог на гладкую тарелку обратной стороной. Добавить немного масла в сковороду и жарить на другой стороне. Смотреть готовность по цвету. Как будет готов, снять с огня. Употреблять в тёплом виде.

МИРЗАГАСЕМА

(по рецепту иранского повара Сарванди Биджана)

На 4 порции: 4 средних баклажана, 4 дольки чеснока,

*3 средних помидора, 2 средние головки лука,
1/2 стакана растительного масла, тмин и соль по вкусу.*

Баклажаны запечь на тихом огне в духовке. Когда кожа обгорит, надо их почистить и положить в кастрюлю. Далее в сковороду налить масло, пожарить лук 10–15 мин. Чеснок мелко нарезать и пожарить вместе с луком 2 мин. Добавить всё в баклажаны, посолить, помять толкушкой. Поставить кастрюлю на тихий огонь на 15 мин. с закрытой крышкой. После чего снять кастрюлю с огня, опять помять толкушкой.

Употреблять в холодном виде.

ПЮРЕ ИЗ РЕПЫ

*10 реп, 3 столовые ложки топлёного масла, 1 стакан молока,
1/2 стакана воды, 2 столовые ложки мёда, кардамон.*

Репу натереть на мелкой тёрке, залить горячей водой и варить 4–5 мин., затем добавить топлёное масло, молоко, кардамон и т.п. После готовности растереть до консистенции пюре.

ОВОЩИ ПО-КИТАЙСКИ

Вымытые овощи, примерно в равных количествах, поместить в пароварку на 20–25 мин. Готовые овощи высыпать на предварительно хорошо разогретую просторную сковороду, политую кукурузным или соевым маслом, потушить 2–3 мин. Полить обильно (по вкусу) соевым соусом и лимонным соком, подать к столу.

ПЕРСИДСКИЙ ПЛОВ

(по рецепту иранского повара Сарванди Биджана)

На 1 порцию: 1/2 стакана риса промыть 2–3 раза. Добавить морскую соль 1/2 ст. ложки. Залить горячей водой, чтобы покрывала рис на 2–3 см. Оставить на 1–2 часа. Далее взять кастрюлю (тефалевую), налить на эту порцию риса 1,5 стакана холодной воды. Когда вода закипит, положить рис. Рис варить 3–4 мин. на сильном огне при закрытой крышке. Медленно размешать рис, варить до полуготовности. Далее рис откинуть на дуршлаг. Вылить сразу горячую воду из-под дуршлага. Налить туда холодную воду, сполоснуть и вылить в дуршлаг. Затем в эту воду в кастрюлю добавить 1/4 стакана топлёного масла. На дно кастрюли положить тонко нарезанный картофель или лаваш. Поставить на средний огонь. Повернуть рис в дуршлаг 2–3 раза без ложки. Аккуратно опрокинуть рис в кастрюлю и сформировать его в горку. Сделать в нескольких местах ручкой ложки дырки, далее растопить 1/4 стакана масла и разлить равномерно по этой горке риса. Закрывать плотно крышкой и поставить на тихий огонь на 20 мин.

ПЛОВ С ИЗЮМОМ И МОРКОВЬЮ

*300 г риса, 3–4 моркови, 150 г изюма, 2 небольшие луковицы,
4–5 ст. ложек растительного масла, соль, зелень петрушки.*

Рис промыть, залить холодной солёной водой и оставить на 3–4 часа. Затем отцедить. Очистить морковь и лук и нарезать соломкой. Изюм перебрать и промыть. Обмыть и нарезать зелень петрушки.

Морковь и лук потушить с водой, добавив растительное масло. Налить в чугунок или кастрюлю с толстым дном 2 столовые ложки растительного масла, положить рис, морковь, лук, изюм и зелень петрушки. Перемешать и залить горячей водой. Варить на слабом огне при закрытой крышке до готовности. По желанию в плов можно положить 2–3 столовые ложки зелёного горошка.

ПЛОВ С СУШЁНЫМИ ГРИБАМИ

1 стакан риса, 80 г сушёных грибов, 1/2 стакана растительного масла, 2 луковицы, чёрный перец.

Грибы промыть и замочить на 2–3 часа. Затем отцедить, нарезать и поставить на огонь в воде, в которой они замачивались. Когда вода закипит, посолить, положить нарезанную на 4 части луковицу. Варить до готовности грибов и процедить.

БИГОС С ГРИБАМИ

800 г белокочанной капусты, 6–8 сухих грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, щепотка белого молотого перца, соль, 2 ст. ложки зелени петрушки.

Грибы промыть, залить водой и оставить на несколько часов. Отварить грибы в этой же воде без соли, отцедить и нарезать соломкой. Капусту крупно нашинковать. Налить в сотейник масло, положить капусту, грибы и поставить на средний огонь. Нашинковать луковицу и нарезать петрушку. Положить в капусту лук, петрушку, перец, соль, перемешать и довести до готовности, периодически помешивая. При необходимости долить растительное масло.

Мясные

В них используются **только** баранина, птица или дичь, специально обработанные.

БАРАНИНА

1–1,5 кг баранины, 1 ч. ложка тмина, 1–2 зубчика чеснока, 1/2 стакана травы или 1–2 ст. ложки отвара «Виватон», 2–4 шт. сладкого перца, 1–4 пучка зелени, соль и специи по вкусу.

Подготовленное мясо режут на кусочки, затем помещают в кастрюлю с водой, куда добавляют тмин, отвар трав «Виватон» или сбор «Виватон» и варят в течение часа. После чего отваренное мясо помещают в утятницу и тушат с добавлением морской соли, чеснока, зелени (петрушки, укропа, сельдерея и др.), укрыв слоем нарезанного колечками сладкого перца и специй по вкусу.

На гарнир можно подать отварной рис или картофель.

ФРИКАДЕЛЬКИ «ЁЖИКИ»

150 г отваренного мяса, 150 г сырой моркови, 1 яйцо,
70 г крупы пшеничной или «Артек», 250 г овсяной крупы или риса,
2 столовые ложки растительного масла, щепотка тмина,
по 20 г петрушки, укропа или другой зелени, соевый соус.

Мясо, морковь и крупу пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить яйцо, зелень, специи и предварительно просушенную и замоченную крупу. Скатать шарики-фрикадельки. На дно кастрюли уложить слой любых овощей, на них фрикадельки, сверху опять слой овощей. Залить горячей водой на 3/4, закрыть крышкой, довести до кипения и кипятить 10–12 мин. При подаче к столу можно полить сметаной (подготовленной или рыночной) или качественным молоком.

ТЕФТЕЛИ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

Компоненты те же, что и выше. Крупу можно заменить геркулесом. Технология приготовления аналогична технологии приготовления фрикаделек.

Белый соус готовить следующим образом: 1 столовую ложку пшеничной муки просушить на сковороде, добавить 3–4 столовые ложки концентрированного или сухого молока, 1/2 стакана кипячёной воды и специи (перец, гвоздику, кориандр, тмин, молотый лавровый лист, соевый соус по вкусу), прокипятить. Полученным соусом залить тефтели, дать прокипеть и выключить огонь. Оставить под крышкой на 20 мин.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ СУХОФРУКТАМИ

(или яблоками, тушёной капустой, вермишелью с изюмом и пр.)

1 курица, 70 г рыночной сметаны, 10 г чёрного молотого перца,
10 г чабреца, кориандра (тмина, базилика и других специй),
1 стакан качественного молока, 200 г чернослива, 200 г вермишели,
200 г сухих яблок, 500 г свежих яблок, 500 г капусты, 100 г изюма.

Отваренную курицу намазать внутри и снаружи сметаной и специями, начинить по вкусу: либо тушёной капустой, либо размельчённым черносливом и яблоками, либо свежими яблоками, либо отваренной вермишелью с изюмом. Уложить на противень, политый молоком, и запекать в духовке 40–50 мин. Подавать на стол без гарнира. Возможны и другие варианты начинок: морковь, горох с морковью, рис с черносливом, тыква с яблоками и т.д.

КУРИЦА (или другая домашняя птица, а также дичь),

ЗАПЕЧЁННАЯ В СМЕТАНЕ И МОЛОКЕ

1 тушка птицы, 70–100 г рыночной сметаны, 15–20 г соевого соуса,
10 г чёрного молотого перца, 10 г молотых чабреца и кориандра,
1 стакан молока.

Отваренную по-караваевски птицу внутри и снаружи смазать сметаной. На дно противня налить молоко и положить на него птицу. Поставить в духовку и запекать в течение 40–50 мин. Готовую птицу можно подавать с тушёной капустой, рисом, гречневой кашей.

БЕФСТРОГАНОВ

200 г отваренного мяса, 200 г моркови, 20 г репчатого сладкого лука, 2 столовые ложки муки, 50 г корня петрушки или сельдерея, специи.

Лук, морковь, корень петрушки потушить на воде, сверху положить нарезанное лапшеобразными ломтиками подготовленное мясо, залить кипячёной водой и варить 15–20 мин. Добавить муку, специи, довести до кипения и выключить огонь. Подавать с гречневой кашей, тушёными овощами, маслом.

БАРАШЕК СО ШПИНАТОМ ПО-ПЕНДЖАБСКИ

750 г барашка (или баранины), 1 кг шпината, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки сливочного топлёного масла или жира, 3/4 ч. ложки куркумы, 2 мелко нарубленные луковицы, 1/2 ч. ложки кориандра, 2 ч. ложки порошка имбиря, 1/4 ч. ложки красного молотого перца (вместо перечисленных пряностей можно взять 1 ст. ложку карри), 1 ч. ложка молотого имбиря, большая щепотка тмина, 1 ч. ложка соли.

Мелко рубленый лук обжарить в сильно разогретом жире, добавить куркуму и потушить на слабом огне в течение 3–4 мин. Затем положить мясо, добавить небольшое количество воды и тушить под крышкой в течение 1 часа (баранье мясо тушить дольше). Затем добавить мелко нарезанный шпинат, имбирь, тмин, сметану, красный перец и соль. Всё хорошо перемешать. Продолжать тушить под крышкой ещё 15 мин., при этом время от времени встряхивать кастрюлю и по мере надобности добавлять воду. Блюдо должно быть кашеобразным, вся жидкость должна выкипеть. К барашку подать рассыпчатый рис.

ПИЛАВ ИЗ БАРАНИНЫ

500 г баранины, 1,5 стакана риса, 1 ст. ложка томатов, 3 луковицы, 1/2 стакана растительного масла (если мясо жирное, то меньше), 1 долька чеснока, 3 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки очищенного миндаля, перец, соль, щепотка сахара, 1 ст. ложка мелко порубленного укропа, вода или мясной бульон.

Мясо нарезать кубиками и обжарить. Добавить чеснок, крупно нарубленный лук и немного воды, а незадолго до готовности мяса всыпать промытый и просушенный рис. Как только рис станет рассыпчатым, добавить помидоры и специи, подлить немного кипятка и поставить на слабый огонь, закрыв крышкой (время от времени подливать немного горячей воды). Рис должен остаться рассыпчатым. Как только пилав будет готов, добавить вымытый изюм и миндаль, а также мелко нарубленную зелень. Укутать, поставить в тёплое место и в горячем виде подать на стол.

БАРАНИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ

750 г баранины, 1 большая луковица, 1 неполная ст. ложка муки, 1,5 ст. ложки сливочного топлёного масла, корица на кончике ножа, 120 г чернослива, 1 ч. ложка сахара, соль, перец.

Мясо нарезать узкими кусочками (1х5 см). Лук мелко порубить и слегка обжарить, затем залить горячей водой так, чтобы она покрыла мясо, и поставить тушить на слабом огне, под крышкой. Незадолго до готовности добавить чернослив, который предварительно должен быть замочен на 12 часов (из чернослива следует удалить косточки), а также сахар. Подать с рассыпчатым рисом. Рассчитано на 4–6 порций.

БАРАНИНА С КАПУСТОЙ И ПЕРЦЕМ

500 г баранины, 30–60 г маргарина или другого жира, 2 ст. ложки муки, 1 кг белокочанной капусты, 1 ч. ложка перца горошком, соль.

Баранину разрезать на куски средней величины и обжарить в кастрюле. Прибавить немного воды, посолить и тушить почти до готовности. Мясо вынуть, а в соусе, оставшемся от тушения мяса, потушить капусту, предварительно нарезав её довольно крупно. Когда капуста будет готова, переложить её вместе с мясом в стеклянную огнеупорную посуду. Жидкость, оставшуюся от жаренья, смешать с мукой, добавить соль и растолчённый перец, добавить совсем немного воды, проварить всё, чтобы получился довольно густой соус, и полить им капусту. Поставить блюдо в духовку ещё на 20 мин. Подать к баранине отварной картофель с тмином.

БАРАНИНА, ШПИГОВАННАЯ ЧЕСНОКОМ

1,5 кг баранины (кострец), 1–2 головки чеснока, 1–2 помидора, 50 г сливочного топлёного масла или жира, 4 стручка сладкого перца, 200 г стручковой фасоли, маслины, соль, перец.

Баранину очистить, вымыть, натереть солью и перцем и нашпиговать чесноком. Мясо обжарить со всех сторон в жире, добавить небольшое количество воды и тушить до образования на его поверхности золотисто-коричневой корочки, поливая время от времени выделившимся соком (внутри баранина должна остаться розоватой). Затем кусок разрезать на ломти, уложить на подогретое блюдо и украсить полосками перца, обжаренного в жире, зелёными стручками фасоли, слегка потушёнными в посоленной воде, и маслинами. Соус приправить помидорами, солью и перцем. Кусочки чеснока, которыми было нашпиговано мясо, можно удалить. Рассчитано на 6–8 порций.

БАРАНИНА ПО-ИРЛАНДСКИ

500 г баранины, 500 г картофеля, 250 г лука, соль, перец, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки тимьяна, петрушка.

Баранину, нарезанную кубиками, положить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить большую часть мелко нарезанного репчатого лука, лавровый лист, тимьян. Залить водой так, чтобы она покрыла содержимое, поставить тушить на небольшой огонь и прикрыть крышкой. Когда мясо станет мягким, добавить картофель, также нарезанный кубиками, оставшуюся часть лука и ни в коем случае не мешать, а только время от времени встряхивать, чтобы блюдо не пригорело. Картофель должен развариться так, чтобы образовалась кашеобразная масса. В конце варки

добавить мелко нарубленную зелень петрушки. Блюдо подать на стол в той же посуде, в которой оно варилось.

КУРИЦА ПО-МАДРИДСКИ

1 курица, 150–200 г шампиньонов, 1 луковица,

3–4 ст. ложки сливочного топленого масла, 3 картофелины,

2 стручка сладкого перца, соль, перец.

Курицу выпотрошить и натереть солью и перцем. Масло растопить, слегка обжарить в нём мелко нарубленный лук, добавить очищенные, мелко нарубленные шампиньоны и небольшое количество воды. Тушить до полуготовности. Наполнить этой смесью курицу, зашить и обжарить со всех сторон на оставшемся масле. Через 15 мин. добавить сырой картофель, нарезанный дольками, и нарезанный тонкими кольцами перец вместе с семенами. Затем добавить небольшое количество воды (если жидкости недостаточно) и тушить курицу до готовности, часто поливая образовавшейся подливкой. Соус приправить солью и перцем. Перед подачей на стол полить курицу соусом.

Отдельно подать пресный хлеб или зелёный салат.

ПЕЛЬМЕНИ С КУРИЦЕЙ, ЗАПЕЧЁННЫЕ В ГОРШОЧКАХ

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, соль.

Для фарша: 300 г куриного филе, 1 небольшая луковица,

белый молотый перец, соль.

Для соуса: 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка порошка сушёных грибов,
1/3 стакана воды.

Муку высыпать горкой на разделочную доску, в центре сделать углубление, влить яйцо, сметану, посолить. Разболтать сметану с яйцом и, постепенно собирая муку, замесить крутое тесто. Сформовать из теста 3 колобка, накрыть влажной салфеткой и оставить на 10–15 мин.

Тем временем приготовить фарш. Пропустить через мясорубку куриное филе с луком, посолить, поперчить, добавить 2–3 столовые ложки воды и перемешать.

Раскатать тесто тонким слоем. Вырезать «крышечки» для горшочков. Из остального теста вырезать выемкой кружочки, разложить фарш и защипать пельмени. Опустить их в кипящую воду, проварить 3 мин. и переложить шумовкой в порционные горшочки.

Грибной порошок развести в горячей воде, перемешать со сметаной, слегка подсолить и залить пельмени. Закрыть горшочки «крышечками» из теста и запечь в горячей духовке до образования румяной корочки.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ

600 г баранины, 600 г картофеля, 1 луковица, 60 г бараньего сала,

4–5 горошин чёрного душистого перца, 1–2 помидора,

1 пучок зелени, 1 лавровый листик, соль.

Мясо нарубить из расчёта 3–4 куска на порцию и обжарить на бараньем сале до образования румяной корочки. Помидоры обмыть, нарезать

дольками, очистить и нарезать кольцами лук, положить на сковороду с мясом, посолить и продолжать тушить 5–8 мин. Картофель промыть, очистить, обмыть и нарезать крупными кубиками. Переложить мясо с овощами в кастрюлю, добавить картофель, залить водой, положить зелень, лавровый листик, перец горошком и довести до готовности под крышкой.

СПАГЕТТИ С КУРИНЫМ ФИЛЕ И ПОМИДОРАМИ

250 г спагетти, 400 г куриного мяса (без костей), 2 помидора,
1 луковица, 2 ст. ложки топлёного масла, чёрный молотый перец,
1 ст. ложка сливочного топлёного масла (для спагетти),
1 ч. ложка сухих специй для птицы, соль и зелень петрушки.

Куриное мясо обмыть, обсушить и нарезать брусочками. Обжарить мясо на топлёном масле до образования румяной корочки. Посыпать солью, перцем, специями. Лук очистить, обмыть и нарезать крупными кубиками, положить на сковороду и потушить вместе с курицей.

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ (рецепт Юлии Семёновой)

Филе индейки, свежая капуста белокочанная, лук, морковь,
грибы (шампиньоны или белые), топлёное масло, чеснок, специи.

Сделать фарш из мяса с добавлением лука. Потушить мелко нашинкованную капусту с морковью, после охлаждения – смешать с фаршем, добавить морскую соль, перец, специи по вкусу. Отдельно потушить мелко нарезанные грибы. Затем при формировании котлет добавить грибы внутрь. Всё это слегка обжарить в топлёном масле и выложить на капустные листья в утятницу с добавлением воды. Тушить до готовности.

Можно подавать с соусом. Для его приготовления сладкий красный перец нашинковать и пассеровать с луком на топлёном масле до готовности, посыпать мукой и залить крутым кипятком. Добавить сметану, специи по вкусу и выдавить маленькую дольку чеснока.

ГОЛУБЦЫ (рецепт Юлии Семёновой)

Филе индейки или курицы, белокочанная капуста, рис,
красный лук, топлёное масло, специи.

Сделать фарш из мяса с добавлением красного лука, морской соли, специй и полуготового риса. Отделить листья капусты друг от друга (капусту целиком можно потушить на воде, чтобы легче было отделить листья). Завернуть фарш в капустные листья, слегка обжарить на масле и сложить в утятницу. Тушить до готовности.

Рыбные **РЫБА НА ПАРУ**

Филе рыбы или кусочки рыбы посолить по вкусу, но в любом случае поменьше, поместить в пароварку, довести до готовности. Разложить рыбу по порциям. Долить полученным при приготовлении бульоном и лимонным соком, посыпать мелко нарезанной зеленью, подать к столу.

ПЕЛЬМЕНИ С РЫБОЙ

Для теста: мука (желательно грубого помола), вода, 1 яйцо.

Для фарша: филе рыбы пропустить через мясорубку, добавить соевый соус, перец по вкусу, мелко нарезанную зелень петрушки.

Приготовить пельмени обычным способом. Готовые пельмени можно полить оливковым маслом или другими растительными маслами, соевым или сметанным соусом. Так же делают пельмени с грибами и капустой.

КУЛЕБЯКА РЫБНАЯ

Для теста: 1 стакан муки пшеничной, 2 яйца, соль.

Для начинки: 2 луковицы, 1 морковь, 1/2 стакана рыбного фарша, соль, перец чёрный молотый, 1 ст. ложка сливочного масла.

Готовят тесто. Просеянную муку высыпают на стол, делают ямку, в неё вливают яйцо, соль, воду, вымешивают до средней густоты и выбивают до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам и доске. Затем тесто кладут в миску и дают отлежаться 60–80 мин.

Готовят начинку. Лук очищают с морковью и мелко рубят, смешивают с рыбным фаршем, добавляют соль, перец чёрный молотый, массу перемешивают.

Тесто раскатывают в тонкий пласт, на тесто кладут подготовленный фарш и защипывают кулебяку. Затем её кладут на сухой противень и выпекают в горячей духовке 20–25 мин. Выпеченную кулебяку смазывают сливочным маслом и подают к столу.

Примечание: для начинки рекомендуем и мясной фарш, и любые виды овощей, трав, корней. Используйте вашу фантазию, создавая кулебяки сложного состава, но обязательно с широким ассортиментом растительных наполнителей. Такие кулебяки хорошо хранятся, длительное время сохраняют оригинальный вкус и аромат трав.

Тесто готовят заранее, во время хранения оно становится ещё более эластичным, нежным. Естественно, нужен навык в приготовлении таких кулебяк, но если семья его приобретёт, то легче будет вести хозяйство, ведь такие кулебяки позволяют экономно расходовать продукты, а в сезон – широко использовать лебеду, крапиву, листья малины, смородины и других даров природы. В тестовой начинке такие растения становятся особенно вкусными.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

(рецепт Юлии Семёновой)

Филе рыбы (трески, хека или др.), красный лук, яйцо,

бездрожжевой белый хлеб, топлёное масло, домашняя сметана, морская соль, перец, маленькая долька чеснока, специи по вкусу.

Сделать фарш из рыбы, красного лука и хлеба, добавить яйцо, 2 ст. ложки сметаны, морскую соль, перец, чеснок. Хорошо перемешать фарш и обжарить котлеты на топлёном масле (можно обжарить в панировочных сухарях).

НАПИТКИ

РЕЦЕПТЫ ФИТОЧАЁВ

ЧАЙ ИЗ СУШЁНЫХ ЛИСТЬЕВ И ПЛОДОВ

2 части листьев земляники, по 1 части листьев черники,
чёрной смородины и ягод малины.

Сушёную малину залить горячей водой и кипятить 7 минут. В кипящий отвар положить смесь листьев, снять с огня и настаивать под крышкой 10 минут.

ФИТОЧАЙ «ВИВАТОН» С БРУСНИЧНЫМИ ЛИСТЬЯМИ

1 ст. ложка сушёных листьев брусники,

20 г фиточая «Виватон Савёловский», 1 л воды, мёд по вкусу.

Смешать сушёные листья брусники и чай, растолочь в ступке до однородного порошка. Заварочный чайник обдать кипятком, положить заварку и залить кипятком. Дать настояться под крышкой 10 минут. Отдельно подать мёд.

ФИТОЧАЙ «ВИВАТОН»

2 ч. ложки фиточая «Виватон Савёловский», 1 ч. ложка зверобоя,

по 1/2 ч. ложки сушёных листьев чёрной смородины и черники.

Все компоненты перемешать и заварить кипятком. Дать настояться 3 минуты и процедить. Отдельно подать мёд.

ФИТОЧАЙ «ВИВАТОН» С МЯТОЙ И ЗВЕРОБОЕМ

2 ч. ложки фиточая «Виватон Савёловский»,

по 1 ч. ложке сушёных листьев мяты и зверобоя.

Заварочную смесь залить кипятком, дать настояться 3 минуты и процедить.

ЧЕРНИЧНЫЙ ФИТОЧАЙ «ВИВАТОН»

3 стакана свежесваренного фиточая «Виватон Савёловский»,

1 стакан черничного сока, сахар варёный по вкусу.

Процедить чай и влить черничный сок. Добавить в напиток сахар и перемешать.

ВИШНЁВЫЙ ФИТОЧАЙ «ВИВАТОН»

4 стакана свежесваренного фиточая «Виватон Савёловский»,

1 стакан зелёного чая, 4 ст. ложки вишнёвого сиропа, 4 дольки лимона.

Разлить горячий чай в чашки, добавить в каждую по ложке вишнёвого сиропа. Опустить в чашки по дольке лимона.

ФИТОЧАЙ «ВИВАТОН» С ЛИПОЙ

3 ч. ложки сушёной ромашки аптечной, 1 ч. ложка сушёных цветков липы,

1 ч. ложка листьев чёрной смородины, 4 стакана кипятка,

сахар варёный или мёд по вкусу.

Заварить фиточай обычным способом и подать с мёдом.

КОФЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Собрать ранней весной или осенью после цветения стволы одуванчика вместе с корнями.

Корни вымыть щёткой, высушить вместе со стволами в тени до квёлого состояния. Затем отделить корни и прокалить их в духовке до коричневого цвета (но не допустить обугливания). Потолочь в ступке или ручной мясорубке.

Перед употреблением перемолоть данную заготовку в кофемолке и готовить, как готовят кофе.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С МЁДОМ

4 стакана отвара шиповника, 4 ч. ложки мёда.

Отвар шиповника процедить. В тёплый отвар положить мёд и размешать его до полного растворения.

НАПИТОК МАЛИНОВО-ЯБЛОЧНЫЙ

100 мл малинового сиропа, 700 мл яблочного сока, консервированные фрукты.

В стаканы разложить консервированные фрукты. Яблочный сок смешать с малиновым сиропом и залить фрукты.

ЯБЛОЧНО-ЧЕРНИЧНЫЙ МОРС

2 яблока, 3 ст. ложки сушёной черники, 100 г варёного сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 стакана воды.

Чернику залить стаканом горячей воды, довести до кипения, проварить 10 минут и дать настояться 1 час. Яблоки промыть, натереть на крупной тёрке, залить 3 стаканами воды и варить на слабом огне 15 минут. Дать настояться 30 минут. Процедить оба отвара, смешать, добавить сахарный сироп, лимонный сок и перемешать.

ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

3 стакана яблочного сока, сок 1 лимона, 4 ст. ложки мёда, лёд.

Взбить яблочный и лимонный сок с мёдом. Подавать охлаждённым с кубиками льда.

ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ С КИВИ

400 г яблок, 1 киви, 1 лимонная корка, щепотка корицы, сахар варёный – по вкусу.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать каждое на 8 долек. Довести до кипения 1 л воды, опустить яблочные дольки, лимонную корку, положить корицу и сахарный сироп по вкусу. Варить на слабом огне, пока яблоки не станут мягкими. Киви очистить от кожуры и нарезать кружочками. Снять компот с огня, положить киви и остудить под крышкой.

ВИШНЁВО-СЛИВОВЫЙ НАПИТОК

80 мл вишнёвого сиропа, 2 стакана сливового сока, 1 стакан воды.

В кипячёную охлаждённую воду влить вишнёвый сироп, перемешать и добавить сок.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ СЛИВ

400 г свежзамороженных слив, 600 мл воды.

4 ст. ложки варёного сахара, 1 ст. ложка цедры лимона.

Довести до кипения воду, опустить, не размораживая, сливы. Добавить цедру лимона, сахар, перемешать и варить 10 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и дать остыть. В охлаждённый компот, разлитый в стаканы, можно добавить по столовой ложке взбитых сливок.

ЧЕРНИЧНО-КЛУБНИЧНЫЙ НАПИТОК

1 ст. ложка сушёной черники, 4–6 ст. ложек протёртой

с варёным сахаром клубники, 800 мл воды, кружочек лимона.

Сушёную чернику истолочь в ступке, залить крутым кипятком и настаивать под крышкой 20 минут. Добавить протёртую с сахарным сиропом клубнику и перемешать. Лимон разрезать на 4 дольки. Разлить напиток в стаканы и положить по дольке лимона.

ЧЕРНИЧНО-МЕДОВЫЙ НАПИТОК

4 стакана черничного сока, 1/2 лимона, 3 ст. ложки мёда.

В черничный сок положить мёд и хорошо перемешать. Лимон нарезать кружочками. Разлить сок в стаканы и опустить по кружочку лимона.

МЯТНО-ЧЕРНИЧНЫЙ НАПИТОК

7 ст. ложек сушёной мяты, 2 стакана черничного сока,

3 ст. ложки варёного сахара, 2 стакана воды.

Мяту положить в стакан кипящей воды, снять с огня, добавить сахарный сироп, перемешать и оставить под крышкой на 1/2 часа. Мятный настой процедить, влить черничный сок и холодную кипячёную воду.

МОРКОВНО-КЛЮКВЕННЫЙ НАПИТОК

800 г моркови, 3 ст. ложки клюквенного сиропа,

3–4 ст. ложки варёного сахара, 250 мл кипячёной воды.

Морковь очистить, промыть и натереть на мелкой тёрке. Утрамбовать морковь, влить воду, закрыть крышкой и поставить на 2 часа в холодильник.

В клюквенный сироп добавить сахарный сироп и, периодически помешивая, оставить на это же время. Отжать морковь через полотняную салфетку. В морковный сок влить клюквенный сироп и перемешать. Подавать охлаждённым.

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

2 крупные моркови, 1 большое яблоко, 700 мл воды,

варёный сахар по вкусу.

Морковь очистить, промыть, обсушить бумажной салфеткой, натереть на мелкой тёрке и отжать сок. Яблоко разрезать на 4 части, удалить семенную коробку, опустить в кипящую воду и проварить 3 мин. Снять с огня, закрыть крышкой и дать настояться 2 часа, затем процедить. Влить в яблочный настой морковный сок и добавить по вкусу варёный сахар.

НАПИТОК ИЗ ГРАНАТОВОГО СОКА С ПРЯНОСТЯМИ

800 мл гранатового сока, 1 ст. ложка очищенного миндаля,
100 г варёного сахара, кусочек лимонной корки, 1 бутон гвоздики,
щепотка корицы, щепотка тёртого мускатного ореха.

Растолочь в ступке специи вместе с орехами, положить в кувшин. Добавить сахар, лимонную корку, влить сок и перемешать. Накрыть кувшин крышкой и оставить на сутки в холодильнике. Напиток процедить. Перед подачей можно подогреть.

ОТВАР ШИПОВНИКА С РЯБИНОЙ

1/2 л отвара шиповника (заваренного с вечера в термосе), 1 л воды,
2 ст. ложки сушёной рябины, 4 десертные ложки варёного сахара.

Рябину залить 1/2 л кипятка, варить 15 мин. Настаивать под крышкой 10 мин. Оба отвара процедить, смешать и добавить сахарный сироп.

НАСТОЙ ШИПОВНИКА С ВИШНЁВЫМ ВАРЕНЬЕМ

4 стакана заваренного с вечера в термосе настоя шиповника из расчёта 1 ст. ложка плодов на стакан воды, 4 десертные ложки вишнёвого сиропа.

Процедить в стаканы настой шиповника. Добавить вишнёвый сироп и перемешать.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ЯБЛОЧНЫМИ ДОЛЬКАМИ И КОРИЦЕЙ

3 стакана отвара шиповника, 1 большое яблоко,
1 ст. ложка сока лимона, щепотка корицы, варёный сахар по вкусу.

Яблоко промыть, очистить от сердцевины, нарезать тонкими дольками и сбрызнуть лимонным соком. Сахарный сироп перемешать с корицей, засыпать яблочные дольки и оставить на 10 мин. Разложить яблочные дольки в чашки, залить горячим отваром шиповника и дать настояться 10 мин.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КОМПОТ С МЁДОМ

2 апельсина, 2 ст. ложки варёного сахара, 2 ст. ложки мёда, 700 мл воды.

Апельсины промыть. Срезать тонкий слой кожуры и нарезать её полосками. Залить кожуру водой, добавить сахарный сироп и проварить 10 мин. В остывший отвар положить мёд. Апельсины нарезать острым ножом кружочками, разложить в стаканы, залить прохладным отваром и дать настояться 20 минут.

НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ГАЗИРОВАННЫЙ

2 апельсина, 1 лимон, 3 ст. ложки варёного сахара, вода газированная.

Апельсины и лимон промыть и обсушить. Нарезать апельсины и половину лимона тонкими кружочками, залить сахарным сиропом. Поставить на 2–3 часа в холодильник. Отжать сок из половины лимона. В стаканы разложить кружочки апельсинов и лимона, разлить лимонный сок и дополнить охлаждённой газированной водой. Вместо лимона можно взять грейпфрут.

НАПИТОК ГРЕЙПФРУТОВЫЙ

7 грейпфрутов, 1/2 стакана варёного сахара, 1 л воды.

Грейпфрут промыть, ошпарить и отжать сок. Цедру 1/3 грейпфрута мелко нарубить. Залить цедру горячей водой и проварить 10 мин. Дать настояться 1 час и процедить. В отвар добавить сахарный сироп, влить сок и подогреть, размешивая до растворения сахара.

КОКТЕЙЛЬ «МОЗАИКА»

200 г фруктов из консервированного компота, 1 апельсин,

200 мл вишнёвого сока, сироп компота.

Апельсин очистить, разобрать на дольки, мякоть нарезать, удалив семена. Разложить в стаканы фрукты из компота и апельсин, влить по 50 мл вишнёвого сока и долить стаканы сиропом компота.

НАПИТОК ИЗ ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ СМОРОДИНЫ И МЁДА

200 г протёртой с варёным сахаром смородины, 100 г мёда,

1 кружочек лимона, 3 стакана воды.

Воду довести до кипения, снять с огня, охладить, положить мёд и размешать до его растворения. Перемешать со смородиной и процедить. Кружочек лимона разрезать на 4 части. Разлить напиток в стаканы и положить в каждый по дольке лимона.

АПЕЛЬСИНОВО-ЛИМОННЫЙ НАПИТОК

1/4 лимона, 1 апельсин, 750 мл воды, 150 г варёного сахара,

4 кофейные ложки мелко рубленой цедры апельсина, 4 кубика льда.

Отжать сок из апельсина и лимона, влить в холодную кипячёную воду, добавить сахарный сироп и хорошо размешать венчиком. Разлить напиток в стаканы, положив в каждый по кубику льда и ложечке измельчённой апельсиновой цедры.

КОКТЕЙЛЬ С ЯБЛОЧНЫМИ И МАНДАРИНОВЫМИ ДОЛЬКАМИ

1 яблоко, 2 мандарина, 500 мл яблочного сока,

150–200 мл газированной воды, 4 ст. ложки варёного сахара.

КОБЛЕР ЦИТРУСОВЫЙ

2 мандарина, 200 мл лимонного сиропа,

400 мл грейпфрутового сока, 1 стакан пищевого льда.

Мандарины очистить, разобрать на дольки. Разложить дольки в стаканы на лёд, влить лимонный сироп и сок. Коблер не следует смешивать. Подавать с соломинкой и ложечкой.

НАПИТОК «СНЕГИРЬ»

100 мл рябинового сока, 200 мл яблочного сока,

700 мл свекольного сока, 60 г варёного сахара.

В свекольный сок влить рябиновый и яблочный соки, добавить сахарный сироп и перемешать. Подавать охлаждённым.

ВАРЕНЕЦ

(рецепт от Полищук Татьяны Васильевны)

Для приготовления варенца необходимо взять цельное молоко.

Вылить его в алюминиевую кастрюлю и поставить на огонь. Довести молоко до кипения и убавить пламя до минимума, чтобы молоко не поднималось, и в то же время, чтобы было видно, что оно кипит. Оставить кастрюлю наполовину открытой и томить около 2 часов, до слегка коричневого цвета.

Снять кастрюлю с огня и охладить до температуры парного молока. Добавить для закваски 3–4 ложки простокваши на 3 литра молока. Хорошо размешать, укутать кастрюлю и поставить в тёплое место. Примерно через 4–5 часов варенец готов (время готовности зависит от температуры в помещении, где он готовится). Варенец перед употреблением охладить.

Для закваски следующей порции рекомендую оставить немного готового варенца и добавлять его в таком же количестве, как и простоквашу.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Краткая информация

БЛЮДА ДЛЯ ИСТОЩЁННЫХ

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С СЫРОМ

10 картофелин, 100 г сыра, 2 ст. ложки майонеза,

1 ст. ложка бараньего жира.

Картофель залить горячей водой и варить при слабом кипении 15 мин. Отвар слить, а картофель уложить в сковородку или форму, смазанную топлёным маслом. Сыр размять, постепенно влить майонез. Массу тщательно размешать и полить ею подготовленный картофель. Запекать 15–20 мин. в жарочном шкафу. Приправы и соль – по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С РЕДЬКОЙ

10 картофелин, 2 ст. ложки бараньего жира, 2 редьки.

Нарезать кубиками картофель и дольками редьку. Тушить 20–30 мин. Приправа по вкусу.

Рекомендую употреблять и другие калорийные блюда по нашим рецептам.

БЛЮДА ДЛЯ ПОЛНЫХ ЛЮДЕЙ

Людам с излишней массой тела в первую очередь советую составить свой рацион на основе продуктов растительного происхождения в сыром натуральном виде. Ниже даны рецепты некоторых блюд. Но самое главное – за одну трапезу употребить только один вид пищи, т.е. не смешивать в желудке разные продукты, и заполнять его только наполовину. И очень долго пережёвывать пищу. А также нельзя разжижать желудочный сок, запивая трапезу щелочными минеральными водами или спиртными напитками.

Самый полезный «салат» для полных людей – огурцы, редька, или морковка целиком. Вообще, хороши любые овощи и фрукты в разное время суток.

РОЖДЕСТВЕНСКАЯ КУТЯ

1 стакан пшеницы, 3/4 стакана мака, 0,5 стакана грецких орехов,
2 ст. ложки мёда, 1 л молока, воды или компота.

Стакан пшеницы заливаем крутым кипятком и оставляем на ночь. Утром варим до готовности (примерно 2,5 часа). Во время варки готовим мак. Мак промыть несколько раз, воду слить через марлю. Залить кипятком и проварить в течение 5 мин. Охладить, снова слить через марлю, чуть-чуть посолить морской солью и хорошо растереть до появления молочка (растирать можно скалкой на доске или в кофемолке, если мак подсушить). Сваренную пшеницу развести молоком, водой или компотом и добавить мак, орехи и мёд, хорошо размешать и подать на стол.

КОЛБАСА ДОМАШНЯЯ (рецепт 1)

2 стакана сухой пшеницы, 6 стаканов воды, 2 больших луковицы,
1/4 стакана растительного масла, 1-2 ст. ложки соли – по вкусу,
3 ст. ложки сырой натёртой свёклы (по желанию), 2 яйца,
приправа – по вкусу.

Залить пшеницу кипящей водой и оставить её до утра. На следующее утро слить воду, положить в дуршлаг и дать воде стечь, а затем пропустить пшеницу через мясорубку. Добавить все остальные продукты и хорошо перемешать. Разделить всю массу на 4 части. Каждую часть уложить на кусок целлофана (материал, в который обычно заворачивают цветы) 30х20 см, завернуть, сделав колбаски длиной около 12 см и толщиной 2–3 см, завязать ниткой, как это обычно делают с колбасами. Вы можете сделать колбаски длиннее, но это немного усложнит процесс приготовления: придётся дольше варить, и колбаски могут не войти в кастрюлю. Опустить колбаски в кипящую солёную воду и варить 20–30 мин. Остудить. Положить в холодильник. Перед подачей на стол разрезать, слегка поджарить. Хорошо подавать колбасу к завтраку с французским соусом. С ней можно делать любые бутерброды.

КОЛБАСА ДОМАШНЯЯ (рецепт 2)

1 стакан варёной фасоли, 1/3 стакана измельчённых орехов,

3 яйца, 2 луковицы, 1/3 стакана растительного масла,

3 зубчика чеснока, 1–2 стакана хлебных бездрожжевых крошек,
соль и приправа – по вкусу.

Нарезать и потушить лук в 2 ст. ложках топлёного масла. Все продукты пропустить через мясорубку. Хорошо перемешать. Завернуть в целлофан и действовать, как описано в рецепте выше.

КОЛБАСА ДОМАШНЯЯ (рецепт 3)

2 стакана сухой пшеницы, 6 стаканов воды, 1/2 стакана сухой сои,

2 стакана нашинкованной капусты, 2 большие луковицы (нарезать),

3–4 зубчика чеснока (нарезать), 2 ст. ложки топлёного масла,

натёртая свекла (по желанию) 1/2 шт., 3/4 стакана томатного соуса,

2 яйца, 1,5 ст. ложки соли – по вкусу, приправа по вкусу.

Залить пшеницу кипящей водой и оставить её до утра. В отдельной посуде замочить на ночь сою. На следующее утро слить воду, положить в дуршлаг и дать воде стечь. А затем варить 2 часа. Пропустить пшеницу и сою через мясорубку. Потушить капусту, лук и чеснок в топлёном масле. Перемешать эти овощи с пропущенной через мясорубку пшеницей. Добавить свёклу. Снова пропустить всё через мясорубку. Добавить томатный соус, соль и яйца. Перемешать. Закончить, как описано в рецепте 1.

ЗАПАСЫ НА ЗИМУ

БАКЛАЖАНЫ

Хорошо промыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, нанизать на нитку и повесить для просушки в затемнённом проветриваемом месте, затем можно досушить в слабо нагретой духовке, приоткрыв её.

КАПУСТА МАЛОСОЛЁНАЯ

Тонко нашинкованную капусту и натёртую на крупной тёрке морковь осторожно перемешивают, складывают в эмалированную посуду, перекладывая лавровым листом. Заливают рассолом (на 1 л холодной кипячёной воды кладут 1 столовую ложку крупной морской соли), чтобы он закрыл капусту доверху. Держат 5 ч при комнатной температуре, не закрывая крышкой. Затем рассол сливают, протыкают скалкой середину капусты и оставляют на 12 ч. После этого на капусту кладут груз, оставляя при той же температуре ещё на 1 сутки. Затем выносят на холод. Через 2–3 дня капуста готова.

ЛИМОНЫ В САХАРЕ

На 500 г лимонов вам понадобится 600 г сахарного сиропа.

Лимоны хорошо промойте, обсушите бумажной салфеткой. Нарезать их нужно ровными тонкими ломтиками, конечно, удалить семена. И сложить в красивую стеклянную банку, переслаивая каждый ряд лимонов сахарным сиропом. Банку прикрыть и убрать в холодильник.

САЛАТ «ОСЕННИЙ»

1 кг белокочанной капусты, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови,

1/2 головки чеснока, 250 г растительного масла.

Капусту и морковь нашинковать, перец нарезать, положить дольки чеснока, полить маслом, перемешать (не мять), разложить в банки, заполнив их не доверху, простерилизовать 35 мин. и закатать крышкой.

ПОМИДОРЫ С ПЕРЦЕМ

Заложить в 3-литровую банку вымытые помидоры, сладкий перец, веточки укропа, залить кипятком и дать постоять 5–10 мин. Затем слить воду, положить чёрный перец горошком, 1 чайную ложку соли, 1 чайную ложку сахарного сиропа, залить свежеприготовленным томатным соком доверху и закатать крышкой.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ЗАПИСНЫХ КНИЖЕК УНИКАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА ФИЗИОЛОГА АЛЕКСАНДРА СЕРГЕЕВИЧА БЛИСТАНОВА

РЯБИНОВОЕ ЖЕЛЕ

Ягоды промыть и положить в эмалированную кастрюлю, дать закипеть воде и быстро довести до кипения. Подержать 30 мин. на небольшом огне. Когда содержимое превратится в однородную массу, профильтровать через ткань и отжать. Жидкость смешать с сахарным песком (стакан на стакан). Вскипятить, снять пену, разлить в бутылки и закрыть. Через несколько часов сок превратится в желе, которое хранится долго.

РЯБИНА В САХАРЕ

Сварить сироп (1 стакан воды и 1 стакан сахарного песка). Каждую веточку отдельно погружать в кипящий сироп и обваливать в сахарном песке, складывать на блюдо или противень и просушивать в нежаркой духовке. Сложить в стеклянные банки, закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в сухом месте.

РЯБИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ

1 кг рябины и 1 кг варёного сахара кипятить 2 минуты, потом варить на медленном огне 40 минут.

РЯБИНА СУШЁНАЯ

Сушёную рябину можно потом использовать при приготовлении киселей, компотов, начинки для пирогов, варить с тыквой, заваривать ароматный чай.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ

12 стаканов чёрной смородины, 15 стаканов сахарного песка, 1 стакан воды. В таз со сваренным сахарным сиропом высыпать ягоды и кипятить 5 минут. Остудить и разложить в сухие, чистые банки, закрыть обычными крышками и поставить на хранение в прохладное место.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Огурцы и помидоры обдать кипятком, через 30 минут воду слить. Добавить соль, сахар – по 2 столовые ложки, лимонную кислоту – 1 ч. ложку, чеснок – 5–6 зубчиков. Специи положить на дно 3-литровой банки. В огурцы положить кору дуба. Вторично вскипятить и заново закатать. Не стерилизовать.

3. КУЛЬТУРА ДЫХАНИЯ

«Как послал Меня Отец, так и Я посылаю вас. Сказав это, дунул и говорит им: примите Духа Святого».

Иоанн 20, 21-22

НАУЧИТЕСЬ ДЫШАТЬ!

Отладив механизм дыхания, мы воистину поможем своему организму.

Важнейшие функции дыхания – газообмен и терморегуляция. Дыхание в нормальном состоянии должно быть мягким, ровным, поверхностным, невидимым и неслышимым. Помогут его сделать таким соответствующие дыхательные упражнения. Желательно помнить, что важно отрегулировать дыхание перед едой, физическими нагрузками, такими водными процедурами, как русская баня, а также перед сном, то есть несколько раз в течение дня.

В любое время мы можем прийти на помощь собственному организму, не нарушая природных особенностей, но активизируя его ресурсы. К примеру, природа дала тревожный звонок, «прикрыв» правую (или левую) ноздрю – показатель состояния перегрева (или переохлаждения). Наша задача в такой ситуации – дыхательными упражнениями обеспечить лёгкость дыхания обеих ноздрей. В этом случае мы спешим природе на помощь, помогая защитным функциям организма: зажав ладонь в кулак, указательным пальцем прикрываем лопасть той ноздри, которая труднее дышит, и медленно вдыхаем ноздрей, которая легче дышит. Длинный вдох делается в упражнениях для того, чтобы он в обычном состоянии мог быть поверхностным. При вдохе желательно представить, как через носоглотку и затылок воздушная струя поступает в не очень здоровые органы, и вы их как бы прополаскиваете. И поверьте, это действительно оздоравливает, и особенно – если вы это делаете с закрытыми глазами.

А при выдохе – думать об отступлении патологии из больных мест в вашем теле, об их выздоровлении. Энергетическое состояние структур мозга достаточно точно можно определить по интенсивности (лёгкости) дыхания отдельно правой и левой ноздрей. В основе предлагаемых упражнений – управление дыханием с целью помочь организму

произвести терморегуляцию, так как она практически у всех нарушена из-за тяжёлой экологической обстановки – не только в нашей стране, но и на всей планете.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Данные упражнения предназначены для уже подготовленных людей, освоивших примитивные дыхательные упражнения.

Выполнение дыхательных упражнений можно осуществлять стоя, сидя (лёжа – допускается для больных). Язык прижат к нёбу, губы сомкнуты, дышать только носом. Нос – для дыхания, рот – для питания. С древних времён известно выражение, что дышать ртом – всё равно, что есть носом. **В обыденной жизни дыхание должно быть невидимым и неслышимым – это залог относительно здорового человека.**

Упражнения при дыхании обеими ноздрями: если они дышат равномерно и свободно, делаем длинный плавный непрерывный вдох равномерно обеими ноздрями, как бы ощущая течение тонкой струйки воздуха, продвигающейся по организму. Желательно сделать такой же длины выдох.

Дыхательные упражнения можно делать перекрестно: вдох через левую, выдох через правую, и наоборот, вдох через правую, выдох через левую – до появления ощущения бодрости, не допуская головокружения; но только в том случае, когда обе ноздри дышат равномерно хорошо.

Упражнения в случае затруднённого дыхания одной ноздри: прикрыть пальцем ноздрю, которая дышит труднее, и другой ноздрёй делать медленный вдох и медленный выдох. Движение воздуха мы ощущаем, как медленно текущий ручей, который нельзя остановить или прервать даже на секунду – это медленный и непрерывный поток. Дышать до момента, когда уравновесится дыхание через обе ноздри. Если воздух легче проходит через левую ноздрю, то дышать нужно через неё, до тех пор, пока не облегчится дыхание правой, и обе ноздри задышат одинаково легко. Нормальным считается, когда обе ноздри дышат одинаково легко, или почти одинаково.

Помните, что после упражнений нежелательно дышать ртом. Добиться того, что мы хотим, не всегда быстро удаётся, но если хотите быть здоровыми – имейте терпение. Вначале в упражнениях особенно длинного дыхания может не получиться, но имейте терпение плюс труд – и они всё перетрут. И вы обязательно получите хороший результат. Но очень сложно научиться сложному дыханию, не освоив примитивного.

Отрегулировав и успокоив дыхание, можно сделать контрольную паузу – задержать дыхание на естественном полувывдохе. По окончании задержки желательно дышать носом. Тренировками можно постепенно довести задержку дыхания до 40 и более секунд.

Необходимо помнить, что к факторам, ухудшающим дыхание, относятся:

- переедание или недоедание;
- перегрев на солнце и в парной;
- переохлаждение, особенно на сквозняке;
- духота, дисбаланс влажности, как в жилище, так и на улице;
- запахи бытовой химии, синтетических лаков и красок, линолеума;
- ядохимикаты, гербициды, пестициды;
- курение, алкоголь и наркотики;
- одежда из синтетических материалов;
- медикаментозные средства;
- гиподинамия, недостаточная физическая нагрузка, особенно у людей умственного труда;
- нервно-психические перегрузки;
- половые излишества или частые воздержания и тому подобное.

В идеале с самых первых шагов от кровати, когда не всё тело хорошо гнётся даже у молодых, нужно правильно подышать, расслабляя все члены, лишённые движения во время сна.

УГЛЕРОД НЕМАЛОВАЖЕН

Все знают, что человеку нужен кислород, а вот, что нужен и углерод – мало говорят. Углерод – важнейший биогенный элемент, составляющий основу жизни на Земле, структурная единица огромного числа органических соединений, участвующих в построении организмов и обеспечении их жизнедеятельности (биополимеры, а также многочисленные низкомолекулярные биологически активные вещества – витамины, гормоны, медиаторы и др.). Значительная часть необходимой организмам энергии образуется в клетках за счёт окисления углерода. Возникновение жизни на Земле рассматривается в современной науке, как сложный процесс эволюции углеродистых соединений.

Показательно, что всего три элемента – С, О, Н – составляют 98 % общей массы живых организмов. Этим достигается определённая экономичность в живой природе: при практически безграничном структурном разнообразии углеродистых соединений небольшое число типов химических связей позволяет намного сократить количество ферментов, необходимых для расщепления и синтеза органических веществ.

Общее содержание углерода в организме человека достигает около 21 % (15 кг на 70 кг массы тела). Углерод составляет 2/3 массы мышц и 1/3 массы костной ткани. Выводится из организма преимущественно с выдыхаемым воздухом (углекислый газ) и мочой (мочевина).

Известно, что из ряда естественных нуклидов непосредственно в генетические структуры живых организмов входят только углерод-14 (C^{14}) и тритий. При этом только при ядерном распаде атомов радиоактивного углерода, расположенных в химической цепочке ДНК, образуются новые устойчивые соединения.

Почему в организме человека накапливается окись углерода? Прежде всего, вследствие недостатка кислорода. Мы знаем, что его недостаток не позволяет шлакам сгорать окончательно, что и способствует накоплению окиси углерода.

В организм современного человека углерод поступает с пищей (в норме около 300 г в сутки). К сожалению, кожа современного человека потеряла значительную часть своих природных функций. Она плохо дышит, так как человек большую часть времени пребывает в одежде, часто синтетической, живёт в душных бетонных домах, работает в плохо проветриваемых помещениях, на улице вдыхает воздух, отравленный отработанными газами машин, ест варёную пищу, которая, как уже было сказано, без кислорода превращается в щавелевую соль, углекислый газ, воду и окись углерода.

Необходимо как можно чаще бывать за городом – в лесу, в поле, в степи. Чем больше чистого воздуха – тем лучше.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Начальное (примитивное)

Бывая на природе, очень полезно для поднятия тонуса клеток и энергетического состояния организма подойти к дереву, опереться обеими руками и как можно медленнее сделать выдох ртом, с шумом выпуская воздух через полусомкнутые губы, постепенно сгибать руки, опускаясь в упоре под углом 30° к стволу дерева. Выдохнуть воздух из лёгких полностью, приблизившись лицом к дереву. Потом сделать достаточно резкий и быстрый вдох носом, выпрямляясь. Повторить несколько раз. Таким образом, клетки обогащаются кислородом и энергией, что даёт возможность, в том числе, и для сжигания лишнего веса. Ведь кислород – кислород – самый сильный природный энергетик.

При таком дыхании особенно много выходит из нас патогенной среды. Выбирайте благоприятные места с наиболее чистой атмосферой. Если выезжать за город сложно, подойдёт и хорошо проветренная комната.

В будние дни, когда нет возможности выехать за город, очень полезно подышать рано утром, пока не поднялись пыль и грязь от машин. Опираясь на чистую устойчивую поверхность – стол или подоконник, но ни в коем случае не на стену дома (ни внутри, ни снаружи: бетон поглощает и накапливает вредные излучения). Выдыхать воздух старайтесь медленно через рот, а брать – форсированно через нос.

Но ещё раз повторяю: в мегаполисе жизнь нездорова – забиваются, зашлаковываются все системы жизнедеятельности организма. Постарайтесь сделать всё возможное, чтобы бывать за городом. Как можно чаще выбирайтесь за пределы промышленных зон мегаполиса. Ходите, быстро втягивая через нос воздух и медленнее его через нос выпуская, стараясь всё делать в одинаковом ритме.

Нормализации обменных процессов и дыхания, повышению сопротивляемости организма способствуют:

- труд во благо своей семьи, а значит, и общества в целом (в динамике – жизнь с избытком);
- разумное питание – в большей степени вегетарианская пища;
- наш травяной сбор «Виватон»;
- углекислый кальций (капсулы «Виватон» с кальцием);
- нормальная физическая нагрузка, как производственная, так и бытовая (в огороде и на участке);
- свежий воздух (за городом, в горах, в лесу, в степи, особенно – ночью);
- душевный покой, некоторые виды психотерапии;
- дыхательная тренировка, расслабление мышц, в частности, дыхательных (см. главу о пробежках и тренировках в домашних условиях);
- умеренное закаливание;
- водные процедуры (русская и турецкая бани, очень полезна ванна с растительной фитосмесью «Виватон»);
- массаж и самомассаж опорно-двигательной системы с массажным кремом или желе «Виватон»;
- умеренные физические занятия, правильная осанка;
- гимнастика для глаз.

При переедании происходит перегрузка сердечно-сосудистой системы, а значит, скачет давление. При недоедании организм начинает страдать от нехватки того или иного ингредиента (калия, кальция и т.п.), все остальные факторы тормозят вентиляцию лёгких и создают многие другие побочные проблемы.

Мы во всём придерживаемся «золотой середины». Если сразу не получается, то это временное явление. Делайте два шага вперёд – шаг назад, и постепенно вы будете победителем. Придерживайтесь «золотой середины» во всём, что описано выше. Особенно явное улучшение почувствуют люди с сердечно-сосудистыми проблемами. Вот им я советую начинать любые процедуры с минимума.

И постоянно проверяйте состояние организма по цвету склеры и конъюнктивы глаз.

4. КУЛЬТУРА РАССЛАБЛЕНИЯ

(сон, наша одежда, утренние, водные и солнечные процедуры)

«Помни день субботний, чтобы святить его... Ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмый почил»

(Исход, 20:8, 11)

ОБЩИЕ ПРАВИЛА СНА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФИЗИОЛОГИИ

Всё в природе закономерно. День есть день. Ночь есть ночь. Днём – трудиться. Ночью – спать. Так как летом восход солнца ранний, а заход более поздний, то летом для сна времени требуется меньше, так как энергией солнца этот пробел компенсируется. Зимой время сна должно удлиняться, так как сокращается количество получаемой солнечной энергии, и она должна компенсироваться за счет удлинения сна. Увы, многие этого не понимают, особенно – те, кто живут на Севере, а спят мало, как южане. Они могут пострадать намного больше, чем те, кто живёт на юге.

Ложиться спать мы рекомендуем на относительно неполный желудок, поэтому и советуем ужинать за 1,5–2 часа до сна, причём достаточно скромно. В крайнем случае, во избежание чувства голода, можно принять совсем немного лёгкой пищи и перед сном. Не рекомендуется засыпать, если правая ноздря дышит труднее, чем левая, и наоборот (признак перегрева или переохлаждения). Желательно добиться того, чтобы обе ноздри задышали одинаково легко. Рекомендуем вам вспомнить библейскую истину и по возможности ложиться спать, оставаясь во времени сегодняшнего дня (не позднее одиннадцати часов вечера); по Библии день начинается с восходом солнца и заканчивается с его закатом. Если при вашем образе жизни это невозможно (особенно зимой, когда приходится вставать затемно), то желательно хотя бы ложиться спать пораньше.

Городской уклад жизни часто мешает выполнить это пожелание, но очень важно стремиться контролировать и ранний подъём, и более ранний отход ко сну. А для большей уверенности повторяйте поговорку: **«Кто рано встаёт, тому Бог даёт»**. Засыпать с положительными эмоциями – прекрасная предпосылка для здорового сна. В своём сознании попросить прощения у всех, кому сделал плохое, и у тех, кто вам сделал плохо (признать их за учителей своих и благодарить за науку).

Если в квартире жарко, следует ложиться на спину, освободив из-под одеяла стопы ног. Когда холодно – также лучше ложиться на спину и тщательно утеплять ноги и всё тело. Во время сна голову лучше поместить на кровати так, чтобы макушка была свободна от подушки, и вы смогли бы вытянуть руки вверх, параллельно туловищу, как бы потягиваясь, и дыхание ваше начнёт улучшаться, обе ноздри задышат лучше. Эти упражнения выполняются для того чтобы быстрее уснуть. Если у вас нет возможности вытянуть руки, положите их временно за

голову, чтобы развернуть грудную клетку. Если чувствуете, что в желудке пища расщепилась некачественно, вы можете лечь на спину и повыше. В любом случае полезнее спать на спине.

Для быстрого засыпания советуем расслабить мышцы, закрыв глаза, а если мешают звуки, то, закрыв уши, представлять, что смотришь на большой палец стопы, как на веку, и мысленно уходишь вдаль, как бы сливаясь со Вселенной. У многих скептиков это вызывает иронию – в этом их самая большая ошибка. Делайте упражнения и параллельно, в мыслях, всех простите, освободите своё сердце от проблем, так как ваши долги не дают вам релакса к глубокому сну. Имейте терпение, добивайтесь, и вы получите очень хороший результат.

При бессоннице – дышать через ноздрю, которая дышит легче, до тех пор, пока ноздри не станут дышать одинаково легко. Можно принять смесь из настоев пустырника, мяты, корня валерианы, эвкалипта. Если бессонница не проходит, принять тёплый или холодный душ (индивидуально), но главное – сократить и свести до минимума употребление чая, кофе и других возбуждающих напитков за 3 или 5 часов до сна. Очень важный совет: в наш век экологических проблем рекомендую спать не менее 8 часов, а иногда и больше, потому что сон – это ремонт ваших биоструктур. Если будете спать меньше потребного, организм не будет успевать откачать венозную кровь с периферии в центр для очищения.

СОН ПОСЛЕ 50-ти

Людам, чей биологический возраст перешагнул за 45-50 лет, я **НЕ рекомендую** спать на жёстких матрасах или на полу. На жёсткий матрас лучше подложить толстое и мягкое одеяло (но ни в коем случае не перину!) толщиной сантиметра 2-3, чтобы тело могло само найти удобную для себя позицию. Можно подготовить удобное спальное место самим: обернуть поролоновый матрац **шерстяной** тканью, пледом или вязаным вручную шерстяным намотасником.

Тогда суставы не нужно будет «расхаживать» утром – они дольше сохраняют гибкость и подвижность.

НАША ОДЕЖДА НОЧЬЮ И ДНЁМ

Весьма немаловажным фактором, определяющим наше самочувствие и здоровье, является одежда. Она должна быть сделана из натуральных тканей и не иметь тугих перетяжек и резинок, от которых на теле затем остаются розовато-голубоватые следы. Русло микроциркуляции крови и лимфы располагается в коже или близко к её поверхности, поэтому, если на вас надеты носки, чулки или колготки с узкой и тугой резинкой или вы перетянуты ремнём и пр., то происходит нарушение естественного кровооборота и образуются «застойные» зоны. Это особенно касается нижних конечностей. Венозная кровь, имея препятствия на своем пути к лёгким, скапливается в ногах – возникает варикоз. Поэтому как днём, так и ночью ваша одежда должна быть свободной, резинки на одежде должны быть широкими и нетугими.

Во время сна через поверхность кожи удаляется большое количество летучих кислот и токсинов. Поэтому одеяло не должно быть плотным, иначе эти токсины будут под ним задерживаться. Лучше всего, если одеяло сшито наподобие сетки с отверстиями для нормального воздухообмена тела с окружающим пространством. В холодное время года, когда нам приходится укрываться толстым одеялом, мы советуем надевать на ноги тёплые носки или меховые закрытые тапочки, и спать, не укрывая ног, таким образом, чтобы оставался небольшой зазор, через который будет происходить воздухообмен.

УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ (для активизации организма)

Проснувшись, представьте себе, что вы спали хорошо и достаточно.

Не открывая глаз, сделайте несколько упражнений в постели. Главное упражнение, которое заменит вам 100 упражнений и даст бодрость на целый день: внимательно вслушайтесь в свой организм. Например, вы почувствовали, что хотите двинуть мизинцем правой руки или ноги. Вы производите движение так медленно и плавно, как во сне, как хочет ваш мизинец. Далее появляется желание подвигать носом или ушами и т.п. Выполняйте всё при полном расслаблении, переходящем в потягивание. Естественно, за вашим потягиванием вам захочется зевать, чихать, а если не зеваётся – приподнимайте кверху ноздри, за ними поднимутся брови, и вы начнёте сладко зевать.

После выполнения этих упражнений можете вставать и совершать обычные утренние процедуры (умывание и т.п.), после чего приступайте к дыхательным техникам, описанным в главе о дыхании. Желательно повторять дыхательные упражнения в течение всего последующего периода бодрствования.

Затем настройте своё зрение.

При закрытых веках сделайте следующие упражнения для глаз:

- движение вверх-вниз – 3 раза, вправо-влево – 3 раза;
- круговые движения глаз по часовой стрелке, а затем –против часовой стрелки – по 3 раза.

Движения глаз делайте медленно, с умеренным напряжением, избегая болевых ощущений. Эти упражнения хорошо бы проделывать и днём от 5 до 10 раз по 5–10 минут (на работе, в транспорте), будучи в комфортном состоянии. Они улучшают зрение. Если по причине лени или отсутствия времени вы не можете делать эти упражнения, воспользуйтесь хотя бы специальными очками-тренажёрами.

Далее приступаем к массажу мышц головы (предварительно отрегулировав дыхание). Массаж желательно делать с закрытыми глазами, сидя или стоя. Положите 3 пальца в выемку затылка и надавливайте на эту точку круговыми движениями.

Положите ладонь на темя (макушку) и массируйте вперёд-назад с лёгким напряжением. Пальцы ладони должны двигаться вместе с

кожей. На лбу между бровями находится рефлекторная зона гипофиза, массируя её, мы можем гармонизировать деятельность всех желёз внутренней секреции. Далее, в течение одной минуты, начните щипать шею от подбородка до ключицы, но не оттягивая кожу (щипнули пальцами, и сразу же отпустили, и т.д., и желательнее эти упражнения повторять в течение всего дня.). При выполнении этих упражнений дышите тихо и ровно. Все эти упражнения усиливают кровообращение, активизируют жизнедеятельность организма, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и производят вентиляцию дыхательных путей. Вы явно почувствуете облегчение и бодрость.

Рекомендуем после данных упражнений проверить цвет склеры и конъюнктивы глаз. Напоминаем, что конъюнктива в нормальном состоянии должна быть ярко-розовой. При недосыпании она приобретает чуть розовый оттенок и, наоборот, при переизбытке сна – бордовый.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Хочу напомнить вам, дорогие читатели, что кожа человека – самый **большой** его орган. И когда утром мы ухаживаем за кожей, то помогаем всему нашему организму проснуться, взбодриться, радостно встретить новый день. Самый первый шаг по уходу за кожей – обтирание. Обтираем в первую очередь спину льняной или холщовой перчаткой, смоченной водой комнатной температуры с фитосмесью для ванн «Виватон» (щелочная среда). Эта смесь нейтрализует кислоту на органе кожи, которая выбрасывается во время сна, положительно влияет на центральную и вегетативную нервную системы и постепенно активизирует жизнедеятельность организма. Необходимо следить за тем, чтобы вода была тёплой. Людям с нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта рекомендуем быть осторожными с холодной водой, моржевание им может быть опасно. Стремитесь к «золотой середине»: если вам жарко – принимайте холодный душ, если вы замёрзли – примите горячий душ, а для усиления общего оздоровительного эффекта примите ванну с фитосмесью «Виватон». Советую использование фитосмеси начинать с горячих ванн для ног и постепенно переходить на общую ванну для всего тела, а людям с сердечно-сосудистыми нарушениями рекомендую начинать с минимального количества фитосмеси – 30 г – как для ног, так и для тела. Если нет дискомфорта ощущений, можно постепенно увеличивать количество фитосмеси. Принимая водные процедуры, вы очистите поры кожи от токсических скоплений. Ванночки для ног с фитосмесью «Виватон» желательнее делать почаще (перед сном или утром). Вы можете почувствовать жажду – пейте, сколько хотите, но только не перед сном, отсюда следует вывод: делайте эти ванны утром или днём, если они вызывают у вас жажду.

Солнечные ванны тоже дают очень хороший оздоровительный эффект и обеспечивают зарядку организма энергией, особенно если эти процедуры сопровождаются дыхательными упражнениями.

Рекомендую применение увлажняющего крема «Виватон» и косметического желе «Виватон» во время водно-температурных процедур, а также до и после них (особенно если имеются всевозможные проблемы органа кожи). Вы красиво загорите, а ваш организм хорошо усвоит уникальные гель и крем «Виватон».

Если вы явно выраженный северянин или просто бледнокожий человек и ваша кожа не очень поддается загару (увы, это ваша неизменяемая природа), в этом случае мы рекомендуем первый день на открытом солнце не выходить, а быть в тени (под грибком, зонтиком и т.п.), но вволю дышать жарким, прогретым солнцем воздухом. На второй день можно начинать приём солнечных ванн с восходом солнца, загорать лёжа на спине, затем – на животе – по 10–15 минут, и так попеременно менять положение, находясь на солнце, но лучше всего двигаться, быть в динамике, а не пассивно лежать. В таком случае вы приобретете здоровье. А слишком сильно загорелые люди могут приобрести проблемы.

При отсутствии благоприятных погодных условий солнечные ванны могут быть заменены посещением солярия, но только с применением желе «Виватон».

Благодаря применению специальных растительных препаратов серии «Виватон», даже при сравнительно длительном пребывании под лучами солнца или в солярии, намного снижается патологическое облучение органа кожи. После такой процедуры возникает более приятное ощущение и самочувствие без признаков вялости. Напротив, ощущается прилив энергии, психическая и физическая бодрость.

Мы не рекомендуем женщинам загорать с обнажённой грудью. Но если вы всё-таки на это решились, то перед солнечной ванной желательно нанести на тело препараты серии «Виватон», особенно на область молочных желёз.

Во время загара во избежание перегрева рекомендуем как можно чаще проверять цвет конъюнктивы и интенсивность дыхания ноздрей, а при первых признаках наступления ацидоза (перегрева) лучше прекратить приём солнечных ванн, приближаясь к «золотой середине» – розовому цвету конъюнктивы и равномерному дыханию ноздрей. Но при любом состоянии здоровья старайтесь не загорать в активное время солнца. Лучше понемногу, но чаще, чем долго, до сгорания. Ведь солнечная энергия – это есть «питание» организма, но её переизбыток превращается в состояние перегрева (ацидоз).

РУССКАЯ И ДРУГИЕ БАНИ

Более полезны для оздоровления кожи (а через неё – и всего организма) русская или турецкая баня, ванна и горячий душ, приводящие к усиленному потоотделению и выделению вместе с потом токсических веществ.

Гипо- и гипертермические процедуры желательно проводить с учётом цвета конъюнктивы глаз. Наша кожа очень благотворно откликается на

«питание». Например, достаточно хорошо подпитывает кожу масло «Виватон» и другие наши желе и кремы.

Рекомендую добавлять травы, оставшиеся после заварки настоя, или приобретать в магазинах «Виватон» специальную растительную смесь для ванн «Виватон». Мыло и мочалки желателно употреблять натуральные, а шампунь «Виватон» годится как для головы, так и для тела.

Принимая душ, ванну, баню, – рекомендую – следите за дыханием: если правая ноздря трудно дышит, значит, вы перегрелись. Для предупреждения перегрева в бане советуем одевать войлочную или шерстяную шапочку. Рекомендуемый температурный режим для бани (парной) – не более 70-80 градусов. В бане перед входом в парную полезно попить настой сбора «Савёловского». Оставшийся от чая жмых снова залить кипятком, настоять подольше, после чего жидкостью поливать горячие стены (но не камни!), и дышать этим травяным воздухом. Лучшее для нас – это русская баня с натуральным паром. Но не рвитесь в чемпионы по высоким температурам в парилке! Эти соревнования не для разумных.

И особенно рекомендую принять наш массаж с массажным желе или маслом «Виватон».

Постарайтесь по возможности приобретать в наших магазинах все аксессуары для бани и других процедур, рекомендуемые в этой книге: натуральные мочалки, шапочки и т.п.

РАЗУМНЫЙ ПОДХОД К ПАРЕНИЮ

(практические рекомендации банщика Василия Ляхова)

Для иллюстрации опишу неразумную процедуру. Зачастую от незнания или ложного знания человек, заходя в парную, торопится подняться повыше. Едва согревшись, через несколько минут, выходит из парной и, передохнув, заходит с вениками, забирается повыше и нещадно хлещет себя, охая, ахая, доводя себя до изнеможения, после чего «выпадает» из парилки со вздохом: «Ох, как хорошо!». Избавление от мучения приписывает банному удовольствию.

Баня – дело коллективное. Семьёй или дружеской компанией идут в баньку. Имея знания, всегда можно порадовать друг друга. Вот одна из методик. Парящегося укладываем ничком на полоч, под лицо кладем холодный веник (хвоя, травушка, цветы). Головушку сверху укрываем двумя холодными вениками шалашиком, – для того, чтобы хорошо дышалось и головушку не перегреть. Поддаём парку и легко обмахиваем тело от ног к голове, знакомя его с паром. После этого парящийся сгибает ноги в коленях, и ему надо хорошенько прогреть ступни ног и икры. Только когда он опустит ноги на полоч, приступаем к парению всего тела. Небольшой амплитудой, мягко похлопывая, прогреваем бёдра, поясницу, спину, плечи. От периферии к центру помогаем оттоку венозной крови. Поворачиваем парящегося на бочок и прогреваем дальше и вновь укрываем головушку охлаждёнными вениками. Прогрев бочок, укладываем на спину, поддаём пара и греем бёдра, живот, грудь.

Поднимаем вверх руки и тщательно прогреваем их. Потом – другой бочок. Затем снова укладываем человека на живот, не забывая каждый раз при перевероте охлаждать веники под головушкой.

Вот теперь тело готово к припарочкам и контрастам. Поддаём как следует и прогреваем спину до предела терпения, обдаём ледяной водой и вновь на полок догреваем, чтобы мягко расширить спазмированные сосуды. Вот после такой процедуры – отдых, чаёк с травушками, массаж со скрабами.

НЕМНОГО ОБ ИСТОРИИ БАНЬ¹

По мнению древнегреческого историка Геродота (около 484–425 гг. до н. э.), первые бани появились у разных народов почти одновременно. В одних случаях для них использовались естественные водоёмы с горячими источниками, в других – сооружались парильни с горячим сухим или влажным воздухом.

Издrevле считалось, что вода (разумеется, чистая, не такая, как сегодня в городах) обладает защитной и исцеляющей силой. Воды многих рек провозглашались священными, а купание – омовение в них – изгнанием нечистой силы из больного. Это старейшее средство лечения было связано с верой древнего человека в сверхъестественные силы природы.

Гениальный греческий врач Гиппократ (около 460–370 гг. до н. э.), материалист, реформатор античной медицины, изучал воздействие бань на организм человека. Гиппократ был одним из первых медиков, стремившихся лечить больного, а не болезнь. Он говорил, что в первую очередь выздоровление зависит от жизненной силы организма, которую следует черпать у природы. Одним из самых действенных терапевтических средств он считал водолечение и часто вместо лекарства прописывал больному посещение бани. Именно там человек имел возможность не только очистить кожу, но и глубоко прогреть своё тело, снять напряжение и напитать его через открытые поры мёдом, солями, эликсирами трав, не затрачивая внутренних ресурсов организма.

Русская баня – явление весьма самобытное. Не один путешественник, побывавший на Руси, брался за перо, желая передать словами удивительный обычай русских париться.

Лингвисты спорят, действительно ли русское слово «баня» произошло от греческого, обозначающего «изгоняю боль и грусть». Это легко проверить – достаточно сходить в хорошую русскую баню и убедиться, что боль и грусть в самом деле отступают.

«Тёплые ванны исцеляют при многих болезнях, когда всё другое перестало помогать», – говорил Гиппократ.

До нас дошло высказывание Петра I, большого поклонника русской бани, о поисках эликсира жизни, которыми занимались в то время лекари: «Эликсиры хорошо, а баня лучше!» – воскликнул царь.

¹ Бирюков А.А. Приглашаем попариться. — М.: Физкультура и спорт, 1986.

Влияние бани на кровообращение, на мышечную силу, на лёгкие, на обмен веществ, на остроту зрения – этими научными проблемами занимались многие ученики и коллеги академика И.Р. Тарханова и учёного В.А. Манасеина.

Кожа – защитница нашего организма. В бане кожа испытывает самые различные воздействия: жар, смену температур, смачивание водой, похлёстывание веником, растирание мочалкой.

Она краснеет, наливаясь кровью, передаёт импульсы в нервные центры, регулирует температуру тела, выделяя через поры пот, проводит в организм полезные вещества, а вредные выводит. Под действием жара в парилке она освобождается от слущивающихся клеток, становится гладкой.

Банная процедура особенно полезна для ухода за кожей после резкого снижения веса и после беременности. Под влиянием горячего воздуха и похлёстывания веником поры в коже расширяются, потом под воздействием холодной воды резко сужаются – происходит эффективная гимнастика кожи и сосудов. И вялая, уставшая «главная защитница» нашего организма расправляется, приобретает тонус, молодеет.

Под действием банного жара происходит значительная активизация процессов кровообращения. Сердце сокращается чаще, ускоряется кровоток. Изменяется и кровяное давление. На больных с нарушениями кровяного давления парилка, как правило, действует регулирующим образом. У людей с пониженным давлением оно заметно повышается. Особенно полезны в таких случаях контрастные процедуры. Как правило, хорошо переносят баню люди, страдающие гипертонией в начальной стадии.

Однако надо учитывать, что высокая влажность в парилке создаёт дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Потоотделение при высокой влажности затрудняется, процессы терморегуляции осуществляются с большим трудом.

Исследования показали, что банная процедура оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему здоровых людей. А в сочетании с приёмом препаратов линии «Виватон» оздоровительный эффект значительно увеличивается.

Баня – незаменимое средство для снятия нервного напряжения. Само банное действо с разными и сильными раздражителями отвлекает от неприятных переживаний, даёт возможность отключиться от навязчивых мыслей, от мелких забот. А физиологическое воздействие бани на нервную систему, положительные эмоции после её посещения дают возможность легче отнестись к неприятностям, если они были излишне драматизированы уставшим мозгом.

Однако бывает и так, что баня оказывает на нервную систему не успокаивающее, а возбуждающее действие. Это происходит в том случае, если нарушена методика банной процедуры. Неблагоприятные реакции могут возникнуть, если:

- организм не подготовлен к восприятию высокой температуры,
- пребывание в парилке затянулось,
- массаж оказался болезненным,
- смена температур была излишне резкой,
- если процедура веничного массажа проведена неразумно.

Чтобы избежать подобных неприятных ощущений, следует внимательно прислушаться к собственному организму, не пытаться насильно навязывать ему непривычный режим. Очень важна здесь подготовленность к восприятию банных нагрузок, знание методики банной процедуры.

И, конечно, недопустимы такие нарушения банного режима, как приём алкоголя, курение. Некоторые гурманы не могут отказаться после бани от приятной трапезы. Но следует помнить, что ни до, ни после бани ни в коем случае не стоит переедать.

Воздействие бани на функции дыхательных органов значительно и положительно. С первой минуты в парилке наиболее интенсивному раздражению теплом подвергаются слизистые оболочки верхних дыхательных путей. При вдыхании горячего воздуха возникает температурное раздражение, которое, прежде всего, затрагивает слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Происходит повышение интенсивности газообмена. В это время лёгкие работают, как своеобразный кондиционер, охлаждая вдыхаемый горячий воздух за счёт испарения влаги с поверхности альвеол. Это один из путей теплоотдачи.

Изучая влияние бани на организм, медики пришли к выводу, что горячий воздух, вода и особенно похлёстывание веником, являясь активными раздражителями, способствуют возвращению максимальной работоспособности утомлённым мышцам. Эффект бани особенно усиливается, если к этим процедурам добавить массаж – до или после посещения парилки. Из тела, мягко и глубоко прогретого, выходят приготовленные в потовых железах вредные вещества. Это очищение, мягкий прогрев и снятие напряжения делают мышцы и связки более эластичными, а массаж прогретого тела даёт более мощный и глубокий оздоравливающий эффект.

В бане увеличивается объём дыхания и потребление кислорода тканями. Баня активно влияет на минеральный, белковый и газообмен, активизируя выделение из организма мочевины, молочной кислоты. Всё это положительно сказывается на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма. Как известно, при физической нагрузке в мышцах образуется молочная кислота, которая создаёт ощущение усталости. Установлено, что баня ускоряет вывод из организма молочной кислоты. Поэтому непродолжительная банная процедура способствует более экономному выполнению очередной нагрузки.

Под воздействием банного жара в коже образуются ценные продукты белкового обмена, которые током крови разносятся по всему организму. Добавление к ним многокомпонентного состава продуктов «Виватон» позволяет осуществлять интенсивную иммунокоррекцию.

Происходит мобилизация защитно-приспособительных механизмов организма, ведущих к нормализации функций. Всё это позволяет применять баню, как мощное восстановительное, профилактическое, закаливающее средство. Однако и здесь необходима мера, которую даёт знание правильного проведения банной процедуры.

ВЕНИКИ ДЛЯ БАНИ

Веник является опахалом, которым нагнетают прогретый воздух, насыщенный фитонцидами, эфирными маслами от самого веника и от применяемого для опрыскивания стен настоя фиточая «Савёловский». Веники делают из веток разных пород деревьев и кустарников. Главное, чтобы они хорошо держали лист и не были липкими и колючими. Самыми популярными считаются берёзовый и дубовый веники.

Веник можно назвать символом русской бани. Берёзовый веник обладает противовоспалительными, антимикробными и ранозаживляющими свойствами. Веники из дуба более прочные и упругие, хорошо подходят для массажа. Также хорошие веники получаются из клёна, ясеня, вяза, ореха, эвкалипта, вишни, осины, солодки и смородины. Для создания в бане особого аромата и усиления оздоровительного эффекта в веники можно добавлять различные травы: зверобой, мяту, душицу, пижму, крапиву. Можно составлять целые букеты из веток разных пород деревьев и трав.

Особую группу составляют хвойные веники: пихтовые, кедровые, можжевельные. Можжевельник вырабатывает фитонцидов в 6 раз больше, чем другие хвойные деревья, и в 15 раз больше, чем лиственные.

С утра веник замачивают в холодной воде, заворачивают в полиэтиленовый мешок и оставляют в таком виде на 1–2 часа до банных процедур. Веник, набравшись влаги, становится прочным, гибким, душистым, как будто он только что срезан (без такой предварительной заготовки веник потеряет много листьев и аромат). Подготовленный веник заливают крутым кипятком и прогревают в течение 30–60 минут. В тазик с веником можно добавить жмых от использованного фиточая «Савёловский» (такой жмых можно хранить в холодильнике и брать по мере надобности для бани). Таким настоем очень хорошо обдавать стены бани, но ни в коем случае не поливать камни! Правильно изготовленный веник можно использовать несколько раз.

Нарезают веники в течение 2–3 недель после Троицы – когда лист окреп, но не огрубел. Срезать ветки нужно в сухую погоду, выбирая не очень молодые деревья. Веники из хвойных пород можно заготавливать круглый год. При вязании веников толстые ветки укладывают в центр, а более тонкие – по краям. Слишком большой веник так же неудобен, как и маленький. Сушат веники в тёмном, сухом и прохладном помещении, подвесив их, например, к потолку.

В течение всего лета можно пользоваться свежеприготовленными вениками. Перед процедурой такой веник достаточно сполоснуть тёплой водой и стряхнуть излишки влаги.

В русской бане деревянные стены принято поливать ароматными настоями из трав для создания полезного запашистого пара. Антибактериальными свойствами обладают настои из листьев эвкалипта, мяты, зверобоя, ромашки, календулы, берёзы. Успокаивающий и бактерицидный эффект оказывают мята, душица, ромашка, при простуде используют липу, мяту, эвкалипт. Для обливания стен в парной используют эфирные масла пихты, амбры, гвоздики, розы и т.д. в сочетании с настоем из фиточая «Савёловский». Хороши для банных настоев свежесрубленный еловый лапник или просто сено.

После того, как кожа очистится и распарится, хорошо нанести на всё тело питательную маску из желе с живицей или лавандой. В завершение банных процедур полезно ополоснуть волосы и тело настоем фиточая «Савёловский». Аллергикам советую маску вначале делать на маленький участок кожи и постепенно увеличивать площадь нанесения, если желе не вызывает аллергических реакций («Виватон» очень редко вызывает аллергию).

ВАЖНОЕ ЗНАНИЕ О КОЖЕ

11 августа 1988 года Государственный комитет по изобретениям и открытиям зарегистрировал открытие, сделанное доктором медицинских наук П. Слынько в Институте физиологии им. А.А. Богомольца АН УССР. Кожный покров всегда считался «непроницаемым»: полагали, что потовыводящие каналы работают лишь в «одну сторону», т.е. проницаемы они только изнутри на поверхность, а не наоборот. Учёному из Киева удалось показать, что в течение нескольких минут после окончания потоотделения эти каналы открыты и не просто пропускают, а активно втягивают внутрь любые растворы с поверхности. Уже через считанные секунды сквозь стенки каналов растворы попадают в толщу кожи, а затем – в кровь и лимфу.

У открытия есть как бы два значения. Во-первых, надо понимать и помнить, что эти несколько минут после окончания потоотделения кожа человека представляет чуть ли не открытую рану. Поэтому потному человеку опасно после парилки бросаться в общий бассейн (лучше встать под холодный душ). Также не безопасно в жаркий день потным и не остывшим бросаться в водоём, в котором могут быть токсичные вещества и бактериальные загрязнения. Это полезно знать людям, проводящим отпуск возле неблагоприятных заливов, озёр и рек. Это же относится и к тем, кто в жару работает под деревьями, ранее обработанными ядохимикатами.

Во-вторых, проницаемость кожи может быть использована для введения целого ряда лекарственных средств. Например, если после сауны нанести на кожу порошок минеральных солей, то эффект получается значительно больший, чем от соляной ванны. Терапевтические методы, созданные на основе открытия, защищены авторскими свидетельствами².

² Новодворский И. Тайна кожного покрова. — «Известия», 11 августа 1988 г.

Именно это полезное свойство кожи мы можем использовать для оздоровления всего организма препаратами линии «Виватон».

5. КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

«В поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят»

Бытие 3:19

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Физический труд, физические упражнения усиливают обмен веществ. При выполнении упражнений и при других видах физической активности рекомендую дышать носом. Если дыхание носом становится утомительным, нагрузки желательно сократить или прекратить. Во время занятий желательно сохранить относительно лёгкое носовое дыхание, пульс без перебоев, хорошее самочувствие. Рекомендуем избегать резкого увеличения потливости и последующего пере-

охлаждения (т.к. это приводит к «скукоживанию» не только кожных покровов, но и внутренних органов). Не следует преднамеренно изменять дыхание, лучше оставить его регуляцию автоматическому управлению дыхательного центра (кроме специальных дыхательных упражнений, указанных в разделе «Дыхание»). Большое значение для человека имеет сознательно-размеренный ритм жизни.

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое и духовное бездействие» – это звучит как девиз против гиподинамии.

ПЕРЕГРУЗКИ ОПАСНЫ!

Обязательны физические нагрузки, но не перегрузки. Тогда человек очищается, становится более здоровым и более стройным. О состоянии здоровья также можно судить по цвету мочи. Она должна быть похожа на чистую, но подкрашенную в жёлтый цвет воду, иметь прозрачный, светло-янтарный цвет. Однако бывают случаи, когда человек относительно здоров и для профилактики решил почиститься по нашей или любой другой разумной методике. В данном случае – по той, которую предлагаю вам я в своей книге. Например, чаще стал применять препараты серии «Виватон» в разных формах. В таких

случаях у вас временно может быть мутная моча, что и является признаком процесса очищения организма. То же самое можно наблюдать, когда вы съели свёклу, морковь и т.п., и у вас, естественно, моча и экскременты приобретут оттенок этого овоща или фрукта.

Но если человек не делал чистки, не ел свёклу и другие подобные продукты, а моча и экскременты мутные, излишне окрашенные, неприятного запаха, то есть причины задуматься, серьёзно изучить нашу книгу и обратиться к нашим специалистам.

Следует помнить, что жир — это диэлектрик, который тормозит обменные процессы, и от него желательно избавляться, но при этом оставаться гурманом. В наше время очень много всевозможных методов избавления от лишнего веса. Помните, что во всём должна быть мера! От постоянной перегрузки и неправильного отказа от тех или иных необходимых организму пищевых продуктов у вас может ухудшиться самочувствие.

Например, может появиться тяжесть в сердце, в суставах. Чаще всего это происходит при утечке кальция и других жизненно важных для организма микроэлементов, из-за нехватки витаминов и особенно — незаменимых аминокислот. Поэтому, если вы отказались, допустим, от молочных продуктов, их необходимо заменить чем-то другим, и если вы этого не сделаете, не сознавая тяжести последствий, вы можете нанести своему организму непоправимый вред. Очень часто человек, ограничивая свой организм в необходимых ингредиентах и перегружаясь физическими нагрузками, разрушает не только мышечную массу, костную ткань, но и весь организм в целом. Находясь в состоянии эйфории от своей стройности и рельефности, особенно в молодом возрасте, человек очень долго может не замечать нарушений обмена веществ, которые могут привести к тяжёлым последствиям в будущем.

Питайтесь в удовольствие и в меру всем тем, что Бог нам позволил в пищу! Нагружайтесь, но не перегружайтесь, не насилуйте свой организм грубыми и болезненными чистками, и вы оздоровитесь. Мы не рекомендуем самостоятельно, без консультации врача или специалиста системы «Виватон» гнаться за стройностью и вымыть из организма ингредиенты, жизненно необходимые организму человека. Если человек всё-таки занимается без консультации врача или нашего специалиста, я предупреждаю: похудение более десяти килограмм для первого курса не рекомендуется.

Неграмотное наращивание физических занятий, силовых упражнений может привести к опасным последствиям. Тяжелобольным следует начинать с малого: медленно спускаться с кровати, постепенно выпрямляясь и поднимаясь. Да и совершенно здоровым людям рекомендую золотое правило: «Никакой суеты в обыденной жизни!»

Прекрасная зарядка – естественные движения, например, при уборке квартиры. Полезно делать уборку пола на четвереньках, так как в это время венозная кровь легче отходит с периферии. Для тех, кто работает сидя или стоя, желательно добавить утренние пробежки и гимнастику. Лыжные прогулки, спортивные занятия на чистом воздухе способствуют улучшению здоровья, но при этом необходимо избегать перегрева и переохлаждения. Во всём рекомендуем чувствовать меру, не нарушать природу организма.

Физические нагрузки, а также труд на производстве должны приносить радость и долголетие. Труд или упражнения, выполняемые формально, не приносят полного удовлетворения. Если вам не нравится ваша работа, сделайте всё возможное, чтобы убедить себя, что вы делаете очень полезную работу для себя и народа. Если это не так и вы не можете убедить себя в пользе и правильности вашего дела – спокойно уйдите с этой работы, не разрушайте свою нервную систему.

Советую помнить, что динамичному человеку жизнь даётся с избытком, а ленивый и пассивный быстро стареет и рано уходит из жизни.

6. КУЛЬТУРА ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

«Бойся Господа и удаляйся от зла: это будет здравием для тела твоего и питанием для костей твоих»

(Книга Притчей Соломоновых: 7,8)

МЕСТО «ВИВАТОНА» В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕЧЕНИЙ

НАТУРОПАТИЯ

Натуропатия (naturopathy, Naturopathic medicine) — популярное направление «Натуральной медицины» в США, Канаде, Западной Европе. Объединяет жизненную философию и медицинскую практику для улучшения здоровья и лечения болезней с использованием «жизненных сил» организма.

Самыми популярными методами натуральной медицины являются акупунктура, мануальная терапия, гидротерапия, ароматерапия, аюрведа, психотерапия. Иногда сюда же относят гомеопатию и экологическую медицину.

Под натуропатией обычно понимают традиционные методы оздоровления, иногда просто разумное поведение человека в отношении здоровья. Основной принцип натуропатии — в каждом от рождения заложены огромные возможности самоизлечения, и надо лишь правильно воспользоваться этими силами.

Натуропатия — это иной способ медицинского мышления. Мы привыкли считать, что природа — это отдельные живые существа, а

человек — набор отдельных органов, связанных между собой наподобие деталей в механизме. Если испортилась одна деталь, её нужно исправить или заменить. **Натуропатия, напротив, рассматривает человека как систему, в которой все процессы неразрывно связаны друг с другом.**

Так кто же такой натуропат? Это прежде всего врач, и, чтобы назначить лечение, он выслушает жалобы и проведёт осмотр. Большое значение специалисты уделяют состоянию кожи, ногтей, волос, зубов. Даже маленький прыщик или трещинка на губе могут быть сигналом о более серьёзной проблеме в организме. Натуропаты активно используют знания и достижения привычной для нас современной медицины. У натуропатов особый подход к лечению и поддержанию здоровья человека. Они считают, что все болезни возникают по одной причине: накопление в организме отходов его жизнедеятельности в результате неправильного образа жизни, питания, плохой экологии, стрессов, а также увлечения медикаментозными (химическими) методами лечения.

Чем же лечат натуропаты? Исключительно природными, естественными средствами! Сюда входят не только натуральные биодобавки, но и сбалансированная система питания, которую специалисты подбирают для каждого человека индивидуально. Кроме того, они, в зависимости от рода и тяжести заболевания, могут назначать фитотерапию, рефлексотерапию, мануальную терапию, ароматерапию, кристаллотерапию, бальнеотерапию, апитерапию, гелиотерапию (лечение солнцем).

Фитотерапия, или лечение травами, — основной инструмент натуропатии. Действие лекарств растительного происхождения определяется содержащимися в различных частях растения активными веществами: алкалоидами, гликозидами, кумаринами, эфирными маслами, смолами, дубильными веществами (танинами), витаминами. Натуропаты используют только те растения, которые произрастают в заповедниках, вдали от мегаполисов. Лечение травами — процесс долгий. Он занимает несколько месяцев, но зато результаты нередко превосходят все ожидания.

Рефлексотерапия — восстановление глубоких нарушений обмена веществ. Метод заключается в воздействии на активные точки (расположенные на нашем теле и отвечающие за определенные органы) специальными иглами, прижиганиями, лазерами, точечным массажем, магнитными и металлическими аппликаторами, семенами растений. Рефлексотерапия практически не имеет противопоказаний и не вызывает побочных явлений, поэтому рекомендуется при лечении таких заболеваний, как аллергия, непереносимость лекарств и т.п.

В общей сложности в арсенале натуропатов 205 методов немедикаментозного воздействия на организм. Впервые русскоязычные читатели ознакомились с натуропатией по переводу книги Кеннета Джеффри «Естественное здоровье», изданной в Сиднее ещё в 1967 году:

«Естественное лечение известно под разными именами: такими, как естественная гигиена, натуропатия, естественное лечение или натуротерапия. Естественное лечение – это не одно лишь голодание или исключительно диета, одни лишь упражнения и релаксация или же только положительное мышление. Каждый из этих методов эффективен и существенен, но полный результат естественного лечения не придёт до тех пор, пока все методы не будут использованы одновременно. Эти простые методы вызывают восхищение своей эффективностью, когда используются вместе».

С другой стороны, истинная натуропатия (т.е. натуральная, или естественная гигиена) из-за своей философии здоровья и болезни, не согласующейся с общепринятыми медицинскими взглядами, издавна была объектом серьёзных атак со стороны медицины ортодоксальной, официально признанной и имеющей во всех цивилизованных странах поддержку от государства. Однако сегодня, к примеру, в одной из статей на сайте Научного общества натуральной медицины вполне уважительно говорится о том, что натуропаты совершенно иначе трактуют отдельные симптомы болезней, с которыми, по их мнению, совершенно не надо бороться. Потому что они просто являются показателем происходящего процесса самоизлечения... Когда этот процесс самоизлечения заходит достаточно далеко, человек перестаёт вообще болеть вирусными заболеваниями. Так что в этом учении, по сути своей гигиеническом, есть «сермяжная правда», очень актуальная в наше время новых вирусных атак и угрозы бактериологического терроризма. (Современная Медицинская энциклопедия [СМэ], т.2).

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

Основная концепция этого движения состоит в том, что человек неделим и представляет собой единое целое. Второй принцип холистического подхода гласит, что наиболее эффективный, по сути, единственный способ лечения болезней – это увеличение потенциала здоровья у заболевшего человека. Существует фундаментальное убеждение, что всё живое наполнено жизненной силой, расстройство которой ведёт к болезни, а активизация – к выздоровлению. Эту силу ещё предстоит научно описать и измерить, но каждый ощущает её в себе.

Практикующий холистическую медицину врач помогает пациенту определить, какие аспекты его жизни усиливают, поддерживают естественные процессы, а какие – мешают, противостоят им. Холистическая медицина – направление, помогающее излечить индивидуума (его душу, тело, помыслы), тогда как конвенциональная (признанная традиционной) медицина становится всё более узконаправленной, учитывает лишь диагноз и те или иные патологические сдвиги в диагностических тестах.

Веками традиционное медицинское лечение состояло, главным образом, из травяных лекарств. Однако постепенно начала превалировать аллопатическая, или «ортодоксальная» медицина. Затем развились химическая и фармацевтическая промышленности, и стало возможным синтезировать лекарственные средства. Всё же, несмотря на многочисленные тесты и испытания, тысячи людей погибают от лекарственных осложнений (СМэ, т.2).

Эти два направления, исследующие естественные возможности человеческого организма к самооздоровлению, мне весьма импонируют, но оздоровительная система «Виватон» сочетает в себе все наилучшие стороны и натуропатии, и холистической медицины, и многих других менее известных, но довольно эффективных способов оздоровления человека и любого другого живого организма.

НАША МУДРОСТЬ – «ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА»

Я всегда выступал за «золотую середину» и считаю, что любая крайность в виде следования невероятному количеству изнурительных диет рано или поздно может привести к тяжёлым последствиям.

Вот ряд печальных примеров, взятых мной из разных информационных источников: зарубежных и Российских СМИ и энциклопедий.

Анорексия (др.-греч. б- без-, не-, Дсеойт – позыв к еде) – полный или частичный отказ от приёма пищи под влиянием психопатологических расстройств. Аппетит у больных анорексией присутствует.

Нервная анорексия (*anorexia nervosa*) – полный отказ от еды или резкое ограничение приёма пищи в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса под влиянием сверхценных или бредовых идей соответствующего содержания. Чаще встречается у девушек. При анорексии наблюдается патологическое желание потери веса, сопровождающееся сильным страхом ожирения, депрессией. У больного наблюдается искажённое восприятие своей физической формы и присутствует беспокойство о мнимом увеличении веса, даже если такого в действительности не наблюдается.

Одним из опасных для здоровья следствий анорексии является самоназначение и чрезмерный приём гормональных препаратов. Такие случаи, как правило, не поддаются даже принудительному лечению.

Из-за искажённого восприятия своего тела пациент недооценивает степень похудения. Объём циркулирующей в организме жидкости уменьшается, что вызывает гипотонию и брадикардию. Это состояние сопровождается зябкостью, сухостью кожи и аллопецией. Ещё один клинический признак – прекращение менструального цикла у женщин и снижение полового влечения и сперматогенеза у мужчин. Также нарушается функция надпочечников вплоть до надпочечниковой недостаточности.

По статистике, без лечения летальность больных нервной анорексией составляет 5–10%. Ежегодно 1 000 человек (чаще – молодёжь) по всему миру умирают от анорексии.

18-летняя Элиана Рамос, работавшая в одном из престижных модельных агентств Аргентины, была обнаружена мёртвой в своей спальне в столице Уругвая Монтевидео. Причиной смерти назван сердечный приступ, а наиболее вероятным диагнозом является истощение.

Французский парламент подготовил законопроект, запрещающий рекламу, которая подталкивает девушек к отказу от еды.

Французский парламент запретил работу интернет-сайтов и блогов, пропагандирующих анорексию среди молодых девушек. Этот законопроект стал одним из первых в Европе, направленных на борьбу с этой болезнью. Как ожидается, во Франции станет преступлением “подталкивать другого человека к достижению излишней худобы”. Нарушителям закона будет грозить до двух лет тюрьмы и штраф в размере 48 тысяч долларов.

Не менее опасна другая крайность – переедание.

Булимия (греч. bulimia, от bus – бык и limos – голод, синонимы: «волчий» голод, **кинорексия**) – резкое усиление аппетита, наступающее обычно в виде приступа и сопровождающееся чувством мучительного голода, общей слабостью, болями в подложечной области. Булимия встречается при некоторых заболеваниях центральной нервной системы, эндокринной системы, психических. Часто булимия приводит к ожирению.

Женщины, подверженные подобному заболеванию, тщательно скрывают от окружающих пагубную страсть, совладать в одиночку с которой они не в состоянии. Лечение булимии не стоит откладывать, человеку обязательно необходима психиатрическая помощь.

Людьми страдающим булимией, кажется, что они отдают окружающим многое, но ничего не получают взамен.

Приступы булимии, как правило, наступают после ссоры с окружающими или близкими людьми, после проигранного спора или неудач на работе. При первичных и лёгких формах заболевания на первом плане находится сильный психологический дискомфорт – суровая самокритика с отсутствием самоконтроля, негативное отношение к себе и всепоглощающая вина за приступы переедания. На фоне подобного состояния возникает желание постоянного внимания к своим положительным поступкам, а при невозможности его заслужить или получить – хроническая депрессия.

Наилучшие результаты в лечении даёт сочетание психотерапии (индивидуальная и семейная) и медикаментозного лечения.

Следуя несложным правилам системы «Виватон» как в питании, так и в мышлении, у вас будет хороший аппетит, но вы не будете переедать.

Постепенно, когда ваш организм очистится от дрожжей и другой патогенной флоры, а ткани насытятся необходимыми веществами и элементами (источниками которых являются экстракт, вся серия БАД и косметики «Виватон»), ваш организм буквально «заговорит» с вами. Вы сами сможете определять ВАШУ золотую середину, а не ту, которая навязана рекламой и СМИ. Вы сможете следовать своей интуиции в выборе продуктов питания. На сегодняшний день большинство людей следуют ложным предпочтениям, продиктованным как рекламой, так и многочисленными вкусовыми добавками и другой пищевой синтетикой, которая сбивает наши естественные потребности. Шаг за шагом вы научитесь «слышать» истинные потребности своего организма, и отпадёт необходимость ограничивать себя – это будет получаться автоматически, как и задумано природой.

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ – РАСТЕНИЯ

Иммунитет – это природная сопротивляемость организма к заболеваниям, и лучше всего она восстанавливается и поддерживается естественными средствами – растениями. Это известно на протяжении тысячелетий, из этих знаний выросла и современная медицина, но кое в чём она весьма далеко ушла от истоков.

Подавляющее большинство лекарственных растений содержит большое количество неорганических и органических веществ: алкалоидов, гликозидов, эфирных масел, витаминов, а также макро- и микроэлементов (калий, кальций, магний, фосфор, железо, селен, медь, натрий, цинк, марганец, никель, хром, йод и многие другие). Многие из этих веществ участвуют в тканевых окислительно-восстановительных процессах, благотворно влияют на кровообращение. Так как рН водного настоя «Виватон» в среднем составляет 7,4–7,5, а норма рН человека составляет 7,37–7,47. Отсюда делаем вывод, что это наша золотая середина.

Рекомендую приём более концентрированного настоя «Виватон» при бледной конъюнктиве глаз и менее концентрированного – при ярко-розовой, и не советую принимать его при тёмно-розовой конъюнктиве (т.к. это означает сильное переощелачивание организма). Этот цветовой оттенок (тёмно-розовый) и есть показатель переохлаждения или переощелачивания организма.

Чем более горьким получился настой трав, тем он щелочней, что особенно полезно для людей, увлекающихся спиртными напитками. Весьма ощутим эффект приёма оздоравливающего настоя фиточая «Виватон» после похмелья.

Не рекомендую сочетать приём настоя трав с одновременным употреблением продуктов, содержащих дрожжи:

- дрожжевого хлеба,
- хлебобулочных изделий,
- кваса и т.п.

Это ведёт к усилению патологических реакций организма, усугубляющих процессы брожения и гниения в желудочно-кишечном тракте. Относительно здоровый человек при желании может ограничиться приёмом самых негорьких трав, например:

- календулы, которая обладает бактерицидными и ранозаживляющими свойствами;
- зверобоя – противовоспалительного средства, улучшающего работу желудочно-кишечного тракта;
- мяты – природного спазмолитика, успокаивающего нервную систему и обезболивающего, и т.п.

Рекомендую попробовать очень вкусные растительные сборы чаёв, которые представлены в данной книге. Для большей пользы и лучшего вкусового комфорта рекомендую приём различных чаёв с мёдом, вареньем, джемом, коричневым сахаром и т.п. В дополнение сбалансированного фитосбора «Виватон» каждый может приобрести травы по вкусу – сладкие, горькие, кислые и т.п.

Оставшиеся после отфильтровки настоя лекарственные растения не следует выбрасывать, их желательно повторно использовать, как и фитосмесь для ванн «Виватон»: положить в марлю, опустить в горячую воду, после чего отжать. Такую ванну полезно принимать один или два раза в неделю не менее, чем за 3 ч до сна, при отсутствии выраженной сердечно-сосудистой патологии и повышенной температуры тела.

Главное – помнить, что здоровье и хорошее самочувствие человека зависит от кислотно-щелочного равновесия. В наше время подавляющее количество людей имеют кислую среду организма (ацидоз). Это состояние даже получило собственное название – «Синдром хронической усталости». Большинство проблем можно избежать, а со временем и полностью оздоровить организм при помощи препаратов линии «Виватон», в основе которых моя авторская разработка – многокомпонентный иммунокорректирующий экстракт «Виватон», вырабатывающийся исключительно из растительного сырья.

Все необходимые микроэлементы, витамины и другие биологически активные вещества человек может получить не только из продуктов питания. Большинство из них содержатся в лекарственном сборе «Виватон», поэтому мы рекомендуем приём этого сбора. Приобрести его вы можете в любом из наших центров «Виватон» (адреса даны в книге) и в некоторых аптеках, координаты которых можно узнать, позвонив по любому из указанных телефонов.

Наша производственная фирма «Виватон» выпускает фиточай «Савёловский» как пищевую добавку и также имеет право выпускать лекарственный сбор «Виватон». На сбор «Виватон» есть фармакопейная статья. Рекомендую наш фиточай «Виватон», который можно пить не только как чай, но и как лекарственный травяной сбор. Для приготовления настоя применяются нетоксичные лекарственные

растения, способствующие нормализации КЩР и многого другого. Каждое растение из этого сбора и весь сбор допущены Фармкомитетом РФ к использованию в медицинской практике. В соответствии с рекомендациями Фармкомитета, я советую:

- 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом (200 мл) кипятка, настаивать в течение 8 часов, процедить и принимать по 100–200 мл 2 раза в день за 30 мин до еды.

Если эта пропорция не очень удобна, то я рекомендую удвоить количество:

- 2 столовых ложки на 400 грамм кипятка.
- Курс приёма – 30 дней.
- Перед употреблением настоев взбалтывать.

Через 10–15 дней курс приёма повторить.

В течение года проводить 3–4 курса по показаниям.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

Настой хранить в холодильнике не более 2 суток.

Наши травы отпускаются без рецепта. Советую принимать настой фиточая «Виватон» несколько раз в течение дня, но не позже, чем за 1 час до сна. Настой желательно перед употреблением нагреть до 25–30°C или, в крайнем случае, разбавить горячей кипячёной водой, но можно употреблять и в холодном виде.

Допускается приём настоя в среднем 0,5–1,0 стакана в день для достижения комфортного состояния. Некоторым через 2–3 месяца бывает достаточно и по 1/4 стакана 2–3 раза в день, а другим необходимо (по показателям) до 2 стаканов в сутки – для очистки организма от шлаков и снабжения его витаминами. После 2–3 месяцев приёма рекомендую сделать перерыв на 2–3 месяца и потом снова начинать принимать настой фиточая «Виватон Савёловский» в течение 2–3 месяцев.

Количество принимаемого настоя находится в прямой зависимости от состояния стула и цвета конъюнктивы глаз. Стул должен быть ежедневным, нормальной консистенции. При склонности к запорам в настой добавляются травы, оказывающие послабляющее действие (кора крушины ольховидной, лист сенны, плоды жостера и т.п.), а при склонности к разжижению стула рекомендуем добавлять в сбор кору дуба. Растительный настой «Виватон», очищая организм от шлаков, может ускорить работу сердечно-сосудистой системы, увеличивая, таким образом, нагрузку на сердце, которому тяжелее становится перекачивать токсины, что особенно опасно для тучных людей. Поэтому мы прямо на упаковке рекомендуем фиточай «Виватон Савёловский» заваривать определённым образом: начинать с минимума, постепенно доводя до количества обеспечивающего комфортное состояние организма. Если что-то окажется непонятным – проконсультируйтесь у наших специалистов.

7. КУЛЬТУРА ПРИМЕНЕНИЯ ИММУНОКОРРЕКТИРУЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ СЕРИИ «ВИВАТОН»

«Положись на Меня, твёрдо положишься на Меня. Я понесу тебя. Моя рука никогда не устанет. Она будет поддерживать тебя во всех суровых и трудных обстоятельствах. Только доверься Мне, и Я проведу тебя безопасным путём, и буду твёрдо держать тебя»

Избранные вести, т. 2, с. 259, 260

О «ВИВАТОНЕ»

«Виватон», как вы, наверное, уже успели понять, – это растительный препарат, не имеющий по эффективности мировых аналогов. Он безвреден, а результаты излечения больных в клиниках, где мы работали, получены выше, чем в мировой медицинской практике.

Видовой состав растений, используемых в препарате «Виватон», включает широко известные лекарственные растения с обширным спектром действия, среди которых одуванчик, подорожник, ольховые шишки, зверобой, душица и многие другие.

Препарат «Виватон» содержит витамины практически всех групп, незаменимые аминокислоты; по своему составу «Виватон» приближается к составу плазмы крови. Мной разработана серия препаратов «Виватон»:

- **лекарства:** сбор лекарственных, эликсир молодости;
- **пищевые добавки:** капсулы, таблетки, пищевые желе и др.
- **косметические средства:** кремы, желе, гели, шампуни и др.

С помощью «Виватона» («Виватон» означает – «жизненная сила») стало возможным избавление от многих хронических, почти неизлечимых или трудноизлечимых болезней, таких как: первичное и вторичное бесплодие, келоидные рубцы, псориаз, гнойные трофические язвы, пародонтоз, коксартроз, болезнь Пертеса, маститы, мастопатии, доброкачественные и злокачественные опухоли и многие-многие другие болезни. Препарат воздействует на обмен веществ в организме, улучшает состояние мышечной, гормональной, костной и других тканей, улучшает обменные процессы, очищает и улучшает работу желудочно-кишечного тракта, артериальную, лимфатическую и другие системы, нормализует клинический и биохимический состав крови. Благодаря «Виватону» стало возможным не только продлить молодость, но весьма отдалить или не допустить саму возможность старения. Использование методики, апробированной в течение почти 3-х десятилетий, показывает стабильный результат значительного омоложения организма внутри и снаружи.

Все препараты «Виватон» как наружного, так и внутреннего применения, а также методики их введения в организм (массажи, пропитки и др.), работают, прежде всего, на очищение клетки, освобождение её от балласта вредных веществ, снабжение необходимым пластическим материалом; восстановление разрушенных мембран; избавление от патогенной микрофлоры, в том числе и от опухолевых клеток; возвращение утраченного иммунитета. Такое комплексное, мягкое, экологичное воздействие на организм приводит к оздоровлению, омоложению не только клеток, органов, но и организма в целом.

Массажи с гаммой препаратов «Виватон», внедряя их в русло микроциркуляции, активизируют процессы периферического кровообращения и насыщают капилляры, усиливая кожное дыхание, приближая его к уровню лёгочного. И, естественно, внутренние и внешние органы освобождаются от завалов и застоев, насыщаются чистой и более здоровой энергией. Особенно важно, что массаж тела по нашей системе не требует от специалиста или любого другого человека особенного умения, его легко может освоить каждый, кто пошёл по пути оздоровления, то есть, им могут воспользоваться люди любого достатка.

Многочисленные центры «Виватон» готовы прийти человеку на помощь. Иногда, приняв один или два сеанса массажа, человек чувствует в своём теле необычную лёгкость, он начинает прислушиваться к своим ощущениям и, вернувшись домой, повторяет эту процедуру самостоятельно, раз от раза всё более точно выполняя движения – так оздоровительная система «Виватон» становится образом жизни.

Наша задача – научить людей самостоятельно правильно и эффективно применять препараты серии «Виватон» и получать максимум полезного.

Родился препарат в 1979 году. Более чем за четверть века активного внедрения показал высокий результат излечения, не имеющий себе равных.

Уникальная работа коллектива фирмы «Виватон» в 1986г. на конкурсе среди множества российских и зарубежных сельскохозяйственных предприятий удостоена Золотой медали ВДНХ СССР за высочайшее качество мясомолочной продукции.

И только после многолетних исследований, испытаний и излечения животных, став официальным лекарством в ветеринарии, «Виватон» начал уверенно входить в международную медицинскую практику. В мире аналогов препарата «Виватон» не зарегистрировано, препарат запатентован как в нашей стране, так и за рубежом. Центры «Виватон» (а на данный момент их существует около двухсот) расположены во многих городах России (Москва, Краснодар, Санкт-Петербург и др.), а также за рубежом (Испания, Дания, США, Канада, Украина, Белоруссия и др.).

Препараты «Виватон» созданы на основе растительного сырья, отобранного тысячелетним опытом наших предков, апробированного на животных и на людях, произрастающего в основном на территории России. В композиции представлены травы жарких и холодных климатических зон. Мы используем растения из экологически чистых регионов – Алтая, Северного Кавказа и других – это золотая середина планеты, в которой самой природой заложены все необходимые ингредиенты для жизнедеятельности любого живого организма. Разнополюсные воздействия смешиваются и дают максимум – так называемую «золотую середину».

Эффективность выбранной программы здоровья «Продлите молодость свою» всецело зависит от того, насколько полно вы выполняете полученные рекомендации. Успехи будут соразмерны вашим затратам энергии. Несмотря на то, что наши препараты «Виватон» и комплексная система здоровья «Продлите молодость свою» созданы в России, они подходят не только для россиян: они получили «зелёную улицу» и в других странах, даже в тех, которые широко известны в мире своей развитой традиционной медициной. Мы ведем разностороннюю научно-исследовательскую деятельность. Однако никогда не забываем ту бесспорную истину, что критерий эффективности науки – это практика. Поэтому творческий процесс научного поиска неразрывно связан с внедрением разработок в реальную жизнь. И наше приоритетное направление – это сохранение, восстановление и укрепление здоровья детей – будущего России и всего мира.

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ СИСТЕМЫ



Автор 16-ти лет

В юности я мало обращал внимания на своё здоровье. Шёл к врачу в том случае, когда становилось уже совсем невозможно. Занимался спортом, любил и на солнце пожариться, и в «хорошей» компании посидеть, благо друзей у меня было много. А потом как-то быстро начал выходить из строя. Диагнозы – один страшнее другого: деформирующий остеохондроз позвоночника, язва желудка, заболевания сердца, туберкулёз лёгких и ряд других. Врачи предложили мне ампутацию лёгкого, причём успешный исход её, естественно, не обещали. Представляете, что тогда я, студент педагогического института, почувствовал? «Я – с одним лёгким? Нет, этого не может быть!» – так я думал очень долго и категорически не мог с этим смириться. И вот – больничная койка.

Друзья принесли мне большое количество медицинской и целительской литературы, которая как раз начала появляться в нашей стране. И я стал изучать различные методы народной медицины, в том числе и траволечение. Мне понравились, меня вдохновили мудрые изречения Гиппократы: «Природные силы внутри нас – истинные врачи болезни», «Мощный дух спасает расслабленное тело» и др.

Постепенно созрело решение: от операции отказаться. И это решение созрело не само по себе, а после смерти трёх больных из моей палаты, которые умерли после операции. Двое из них поселились в палате, в которой я лежал, намного позже меня, а на операцию пошли раньше меня: у них были деньги, а я был бедным студентом. Вот и задумаешься: кто выиграл в этом случае – богатый или бедный?

Я тогда решил: если умру, то так Богу угодно. Попробую лечить себя сам. Конечно, в какой-то степени это было самонадеянно, но для себя я все твердо решил, и терять мне было нечего. Пробовал лечение травами, применял дыхательную гимнастику – все эти попытки были, что называется, на ощупь. Но даже после таких попыток мне становилось лучше.

Вот тогда мне по-настоящему повезло: судьба меня свела с **Виталием Васильевичем Караваевым**. Я стал познавать предлагаемую им методику здорового образа жизни, но в то время эта методика находилась в зародышевом состоянии. **И я сказал себе, что если смогу выздороветь, живя по этому принципу, то даю себе обет – развить, усовершенствовать и внедрить эту методику в мировую практику, используя мудрость веков.**

Что меня привлекло в ней? Самое главное – умеренность. Не нужно ни переохлаждаться, ни перегреваться, ни голодать, ни совершать над собой какого-либо насилия. У других современных авторов методик оздоровления я этого не нашёл.

Вначале несколько раз срывался, нарушал рекомендации, но очень быстро организм давал понять, что это мне не на пользу: начинали болеть голова и печень. В конце концов, надоело быть рабом желудка и разных прихотей – всё больше и больше побеждало желание быть здоровым.

Я очень благодарен Виталию Васильевичу Караваеву за то, что он один из первых направил меня на путь истинный. И в настоящее время я живу по комплексной системе «Виватон». Обследования, проводимые периодически в терапевтической клинике 1-го Московского медицинского института им. И.М. Сеченова и других клиниках мира, показывают, что от заболевания сердца, остеохондроза, туберкулёза сегодня у меня не осталось и следа, варикозное расширение вен стало исчезать на третий год жизни по системе «Виватон».

Как правило, время оздоровления зависит от многих факторов: индивидуальной сопротивляемости организма, глубины патологии, от того, чем и как лечили до системы, от экологической среды, семейных и производственных отношений и многого другого.

Идеи профилактики и оздоровления описаны ещё со времён Гиппократата, который утверждал, что человек может знать, как помочь себе самому в борьбе с болезнью.

В общих чертах система «Виватон» была описана мною впервые в 1980 году.

Я начал публикации статей и популяризацию информации потому, что, выздоровев с помощью моей матушки через народные методы, я стал мечтать помочь другим людям. Испытав систему на себе, я понял, что она – реальный и драгоценный шанс оздоровления для всех людей.

Агентства новостей ТАСС и АПН уделили много внимания сенсационному открытию общеоздоровительной системы «Виватон». После того, как краткое содержание системы было опубликовано мною в журнале «Техника и наука» в статье «Жить не старея», а также в зарубежной печати (в США, Японии, Нидерландах и практически во всех странах мира), прошли выступления по Центральному телевидению и радио, я стал получать очень много писем с вопросами и просьбами. Иногда на них даже не был указан адрес, только город Москва или просто – «академику А.М. Дерябину». Но они до сих пор приходят, и это для меня самое дорогое. Ответом на многочисленные вопросы стала эта книга в её многочисленных переизданиях.

Меня радует, что люди заинтересовались системой и хотят стать нашими последователями. Но огорчает то, что некоторые после прочтения пускаются в поиски трудностей, якобы в ней заложенных. Иногда кому-то не нравится, что я упоминаю Господа. Да, я упоминаю ЕГО потому, что я верую, а ко всем людям отношусь практически одинаково и прошу к моему труду отнестись с пониманием, ища в нём то, что вам близко по духу и мировоззрению.

Лично я убеждён: Бог сотворил людей изначально ориентированными на здоровье, любая болезнь противоестественна. Долгожители не исключение – это должно быть правилом. До рождения Христа люди



жили до тысячи лет, несмотря на грехопадение, лишь по мере увеличения греха жизнь человека становилась всё короче и короче.

«Фитобукет»: первооткрыватели «ВИВАТОНА», 80-е.

Главное, что необходимо понять: сохранение или возвращение здоровья, физического и духовного, реально почти во всех условиях, даже экстремальных, и возможно в любом возрасте.

Поэтому, отдавая должное всем, кто стремится обеспечить важнейшее богатство человека – здоровье – считаю своим долгом предложить вниманию читателей мою постоянно обновляющуюся и улучшающуюся, апробированную миллионами людей комплексную систему профилактики и оздоровления. В настоящее время много людей различных возрастов живут по этой системе: среди них люди разных профессий – инженеры, рабочие, художники, врачи, философы, студенты, артисты и др. И они добиваются явного оздоровления и омоложения, – как внешнего, так и внутреннего.

СОВРЕМЕННЫЙ ЭТАП

Сегодня моя цель – пропагандировать культуру здорового образа жизни в обществе. Я объединил в цельную систему те идеи, которые не смог донести до многочисленной аудитории Виталий Васильевич Караваев.

Когда у меня спрашивают, почему я очень многое изменил в системе, я отвечаю: «Ведь её испытал, развил и описал я, на собственном опыте, а мог бы любой другой, кто знал В.В. Караваева. И за всё, как привнесённое, так и принятое за основу, я несу ответственность перед людьми и Богом». В период развития и усовершенствования принципов комплексной системы оздоровления «Виватон» мне было нелегко, т.к. потребовалось очень много сил и энергии для познания и понимания мудрости наших предков: мудрости Гиппократ, Авиценны, древних инков, мудрости йогов и многого другого разумного, открытого древними и незаслуженно забытого потомками.

Результатом моих усилий и труда многих моих единомышленников является то, что на сегодняшний день открыт завод «Виватон». Мы несём полную ответственность за качество нашей продукции. По всей России открыто более 100 центров «Виватон» и ежегодно в Москве собираются многие их представители для обмена опытом и получения информации о новинках, разработанных компанией.

Я твёрдо убеждён, что очень большой процент людей может самостоятельно привести к балансу, то есть – к гармонии, как своё физиологическое состояние, так и состояние своей психики, разумно занимаясь профилактикой и оздоровлением, опираясь на мои рекомендации в оздоровительной системе «Виватон» и на веру во Всевышнего, сотворившего человека здоровым, а не больным.

СТАНЬТЕ ЗДОРОВЫМИ!

Человек может быть здоровым, если в его организме нормально протекают три основных процесса жизнедеятельности: обмен веществ,

обмен энергии, обмен духовной информации. Питание – это важная предпосылка обмена энергии, но основой жизнедеятельности человека является духовность. Если бы сегодня люди выполняли Заветы Господа нашего и жили по Законам Бога, они бы не знали, что существуют болезни, кроме наследственных, приобретённых от прадедов, не соблюдавших Закон и получивших генетические изменения, переданные последующим поколениям.

Многие люди спрашивают врачей «Виватона»: «Надолго ли исчезли патологии, от которых мы смогли избавиться, живя по вашей системе, и как долго они не вернутся вновь?» А наш ответ: не вернутся до тех пор, пока мы единомышленники, пока оздоровлённый и очищенный организм не зашлакуется вновь. Будете жить разумно по предложенной оздоровительной системе – не найдётся места в вашем организме для различных патологий, будете жить частично по системе – частично будете здоровы. Не будете жить системно – патологии вернутся к вам вновь.

Бывает так, что приходит время, когда человек начинает ощущать в своём теле недомогания, хроническую усталость, он всё время не высыпается и в конце концов идёт на обследования, которые не показывают серьёзных отклонений в его организме. И возникает естественный вопрос: что со мной? А вот что: ваш организм износился, сузились и засорились проводники, через них недостаточно снабжаются органы и весь организм в целом. У одного это случается рано, ещё в детстве, у другого – в отрочестве, у третьего – в старости. Всё это зависит от многих факторов: экологической обстановки, наследственности, качества продуктов питания, характера человека и многих других факторов. Живя разумно, вы можете избавиться от этих проблем, и в будущем, живя по нашей системе, вы намного дольше будете пребывать в комфортном состоянии.

Я надеюсь, что рано или поздно каждый россиянин узнает, поймёт и начнёт жить по нашей системе, это только вопрос времени. Пропитки «Виватоном» фантастически очищают наши телесные проводники энергии и выводят практически каждого человека на удивительные высоты получения и использования естественной внутренней и внешней энергетики.

Наша система внедрена и получила очень хорошие результаты не только в профилактике, но и в оздоровлении людей. Особенно высокие результаты оздоровления мы получили среди хронически больных детей и считаем эту работу нашей настоящей удачей.

Можно много написать книг и статей, но главное – достичь высочайших результатов в практической деятельности и донести их до людей. Очень многие специалисты, врачи или просто знахари говорят: «Мы вылечили много практически неизлечимых больных», на что я отвечаю: «Очень хорошо, но это результат частный, и организм мог сам победить любую болезнь, такое случается. А я хочу, чтобы вы получали такие

результаты по оздоровлению, когда из **760 школьников в эпидемию гриппа не заболел ни один ребёнок** – это серьёзная впечатляющая статистика, и мы её добились». Мы прекрасно понимаем, что не можем достичь абсолютной истины, так как истина только у Бога. Но продолжаем расширять и совершенствовать нашу комплексную систему оздоровления, приносить пользу людям.

Некоторые считают, что жить по системе «Виватон» сложно и что приготовление пищи по предлагаемой нами методике отнимает много времени. Но это только кажется вначале. Обычно вы тратите на кухне гораздо больше времени, нежели требуется для приготовления любого блюда из рекомендуемого мною меню. Испечь наши пышки или блины намного быстрее, чем сходить в булочную за хлебом. Небольшие дополнительные затраты времени потребуются лишь в начале, пока вы будете осваивать новые методы приготовления.

Я бы сравнил наш образ жизни с хозрасчётом: сколько вы вложите труда в свой организм – такую отдачу и получите. Начали принимать фиточай «Савёловский», сократили мясные продукты – уже хорошо. Научились правильно дышать, владеть собой – ваш организм получит дополнительную энергию. Мы призываем следовать нашему примеру всю жизнь.

Но если вы захотите, скажем, через год или более вернуться к несистемному образу жизни – это ваше право. За время жизни по моей системе «Виватон» вы всё равно заметно усилите сопротивляемость своего организма.

Однако, примите, пожалуйста, во внимание, что возврат к привычному, бессистемному образу жизни также должен быть постепенным. Начинайте с малых доз. Например, свинину и говядину предпочтительно употреблять в виде котлет с большим количеством зелени, капусты; лучше даже начинать с двух-трёх котлет в неделю. Постепенно организм войдёт в прежнее русло.

И вновь начнёт «разваливаться» на ваших глазах.

Реалии жизни обескураживают: неуклонно возрастает число неполноценных или отстающих в своём развитии детей, миллионы людей ежегодно болеют острыми желудочно-кишечными заболеваниями, учащаются инфаркты, инсульты, не поддающиеся лечению аллергии, на смену «чуме XX века» – раку грядёт пандемия СПИДа. Настораживает постоянно ухудшающаяся экологическая обстановка, химизация овощей, фруктов, медикаментов, питьевой воды.

Страшно? Конечно, страшно! А разве не мы сами виновники такой жизни из-за того, что рассуждаем приблизительно так: можно есть, что попало, качественное или некачественное, дышать отравленным воздухом, купаться в грязных водоёмах, часто пребывать в состоянии депрессии и стресса и т.п., потому что в нашем организме есть защитные силы, которые должны справиться со всеми проблемами и

в этой борьбе-защите он станет ещё крепче. Друзья мои, поверьте моему опыту: те, кто так думают, глубоко ошибаются. В наше время почти не рождаются здоровые дети, нагрузка патогенной среды на организм такова, что иммунитет не в силах справиться с ней. И всё-таки надо не только выжить, но и оздоровить свой организм, а в случае более тяжёлых заболеваний – стремиться с помощью специалистов излечить себя и тем самым заложить основы для здорового будущего поколения. В этой книге мы даём всё, чтобы скорректировать иммунную систему и усилить защитные функции всего организма в целом.

Старую истину «ваше здоровье – в ваших руках» следует понимать в прямом смысле. **Самый надёжный врачеватель, созданный Богом – наш собственный организм, ему-то мы и стараемся помочь.** Познать себя, относиться к себе творчески, понимать и рассчитывать силы, учитывать потребности, уметь владеть телом, разумом и чувствами – это самый естественный путь к становлению гармоничной личности.

БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ О КОЖЕ

Кожу справедливо называют зеркалом нашего организма. Состояние кожи почти всегда отражает наше самочувствие. Упругая, гладкая, розовая кожа свидетельствует о молодости и здоровье, а вялая, морщинистая, отёчная, бледная – о старении и болезни. Кожа – защитный барьер между нами и окружающей средой, это своего рода наша пограничная застава, защищающая нас от непрошенных гостей – бактерий и вирусов. Кроме того, она предохраняет нас от перегрева и переохлаждения, от негативных механических и химических воздействий. Её площадь велика – от полутора до двух с половиной квадратных метров.

Масса кожи тоже довольно велика, в среднем она составляет 20% от общей массы тела человека. Учёные нашли, что кожа наделена чудесной и многообразной активностью, что она является не менее важным органом, чем любой другой. В семи её слоях, как в многоярусной постройке, располагается колоссальное количество различных элементов: клеток, гладких мышц, пигмента, сальных и потовых желёз, различных рецепторов, кровеносных и лимфатических сосудов и т.д. В ней совершаются сложнейшие процессы, которые дополняют, а отчасти дублируют работу некоторых внутренних органов. Всей своей площадью чистая и здоровая кожа участвует в дыхании, выработке ферментов и медиаторов, очищении организма от вредных шлаков и избыточной влаги. Выходит, что, в известном смысле, она функционирует как вспомогательные лёгкие, сердце, печень и почки.

В обычных условиях кожа отдаёт за сутки 650 г влаги и около 10 г углекислоты; максимально за 1 час может выделяться от 1 до 3,5 л пота, что эквивалентно отдаче 2500–8700 кДж тепла. Огромная работа железистого аппарата кожи во время обильного потоотделения поистине благотворна.

Кожа служит своеобразным кровяным депо. В определенных условиях расширенные сосуды кожи способны вместить более 1 л крови (объём циркулирующей крови равен 5 л).

Как важная железа внешней и внутренней секреции, кожа тесно связана со всеми внутренними органами, соединительной тканью, гипофизом, надпочечниками и другими эндокринными железами. Она выделяет тепло и различные ионы. Вытяжки из кожи могут действовать как стимулирующие, сосудосуживающие и антисептические средства.

С. Шмиц объявляет кожу «самой большой эндокринной железой»¹.

Кожа — сложнейшая чувствительная система человека. Подсчитано, что на 1 кв. см кожи приходится 2 тепловых, 12 холодowych, 25 осязательных и 150 болевых точек. Ещё во времена седой старины люди отмечали, что кожа как бы сигнализирует о возникающих в организме нарушениях. В одних случаях сигналы появляются одновременно с болезнью, в других — до начала заболевания. Сигналы идут и от не изменившейся ещё на глаз кожи, а также от кожи, уже покрытой пятнами, пузырями, струпьями и т.д.

Тогда же было высказано мнение о том, что живой организм, как нечто целое, использует свои чувствительные аппараты — «окна и двери» (глаза, уши, нос, рот) — для непрерывного взаимодействия внутренних органов и окружающей среды. В этих представлениях скрыто одно из гениальных предвидений наших безвестных предков, которые за двадцать столетий до исследований шотландского физиолога Ч. Белла говорили о существовании кольцевых (прямых и обратных) рефлекторных связей в организме.

Большое значение кожным сигналам придавали крупнейшие врачи древности: Гиппократ, Пелопс, Гален, Самоник, Авиценна и другие. Они пытались, и порой довольно успешно, лечить болезни внутренних органов через кожу.

Точки воздействия располагаются по всей поверхности тела. Однако наибольшая их плотность приходится на область головы и лица. 114 точек этой области имеют особое значение².

Каждый участок кожи находится в строгой связи с определённым участком мозга, внутреннего органа и костно-мышечной системы.

Кожа богато снабжена кровеносными сосудами и чувствительными элементами, связывающими периферию нашего организма с нервными центрами. Это обстоятельство послужило поводом для некоторых исследователей образно уподобить кожу огромному «периферическому мозгу», воспринимающему и обрабатывающему информацию о многих событиях внутри и вне организма³.

¹ Вельховер В., Никифорова Н., Радыш Б. Локаторы здоровья. — М.: Молодая гвардия, 1986.

² См. ниже главку о массаже этих зон по методикам А.М.Савёлова.

³ Назаров В.Т. Биохимическая стимуляция. Явь и надежды. — Минск: Полымя, 1986.

При формировании зародыша, в процессе эмбриогенеза, кожа возникает из эктодермы и мезодермы одновременно с нервной тканью. Её можно смело назвать разлитым по периферии мозгом. И оба наши мозга взаимосвязаны, передают друг другу сигналы в обоих направлениях, разговаривают друг с другом на языке нервных импульсов. В коже расположены два яруса артериальных, четыре яруса венозных и два яруса лимфатических сосудов, которые все вместе составляют кровяное русло длиной в 15 тысяч километров. При массаже русло микроциркуляции кожи способно вместить третью часть всей циркулирующей в организме крови. С возрастом русло микроциркуляции крови в кожных покровах, как река в жару, мелеет. Эти потери к 80 годам составляют 40%. Мы уже говорили, что кожа человека – самый большой его орган, о котором, к сожалению, человек меньше всего заботится. Уход за лицом, которому так много внимания уделяют женщины, – это уход всего за одной десятой всей кожи. Это во-первых. А во-вторых – это всего лишь малая часть всех возможных способов ухаживать за своей кожей и через неё оздоравливать свой организм.

Один из важнейших способов воздействия на кожу (и одновременно на мышцы) – массаж. Массаж по «Виватону» возрождает пересохшее русло, наполняя его живительной влагой, можно даже сказать, «живой водой»: молодеет кожа – и организм молодеет. Через кожу идёт поток здоровья: восстанавливаются функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, мышечной, сосудистой, железистой и нервной тканей.

Техника массажа по «Виватону» получила заслуженное одобрение специалистов на Международном конгрессе косметологов в Варшаве. Вместо выделяемых всем 15 минут сотрудники фирмы «Виватон» получили для показа целый час и заканчивали массаж под дружные аплодисменты собравшихся.

В своих интервью коллеги из-за рубежа говорили, что ничего подобного им не приходилось видеть. Пресса восторженно писала о «Русском чуде».

НЕМНОГО ОБ ИСТОРИИ МАССАЖА

Литературные источники свидетельствуют, что массаж был известен более чем за 25 веков до нашей эры. И, как правильно заметил основоположник отечественной системы массажа И.М. Саркисов-Серазини, «ни один народ как в прошлом, так и в настоящем, не может себе одному приписать честь открытия в разработке методики массажа». Одни источники утверждают, что слово «массаж» пришло из французского языка и происходит от глагола *masser* – растирать, который, в свою очередь, заимствован из арабского: «масс» по-арабски – касаться, нежно надавливать. Другие (и мы согласны с ними) – что слово массаж происходит от греческого «массо», что означает сжимать руками, третьи выводят происхождение этого слова от латинского «масса» – пристающее

к пальцам, четвертые – от древнееврейского «машень» – ощупывать. Но как бы ни было на самом деле, ясно одно, что техника массажа вбирает в себя все эти значения.

Известны школы массажа древнего Китая, Индии, Японии, Египта, Кореи, Греции, Рима, Средней Азии, Ирана, Персии, Турции, Армении, Грузии, стран Западной Европы, Центральной Африки, Южной Америки. А в настоящее время и в России создана уникальная школа массажа с пропиткой «Виватон», и даже в Китае признали мою авторскую методику, называемую еще «Массаж по Савелову».

Основоположник медицины, врач Древней Греции Гиппократ (460–370 гг. до н. э.) писал: «Врач должен быть опытен во многих вещах и, между прочим, в массаже». Свидетельства о физиологическом, оздоравливающем влиянии массажа оставили после себя и другие знаменитые врачи Греции – Геродикос, Демокрит, автор известного афоризма: «В здоровом теле – здоровый дух». В бессмертном творении Гомера «Одиссее» описывается, например, как Цирцея прислуживала Одиссею в бане, умащивая его тело маслом и пропитывая мазями. Древнеримский врач Асклепий (128–56 гг. до н.э.) был против всякого рода лекарственной терапии, он рекомендовал простое, созвучное с природой лечение – гимнастику, массаж и водные процедуры (и мы с ним мыслим одинаково).

В трудах врача и философа Ибн-Сины (Авиценны), жившего в Средней Азии и Иране в 980–1037 годах, уже приводится классификация массажа:

- сильный – укрепляющий тело,
- слабый – смягчающий и расслабляющий его,
- продолжительный – способствующий похуданию,
- умеренный – процветанию,
- подготовительный – предшествующий физическим нагрузкам,
- восстановительный или успокаивающий – после физических упражнений.

Массаж как эффективная лечебно-оздоровительная дисциплина развивался наряду с другими видами народной медицины у множества народов, независимо от уровня их культуры. Известно, например, что наши предки в Древней Руси при лечении ревматических болей и при травмах применяли проминание и **пропитку** мышц, при этом пользовались мазями, маслами, специальными снадобьями, сваренными из трав и листьев.

Велика роль русских учёных в развитии лечебного массажа и внедрении его во многие отрасли медицины. Скажем, в хирургической клинике профессора Н.В.Склифосовского открыто специальное отделение для лечения с помощью массажа.

Высоко оценивая роль массажа в системе оздоровления человека, я постарался внести в развитие искусства массажа свою лепту.

Во-первых, разработал специально для массажа широчайшую гамму природных препаратов под общим названием «Виватон». Это экстракт, жидкое и концентрированное масло, косметическое молочко, разнообразные желе – с живицей, лавандой, пектином, морскими водорослями, настой лекарственных растений, паста. Соединённые в разнообразные, с учётом индивидуальных особенностей пациентов, композиции, они наносятся на кожные покровы во время массажа.

Во-вторых, сама методика нанесения тоже оригинальна. Запатентованы три уникальных техники массажа лица, тела и головы с применением препаратов серии «Виватон».

Как показали лабораторные исследования, гамма препаратов «Виватон» представляет собой богатейший пластический материал для клеток, этих первокирпичиков, из которых сложены все органы и ткани.

ОСОБЕННОСТИ МАССАЖА «САВЁЛОВСКИЙ» С «ВИВАТОНОМ»

Мастерство исполнения массажа играет немалую роль. Оно, безусловно, значительно увеличивает силу воздействия массажа на организм, особенно при массаже лица. Техника внедрения препарата в кожу уникальна. В ней заложено то преимущество, что ей можно обучить практически любого.

Наша задача – обучить любого человека разумно применять препараты «Виватон».

Каждый человек сможет использовать своё умение для оздоровления членов семьи, если бюджет не позволяет воспользоваться услугами профессионалов. Массаж лица, конечно, намного сложнее по технике, и овладение им требует и способностей, и навыка.

Немаловажное достоинство моих авторских массажей заключается в том, что они совершенно не травматичны, не растягивают кожу и абсолютно исключают неприятные ощущения. Данные авторские массажи даже трудно назвать массажами. Скорее этот процесс можно назвать пропиткой с применением лёгкого вбивания, вколачивания, вминания, и т.п.

Сам по себе массаж, каким бы он ни был, обладает сильнейшим рефлекторным воздействием на весь организм. В зависимости от длительности и интенсивности, он может возбуждать или успокаивать, мобилизовывать или расслаблять, но всегда он действует как корректор. Эта приятная оздоровительная, омолаживающая и общеукрепляющая процедура – без сомнения, самая экономная форма физиологического воздействия на человека, когда затраты труда минимальны, а отдача велика. С применением для массажа препаратов «Виватон», которые сами по себе обладают большой лечебной силой, эффект от его воздействия увеличивается на порядок.

Экстракт «Виватон» благодаря содержащемуся в качестве консерванта нашатырному спирту легко проникает через поверхностный

слой эпидермиса, который по своей структуре весьма прочен, пропитан жирами и поэтому малопроницаем для воды, но легко проходим для газов, а также летучих жидкостей – спиртов и эфиров. Поэтому нашатырный спирт многократно усиливает проникновение живительных составов в глубокие слои кожи. Далеко не все знают, что нашатырный спирт в количестве 11 ммоль на литр входит в состав плазмы крови в качестве одного из составляющих буферной системы крови, и поэтому не является чужеродным для организма.

И, несмотря на это, **я не рекомендую** применять жидкую форму «Виватона» сразу на всё тело в домашних условиях, без специалиста. Особенно людям с серьёзными проблемами здоровья. Жидкую форму «Виватона» самостоятельно можно применять только в виде спрея и только сегментарно (отдельно на голову, руку или ногу и т.п.). Наносить жидкую форму «Виватона» на всё тело допускается только после полного обследования и рекомендации врача-специалиста. Во всех других ситуациях применяется массажная линия препаратов «Виватон».

«Виватон» нетоксичен и очень полезен для организма, но он является сильнейшим «дворником» в нашем организме, выгоняя шлаки и сбрасывая их в венозную кровь. Поэтому сердечно-сосудистая система не всегда успевает качественно проводить через себя токсическую информацию. В связи с этим мы рекомендуем все процедуры проводить поэтапно, расширяя зону применения постепенно.

«Виватон», транспортируя растворённые в нём биологически активные вещества, создаёт своего рода депо в подкожной клетчатке не только в местах нанесения его на кожу. Постепенно проникая в тканевые жидкости, в лимфоток и кровяное русло, он обеспечивает долгосрочную оздоровительную работу препарата. Эта способность «Виватона» накапливаться в подкожной клетчатке предохраняет организм от «ударного» эффекта типа «нейтрофильного взрыва», который, как правило, возникает при использовании других природных иммуномодуляторов и биогенных стимуляторов синтетического ряда. «Нейтрофильный взрыв» – единовременная, одномоментная активизация иммунитета, после которой с неизбежностью следует откат – его истощение и угнетение.

«Виватон» представляет собой экстракт лекарственных растений сложного состава (более 200 ингредиентов). Видовой состав растений, используемый в «Виватоне», включает известные лекарственные растения с широким спектром действия, среди которых одуванчик, подорожник, ольховые шишки, зверобой, душица и многие другие. Предлагаемые фирмой «Виватон» препараты представлены набором сухих трав (чай «Виватон», обладающий целебными свойствами, имеющий аромат душистого сена, может использоваться в повседневной жизни как профилактическое средство), а также широким набором косметических средств (массажные и питательные кремы, бальзамы,

зубная паста, зубные, лечебные пластинки и др., см. главу «Линия препаратов «Виватон»).

МАССАЖ ТЕЛА (пропитка по «Виватону»)



Массаж «Виватон» или «по Савёлову» не имеет аналогов в мировой практике, его методика запатентована не только в нашей стране, но и за рубежом. Одним из преимуществ этого массажа является отсутствие электризации трением, что неизбежно происходит при любой другой технике и приводит к сдвигу кислотно-щелочного

равновесия в кислую сторону, к состоянию ацидоза, в котором пребывает подавляющее большинство из нас. Массаж «по Савёлову», напротив, нормализует этот важнейший показатель крови, создавая наиболее благоприятную среду для жизнедеятельности органов, клеток и организма в целом.

Все виды массажа имеют длинный ряд противопоказаний, при которых массаж делать не рекомендуется, например, при опухолевых заболеваниях, воспалительных процессах, лихорадочных состояниях и т.д. А массаж с применением растительных, экологически чистых, высокоэффективных препаратов «Виватон» – как раз наоборот: является прекрасным вспомогательным средством в преодолении недугов.

Препараты «Виватон», наносимые на кожу, служат, к тому же, превосходным защитным барьером между пациентом и массажистом, предохраняя обоих от обмена патологической информацией и оздоравливая как одного, так и другого. Массажист через кисти рук, на которых имеются биологически активные точки – представительства всех органов и систем (причём – не затрачивая своих средств) тоже получает препарат, который прекрасно работает и в микродозах.

Если полное излечение от недуга, несомненно, требует пересмотра своего образа жизни и его корректировки в сторону соответствия законам природы и человеческой физиологии, то даже просто периодическое введение в практику оздоровления массажа с «Виватоном» позволит вам поднять свой иммунитет и набраться сил для продолжения пути по «тропе здоровья». «Виватон» своими целебными свойствами придаёт массажу дополнительные эффекты воздействия, многими из которых другие системы массажа не обладают.

Будучи мощнейшим иммунокорректором, «Виватон» помогает создать оптимальное соотношение иммунокомпетентных клеток и поднять на более высокую ступень защитные силы организма, его

сопротивляемость вредным, негативным воздействиям окружающей среды, повышает устойчивость к инфекциям. Обладая мембранотропным действием, «Виватон», с помощью массажа проникая через кожные покровы, способствует восстановлению клеточных мембран, разрушенных патологическими процессами, что, возвращая целостность клетке, делает её более сильной и жизнеспособной. Улучшая рецепторный аппарат клетки, массаж с «Виватоном» устраняет перебои в передаче всевозможных импульсов, идущих к мозгу, и команд, передаваемых от него к органам и тканям.

Являясь по результатам исследований Государственного онкологического института имени Герцена самым сильным из известных науке препаратов антиоксидантного ряда, «Виватон» позволяет посредством массажа остановить и нейтрализовать разрушительное действие свободных радикалов, вызывающих патологические изменения в клетках, вплоть до перерождения их в злокачественные. «Виватон» в то же время способствует восстановлению целостности клеточных структур, подвергшихся деструкции. Содержащиеся в «Виватоне» естественные, природные растительные антибиотики – иманин и аренарин, превосходящие по своей эффективности синтетические, но при этом не оказывающие негативных побочных воздействий, позволяют при введении препарата в организм справляться с любыми воспалительными заболеваниями.

Всё это подтверждено лабораторными и клиническими испытаниями, проводимыми не одно десятилетие на базе 150 ведущих медицинских учреждений России, а также ближнего и дальнего зарубежья.

Наш массаж позволяет ввести разнообразнейший набор ингредиентов, содержащихся в «Виватоне», в русло микроциркуляции крови, лимфы, тканевых жидкостей. И, таким образом, клетки получают богатейшее меню, включающее полный комплекс макро- и микроэлементов, аминокислот, как заменимых, так и незаменимых, витаминов всех групп, дубильные вещества, эфирные масла, органические кислоты и многое-многое другое, в легкоусвояемых природных соединениях.

В процессе массажа меняется не только просвет, но и проницаемость сосудов. Происходит раскрытие резервных капилляров, благодаря чему создаётся более сильное орошение кровью не только массируемого участка, но и лежащих под ним тканей, увеличивается газообмен между кровью и тканью. Открывается «дополнительное дыхание» – дыхание кожи, которое по интенсивности приближается к лёгочному, и мы начинаем дышать как бы двумя лёгкими.

Во время разработанного мной массажа ускоряются обменные процессы, повышается мочеотделение, увеличивается выделение азотистых токсических соединений, паралитических кислот, разрушающих мембраны клеток и сдвигающих кислотно-щелочное равновесие крови в сторону ацидоза, способствующего развитию всевозможных

патологических процессов. Кроме того, организм начинает освобождаться от излишних минеральных солей: натрия хлорида, неорганического фосфора, мочевины, забивающих ненужным балластом мышечную, сосудистую, соединительную, железистую и костную ткани. При этом освобождаются транспортные пути для введения питательных и пластических веществ, содержащихся в «Виватоне» и помогающих строить клетки из более качественного материала.

Массаж с «Виватоном» усиливает выделительные процессы в сальных и потовых железах, устраняя закупорки и пробки, препятствующие выходу их секрета. Одновременно он обеззараживает кожные покровы. Известно, что на кожных покровах содержится астрономическое количество всевозможных вирусов, бактерий, простейших и прочих паразитов. Санируя и оздоравливая кожу, мы повышаем её роль в иммунологической защите нашего организма. Пропитка кожных покровов «Виватоном» усиливает эту способность, воздвигая нерушимый защитный барьер «неприятелю», предотвращая развитие инфекций.

Массаж с «Виватоном» «по Савёлову» оказывает положительное влияние и на органы брюшной полости. Он активизирует перистальтику желудка и кишечника, увеличивает выделение желчи и желудочного сока, усиливает секрецию желёз. Этот массаж даёт прекрасные результаты при атонических запорах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта – язве двенадцатиперстной кишки, колитах, гастритах, поскольку, проникая с током лимфы и крови в органы и ткани, он помогает восстанавливать и слизистые оболочки, выстилающие пищеварительный тракт.

Массаж с «Виватоном» ускоряет протекание химических реакций, увеличивает интенсивность обменных процессов. Например, значительно ускоряется процесс использования кислорода тканями. Достаточно сказать, что повышение температуры тела на один градус увеличивает скорость протекания обменных процессов на 13%, а распространение кислорода – на 20%.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА МЫШЦЫ

Но, прежде всего, массаж с «Виватоном» оказывает благотворное воздействие на саму кожу и подлежащую мышечную ткань.

Вы не задумывались над тем, откуда берётся энергия для движений? Её создают мышцы. Мышцы – это удивительные биологические моторы, они во многом определяют формы нашего тела, поддерживают скелет. Под влиянием массажа тела с «Виватоном» значительно повышается эластичность мышечных волокон, их сократительная функция, замедляется мышечная атрофия, возвращается двигательная активность, снимается утомление. Это особенно важно для спортсменов, танцоров, а также для тех, кто долго находился или находится в обездвиженном состоянии, для людей с болезнями мышечного аппарата.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КОСТИ

Многолетний опыт показал, что массажи с «Виватоном» оказывают регенерирующее – восстанавливающее воздействие – не только на кожу и мышечные ткани, но и на весь опорно-двигательный аппарат в целом, включая кости и суставы. Поддаются излечению такие серьёзные патологии, как костный туберкулёз, коксартроз, ревматоидный артрит, хорошо восстанавливается костная ткань после перелома шейки бедра, причём зафиксированы положительные изменения в разных возрастных категориях, от 4 до 86 лет.

Под воздействием массажа с препаратами серии «Виватон» укрепляется суставный аппарат, улучшается кровообращение в нём, повышается эластичность связок, ускоряется рассасывание суставного выпота, похожего на мешок с суставной жидкостью, исчезают патологические отложения в околосуставных тканях. Кроме того, намного быстрее восстанавливается целостность костной ткани.

Наша костная система – очень напряжённо работающий орган. Она неустанно творит всё новые и новые формы эритроцитов, которые живут от 60 до 120 дней. Она продуцирует также Т-лимфоциты, наши иммунокомпетентные клетки, так называемые клетки-«киллеры». Исследования показали, что при массаже с препаратами серии «Виватон» восстанавливается красный кровяной росток, губчатое вещество кости, увеличивается выработка интерферона и интерлейкина. Бич нашего времени – остеопороз (разрежение костной ткани) может быть остановлен, и возможно воссоздание, омоложение костной системы.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КРОВЬ

Кровь – наша «жидкая ткань», которая находится в непрерывном движении и видоизменении. По артериям она несёт питательные вещества, кислород, гормоны, а по венам и лимфатическим сосудам выводит из организма отработанные вещества – конечные продукты обмена веществ. Известный датский физиолог Август Круг доказал, что массаж позволяет увеличить число работающих капилляров в несколько десятков раз, а именно они являются теми малыми транспортными путями, которые доходят до любого «глухого» угла нашего организма. Поэтому особенно полезен массаж с «Виватоном» «по Савелову» людям, ведущим малоподвижный образ жизни, и тем, кто склонен к полноте.

Влияние массажа с «Виватоном» на кровь огромно. В процессе массажа выравнивается её кислотно-щелочное равновесие, которое является непременным условием нормальной жизнедеятельности организма. Кровь обогащается необходимыми питательными и строительными веществами. Заметно увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Т-лимфоциты превращаются в активные клетки, которые без устали пожирают вирусы, бактерии, инородные тела, неизбежно попадающие в наш организм.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЛИМФУ

Велико влияние массажа тела с «Виватоном» и на лимфатическую систему. Лимфатических узлов, этих пограничных застав против инфекции, у нас очень много. Активизируя лимфоток, массаж усиливает их деятельность по поглощению чужеродных клеток. Входящие в состав препаратов серии «Виватон» природные антибиотики и фитонциды тоже помогают им подавлять деятельность возбудителей множественной инфекции, даже если она находится в скрытой, латентной форме. Об этом косвенно свидетельствует тот факт, что после серии массажей с препаратами «Виватон» лабораторные исследования показывают наличие в моче и экссудатах различных видов грибов, плесеней, вирусов, закапсулированных бактерий, так называемых L-форм, которые «в панике» пытаются покинуть свою бывшую обитель – организм человека.

ПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ «ВИВАТОН» ОНКОЛОГИЯ

Массаж тела с препаратами серии «Виватон» оказывает благотворное воздействие при разного рода патологиях. Онкологические больные обращаются в фирму «Виватон» на разных стадиях заболевания. Пропитка кожных покровов препаратами серии «Виватон» не только поднимает иммунозащитные силы организма, предельно истощённые у этой группы пациентов, но и, избирательно тонизируя деятельность доброкачественных клеток, угнетает злокачественные.

По данным лабораторных исследований Санкт-Петербургского онкологического института имени Петрова, в экстракте «Виватон» насчитывается 33 противоопухолевых агента. К тому же массаж с препаратами серии «Виватон» помогает детоксикации, то есть выведению продуктов распада как самой опухоли, так и последствий радио- и химиотерапии. Значительный обезболивающий эффект помогает некоторым больным обходиться без наркотиков.

Применение в совокупности оздоровительной системы, растительных препаратов серии «Виватон» и массажа помогает продлевать жизнь онкологическим больным в большем проценте случаев относительно любого другого существующего в наше время антиопухолевого воздействия на организм.

АРТРИТЫ, РАДИКУЛИТЫ, УРЕТРИТЫ И ГИНЕКОЛОГИЯ

Массаж тела с применением препаратов серии «Виватон» является большим подспорьем при лечении ревматоидных артритов, облитерирующих эндартериитов, радикулитов любой этиологии и местонахождения, аденом предстательной железы, уретритов, простатитов, всевозможных гинекологических патологий.

Хороший эффект от массажа с «Виватоном» достигается при различных лёгочных заболеваниях. При этом делают пропитку желе «Виватон» с живицей в очень тёплом виде.

Расширяя бронхи, массаж способствует разжижению и выведению мокроты, стимулируя активность мерцательного эпителия, которым устланы наши дыхательные пути. Массаж с «Виватоном» усиливает кашлевой рефлекс и отторжение мокроты, восстанавливая реснитчатые клетки мерцательного эпителия, он ликвидирует разрушительные последствия вторжения вирусного агента; уменьшает активность бокаловидных клеток и внутриклеточное образование слизи, а также активизирует выделение защитного секрета и регенерацию слизистой оболочки бронхов, восстанавливая первичный иммунный барьер, который препятствует проникновению вирусной инфекции.

Как я уже говорил, всё это было доказано на практике в образовательной школе для особо ослабленных детей в Южном округе столицы, среди которых был большой процент учащихся, страдающих ОРЗ и хроническими лёгочными заболеваниями. Введение в практику оздоровления массажа с «Виватоном» в несколько раз уменьшило количество рецидивов хронических болезней и число острых респираторных инфекций.

СНИЖЕНИЕ ЛИШНЕЙ МАССЫ ТЕЛА

Массаж тела по нашей системе с растительными препаратами приводит в норму пищеварительный процесс. Активизируя крахмалорасщепляющие петляющие ферменты – каталазу, оксидазу, амилазу, целлюлазу, он не только приводит в норму деятельность желудочно-кишечного тракта, но и снижает вес за счёт уменьшения реакции на глюкозу повышением секреции инсулина поджелудочной железой, что, в свою очередь, препятствует превращению сахаров в жиры. Нормализуется содержание сахара в крови и значительно улучшается деятельность поджелудочной железы. Приведение веса к норме происходит также и за счёт усиления выделения жира из жировых депо и их сгорания, а это скорейшим образом способствует коррекции фигуры, избавлению от целлюлита.

Многие женщины утрачивают свои привлекательные формы после беременности и родов, появляются досадные растяжки, разрывы, деформирующие грудь, живот, бёдра. Массаж с препаратами серии «Виватон» помогает справиться с этими деструктивными изменениями тканей. В придании им крепости и эластичности велика роль коллагеновых волокон, которые сопротивляются разрыву в 43 раза больше, чем эластические. «Виватон», обладая способностью регенерировать, восстанавливать клетки, помогает возвращать посредством массажа упругость и целостность пострадавшим тканям. Кожа и мышцы приобретают гладкость, эластичность, им возвращается привлекательный вид.

ОМОЛОЖЕНИЕ

Регенерация тканей под воздействием массажа тела с «Виватоном» происходит не только снаружи, но и изнутри: ускоряется обновление клеток, распад и выведение омертвевших тканей, очищается раневая

поверхность. Поэтому пропитку кожных покровов эликсиром (на этиловом спирте) «Виватон» применяют при трофических язвах и глубоких пролежнях, при колотых и резаных ранах, ожогах, обморожениях, последствиях химических воздействий, но под наблюдением лечащего врача.

Массаж с «Виватоном» успешно и быстро снимает отёчность тканей, устраняя воспаление с помощью входящих в него природных антибиотиков и ускоряя лимфоток, он восстанавливает движение жидкости и устраняет, таким образом, как отёки, так и воспаление. Прекрасный эффект дала пропитка тканей экстрактом «Виватон» при флегмонах, рожистых воспалениях кожи, абсцессах.

Велико влияние массажа с препаратами серии «Виватон» и на деятельность нервной системы. Многолетний опыт показал, что массаж по нашей системе значительно повышает настроение, желание жить, жажду деятельности, избавляет от затяжных депрессией, апатии, лени, тревоги, озабоченности, изменяет мироощущение, рождает оптимизм.

Немаловажно, что массаж с препаратами серии «Виватон» оказывает значительное воздействие и на терморегуляцию. Напомним, что 80% тепла, вырабатываемого в организме, отдаётся через кожу. Нанося препараты «Виватон» на кожные покровы, можно существенно снижать температуру тела при лихорадочных состояниях. Препараты «Виватон» гасят паралитические кислоты, вырабатываемые в организме во время протекания патологических процессов, ощелачивают организм, вследствие чего массаж с препаратами серии «Виватон» безмедикаментозно избавляет от жара. А это очень важно при высокой температуре, когда возникает опасность коагуляции (свертывания) белков и летального исхода.

Массаж с препаратами «Виватон» желательно сочетать с омолаживающей ванной с многокомпонентным настоем сбора лекарственных трав «Виватон», разрешённым к применению Фармкомитетом Минздрава Российской Федерации (людям, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой, аллергией рекомендуем употреблять для ванн жмых по щепотке, а экстракт по столовой ложке, и если вы не ощутили проблем, постепенно прибавляйте дозы). Луговые лекарственные травы, сосновые и берёзовые почки, цветы липы будут отдавать вам через расширенные теплом поры свою целебную силу.

Усиливая кровообращение и ток лимфы, такая ванна ускоряет выведение шлаков, облегчая работу выделительной системы, почек, мочевого пузыря, положительно влияет на нервную систему, при перевозбуждении – успокаивает. Она даёт дополнительное питание, насыщая ткани необходимыми витаминами, макро- и микроэлементами, аминокислотами. Такая ванна даёт ощущение полёта, радости бытия, мира, любви и стимулирует жажду деятельности.

Поверьте, кто хоть раз испытал на себе действие этих оздоровительных процедур, тот будет стремиться повторять их вновь и вновь.

Великолепный совокупный оздоравливающий и омолаживающий эффект даёт сочетание массажа с мини-сауной, но только при условии, что кислотно-щелочные показатели крови находятся в относительном равновесии (это легко определить по склере и конъюнктиве, как описано в начале основного раздела этой книги). Специалист делает пропитку экстрактом «Виватон», после чего в сауне препарат проникает в ткани максимально глубоко. Только не делайте пропитки жидким «Виватоном» в самой сауне. Температура в сауне достигает только двух температур тела, что является наиболее физиологичным фактором. Здесь действует лечебный пар, голова при этом не перегревается. Лёгким не приходится работать подобно кондиционеру, охлаждать вдыхаемый горячий воздух. Поэтому предлагаемой процедурой могут воспользоваться и те, кому баня противопоказана, например, больные с бронхиальной астмой и другими нарушениями функции дыхания и сердечно-сосудистой системы, но только после совета с врачом.

«Краны кровеносной системы» – так назвал Сеченов мелкие сосуды – регулируют ток крови таким образом, что она приливает к мышцам, к коже. Расширяются капилляры, кровь устремляется из центра на периферию. Этим облегчается работа левого предсердия и левого желудочка и продвижение крови по артериям, несущим превосходный, богатейший по составу пластический материал клеткам, тканям, органам.

Применением «Виватона» устраняются застойные явления в большом и малом кругах кровообращения, ускоряются обменные процессы в клетках, активизируются процессы, протекающие в кровяном русле. Сердце сокращается ритмично, нормализуется кровяное давление. Увеличивается эластичность и подвижность связок и суставов, уходит отёчность, одревенелость, болезненность. Это даёт прекрасный результат в восстановительном лечении травм и опорно-двигательного аппарата. В конце процедуры вы непременно испытаете негу, покой, комфорт и лёгкость во всём теле.

Учёные установили, что центры регулирования сердечно-сосудистой деятельности находятся не в продолговатом мозге, как считалось раньше, а в шейном отделе спинного мозга. Поэтому массаж с «Виватоном» шейных позвонков и воротниковой зоны благотворно отразится на работе сердечно-сосудистой системы.

Длительность процедуры можно определять индивидуально по работе ноздрей. Если стала дышать легче левая, то природный контролёр уже сигнализирует вам, что вы перегрелись и, пожалуй, вам пора окатиться прохладной водой, смыть пот, остатки препарата и ощутить бархатистую нежность и эластичную упругость вашей обновлённой кожи.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

Голова человека возглавляет наш организм–государство. В ней, как во дворце, живёт правитель тела – мозг – со своими советниками и министрами – зрением, слухом, обонянием. Мозг – всему голова, и поэтому наша голова возвышается над телом. Стратегию жизни человека определяет его голова, и, видимо, поэтому бестолкового человека мы часто называем «безголовым». Массаж головы играет громадную роль в оздоровлении не только мозга, но и всего нашего организма в целом.

Техника массажа головы с растительными препаратами «Виватон» значительно отличается от других методик. Её главное отличие состоит в том, что основная цель этого массажа – дать клеткам многокомпонентный растительный высокоэффективный препарат «Виватон». Он снабжает волосы, кожные покровы, мышцы и кости черепа, нервы, мозг всеми питательными и пластическими веществами, необходимыми для полноценной жизнедеятельности.

Массаж с «Виватоном» не только улучшает питание коры головного мозга и подкорковых структур, активизируя кровообращение и давая ему своего рода допинг в виде «Виватона», но и освобождает от токсинов – конечных продуктов обмена, солей тяжёлых металлов, радионуклеидов. Гася паралитические кислоты, образующиеся в процессе интенсивной мозговой деятельности, массаж головы с «Виватоном» защищает мозг от перегрева коры и подкорковых структур, который ведёт к крайнему переутомлению, раздражительности, рассеянности внимания, ухудшению памяти, замедлению реакций, облысению.

Массаж головы по нашей системе снимает спазм сосудов головного мозга и освобождает от головной боли. Это происходит, с одной стороны, за счёт снятия напряжения, расслабления мышц головы, с другой – за счёт выведения токсинов усталости.

Молодость, красота и здоровье больше всего прочего зависят от функционирования желез внутренней секреции; как только они начинают плохо работать, подкрадывается старость. В голове расположены две очень важные железы – эпифиз и гипофиз. В гипофизе, например, вырабатываются гормоны, активизирующие и контролирующие деятельность других очень важных желёз организма. Если нарушен баланс гормонов, вырабатываемых гипофизом, то в первую очередь страдает щитовидная железа, затем – поджелудочная и надпочечники. Со временем нарушается работа печени и почек.

Совершая массаж головы с растительными препаратами «Виватон», мы активизируем работу и шишковидной железы, и гипофиза, а значит, влияем опосредованно на все системы организма. В массаж головы входит и массаж ушей, где расположено множество биологически активных точек – представительств всех органов и систем. Ведь не случайно наши уши так напоминают по своему внешнему виду свернувшийся в утробе матери зародыш.

В целом массаж головы с препаратами «Виватон» помогает восстанавливать зрение и слух, он способствует обновлению губчатого вещества костей черепа, активизирует деятельность мозга, улучшает память, нормализует артериальное кровоснабжение, движение спинно-мозговой жидкости, способствует оттоку венозной крови и предотвращает застойные явления, помогает рассасывать гематомы и снимать отёки, препятствует склерозу сосудов, восстанавливает пластичность черепно-мозговых швов и улучшает деятельность черепно-мозговых нервов. Благодаря массажу головы с «Виватоном» возможно обратное развитие рассеянного склероза, снятие воспалительных процессов, подавление гнойничковой и грибковой инфекции, имеются случаи излечения даже от гнездной плешивости.

Массаж головы с «Виватоном» можно легко и просто сделать самому. Это скорая помощь в дороге для водителя автомобиля. Он сам может снять сонливость, усталость, заторможенность, может предотвратить вирусное заболевание, если сделает массаж сразу, как только появилось першение в горле и начали слезиться глаза.

Массаж головы с «Виватоном» – палочка-выручалочка для людей, занятых интенсивной мозговой деятельностью: учащихся и студентов, учёных и журналистов, экономистов и бухгалтеров, бизнесменов и политиков. Массаж головы с «Виватоном» снимает напряжение у актёра до и после спектакля, у певца до и после концерта, у спортсмена до и после состязаний, восстанавливает волосяной покров у больных раком после облучения или химиотерапии.

Очень эффективен массаж головы с «Виватоном» при лихорадочных состояниях, он понижает температуру тела и снимает тяжесть и боль в голове, улучшает общее состояние организма, способствует избавлению от синуситов, отитов, тонзиллитов.

При жирной коже головы используется препарат «Виватон» с нашатырём, а при сухой коже головы – препарат «Виватон-С» без нашатыря, кремы и масла «Виватон».

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВОЛОСЫ

А теперь вспомним об украшении нашей головы – волосах. Массаж головы с «Виватоном» улучшает питание волосяной луковицы, приводит к норме секрецию сальных и потовых желёз кожного покрова головы. Он улучшает рост волос, ускоряет замещение мёртвых волос молодой порослью, даёт эффект зарастания лысины и останавливает процесс облысения. Волосы становятся пышнее, шелковистей, лучше укладываются в причёску. «Виватон» можно не смывать после массажа, напротив, благодаря ему возникает эффект увеличения объёма волос и улучшается их фиксация. Неоднократно после серии массажей возвращалась пигментация седых волос.

Женщины, готовящие себя к предстоящим родам, смогут с помощью массажа головы с «Виватоном» сохранить свои волосы от выпадения и

даже улучшить их структуру и одновременно оздоровить себя и своё будущее потомство. Хорошо наносить желе или крем «Виватон» на сухую кожу тела и голову малыша. Стимулируя деятельность головного мозга, мы способствуем лучшему росту и развитию ребёнка. Естественно, если у ребёнка нет аллергии на растения.

Массаж головы с «Виватоном» оставляет после себя чувство умиротворённости, свежести и ясности, лёгкости, повышает работоспособность, улучшает настроение. В наш век стрессов он позволяет снять патологическую информацию о негативном, о всевозможных неприятностях дома и на работе, о своих болезнях, недомоганиях родных и близких, отключиться от всего, что угнетает, давит, не даёт покоя. Он раскрепощает, избавляет от страхов и тревог, и человек после него как бы обретает крылья.

МАССАЖ ЛИЦА, ШЕИ И ОБЛАСТИ ДЕКОЛЬТЕ

Если голова – это глава нашего организма – государства, то лицо – это его представительство во внешнем мире, его «министерство внешних сношений». И на его (организма) фасаде внимательный взгляд без труда обнаружит наглядные свидетельства о его внутренней жизни, характере и даже заболеваниях. Надо позаботиться о том, чтобы лицо – это зеркало души – отражало только хорошее. На лице расположено множество биологически активных точек, представляющих все органы и системы нашего организма, поэтому, массируя лицо, шею и область декольте, мы оказываем сильнейшее воздействие на весь организм в целом.

Массаж лица, шеи и области декольте по методике «Виватона» уникален не только по технике исполнения, но и по применяемым препаратам. Ему нет аналогов в практике мировой косметологии.

Сеанс массажа длится 1 час, его проводят под пение птиц и звуки прибой, даруя организму негу, покой и полную релаксацию. Не случайно на проходившей в столице выставке-фестивале «Здоровый мир» организаторы назвали его не массажем лица, а «массажем души». И они недалеки от истины. Даже очень усталый и раздражённый человек после этой божественной процедуры чувствует себя обновлённым, умиротворённым, открытым для добрых чувств.

Благотворное влияние на психику человека – важная, но не главная отличительная черта массажа лица и шеи с косметическими препаратами серии «Виватон». Повторим, что, воздействуя на биологически активные точки и рефлекторные зоны лица и шеи, активизируя их не только с помощью массажа, но и биологически активными препаратами, мы воздействуем на весь организм в целом. Поэтому стоит ли удивляться, что после серии массажей лица и шеи у некоторых пациентов, к их немалому удивлению, исчезают серьёзные патологии, например, одна клиентка рассталась, таким образом, со своей миомой.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ МАССАЖЕ ЛИЦА?

В оперативном поле косметолога находятся четыре важнейшие железы внутренней секреции: щитовидная, паращитовидные (на шее), гипофиз (его рефлекторная зона – на лбу между и чуть выше бровей) и области вилочковой железы (за грудиной).

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Скажем, если щитовидная железа ослабила свою деятельность, человек становится медлительным, частота сердечных сокращений снижается (ускоряется), дыхание несколько затрудняется, начинаются проблемы с пищеварением, появляются запоры, ощущается огромная нехватка энергии. Он становится вялым и ленивым, система кровообращения работает слабо, кожа делается сухой и шелушащейся, волосы, ресницы и брови теряют жизненную силу и выпадают. Страдает память. Человек плохо себя чувствует и всегда в плохом настроении, начинает полнеть и становится глубоко несчастным.

С помощью массажа лица и шеи, нанося на кожные покровы сильнейший иммуномодулятор и иммунокорректор, который превосходно работает и в микродозах, вы воздействуете на железу, постепенно возвращая ей прежнюю силу, и все перечисленные выше симптомы постепенно сходят на нет.

ПАРАЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Рядом со щитовидной железой расположены паращитовидные железы. Они контролируют баланс кальция и фосфора в организме. Кальций жизненно необходим для нормальной жизнедеятельности организма. Когда слабеет функция этих желёз, возникает повышенная возбудимость, нервозность, человек совершает непредсказуемые поступки, его сердце учащенно бьётся, возможны судороги икроножных мышц и даже припадки, похожие на эпилептические. При дефиците фосфора и кальция, а также при нарушении баланса этих минеральных веществ организм может восполнять их недостаток за счёт собственной минеральной ткани, что приводит к различным заболеваниям костей и зубов. Массаж шеи с «Виватоном» приводит к улучшению работы паращитовидных желёз и способствует нормализации обмена кальция и фосфора, а также установлению необходимого баланса между ними.

ВИЛОЧКОВАЯ ЖЕЛЕЗА

Вилочковая железа находится в грудной клетке за грудиной. С возрастом она уменьшается, сжимается, как «шагреновая кожа». При хронических болезнях и сильном стрессе она даже сморщивается. Вилочковая железа влияет на иммунитет, сопротивляемость инфекциям. Массаж рефлекторной зоны вилочковой железы – «солнца всей системы желёз» – помогает поднять жизненные силы, увеличить

сопротивляемость организма, повысить устойчивость психики и замедлить процесс старения.

ГИПОФИЗ

Массаж рефлекторной зоны гипофиза, находящейся на лбу между бровями, позволяет гармонизировать деятельность всех желёз внутренней секреции.

Массируя лицо, шею и область декольте, мы не только стимулируем синтез гормонов, но и работу желудочно-кишечного тракта, а также выделительной, дыхательной, нервной, костной, мышечной и сосудистой систем.

ОМОЛОЖЕНИЕ

Известно, что с возрастом нервные окончания блокируются отложениями токсинов; электромагнитные потоки, протекающие по организму, слабеют, а кое-где и прерываются. К лицу поступает недостаточное количество энергии, крови, а вместе с ней и кислорода, белков, минералов. Кожа становится сухой и шелушащейся. Мышцы буквально чахнут и обвисают. Чем дольше продолжается процесс блокировки, тем быстрее лицо и кожа стареют.

Регулярный массаж лица, шеи и области декольте с растительными препаратами серии «Виватон» помогает освобождению нервных окончаний, стимулирует и питает мышечную ткань и, естественно, возрождает тургор мышц лица и тонус кожи.

Чисто субъективные впечатления об эффективности косметического воздействия подкрепляются данными лабораторных исследований, проводимых в Институте эстетики ведущей американской косметической фирмы «Аведа корпорейтед», имеющей филиалы в 90 странах мира. Они показали, что **в результате массажа лица по системе «Виватон» значительно изменяются в лучшую сторону не только показатели цветности кожи, её тургора, но и в 1,7 раза уменьшается глубина морщин. Кожа натягивается, разглаживается, становится упругой и эластичной.**

Надо признать, что очень трудно вычленишь, какая часть эффекта, достигаемого массажем, относится к самой технике, а какая – к применяемым препаратам. Расскажем сначала о совокупном результате.

В системе косметологии фирмы «Виватон» работают специалисты, превосходно владеющие разными техниками косметического массажа, но они предпочли практиковать именно в этой технике, потому что она органично включает элементы и классического, и японского, и китайского, и индийского, и тибетского массажей, одним словом: «Виватон» вобрал в себя мудрость веков.

Его отличительной особенностью является полное отсутствие тянущих кожу движений. Ему присуща ювелирная точность исполнения. Венцом

техники виватоновского массажа является концентрированная энергетическая волна, которая посылает в глубь тканей, в подкожные депо богатейший ассортимент питательных веществ, входящих в препараты «Виватон», которые в сугубо индивидуальных композициях наносятся косметологом на лицо пациента.

Вибрация различных видов – основа этого уникального массажа. Она оказывает глубокое и разностороннее действие на ткани и, особенно, на нервную систему. В совокупности вызывает усиление, а иногда и восстановление угасших рефлексов. Особенно это важно при парезе лицевого нерва. При определённой частоте вибрация оказывает анестезирующее действие, поэтому неудивительно, что человек, страдающий с зубной или головной болью, а уходит чаще всего без них. Вибрация значительно улучшает функцию мышц и трофику тканей.

ПЛАСТИКА ЛИЦА

Специалисты фирмы «Виватон» не только умудряются подтянуть пациенту обвисшие щёки, но и убрать двойной, а то и тройной подбородок. При длительном воздействии им удаётся даже изменить крылья и форму носа, при необходимости – сузить переносицу. То есть массаж лица и шеи «по Савёлову» – это своего рода пластика, только без скальпеля хирурга.

Глубокое и сильное влияние оказывает вибрация и на сосудистую систему, вызывая интенсивное расширение или сужение сосудов, в зависимости от частоты и амплитуды колебаний. Под влиянием вибрации может понижаться возбудимость нервно-мышечного аппарата сердца, а также тонус сосудов. Артериальное давление нормализуется, улучшается ритм сердечной деятельности, усиливаются секреторная и моторная функции желудка, улучшается перистальтика кишечника, активизируются восстановительные процессы. Все эти эффекты многократно усиливаются в связи с использованием растительных высокоэффективных экологически чистых препаратов «Виватон» в виде косметического желе с морскими водорослями, лавандой, пектином, косметического молочка, кремов, масел и пасты, а также карбоната кальция комплексом витаминов, аминокислот, как заменимых, так и незаменимых, макро- и микроэлементов, фитонцидами, дубильными веществами, эфирными маслами, «Виватон» предоставляет коже питательное многокомпонентное меню, и каждая клетка может выбирать рацион по своему «вкусу».

Попадая в русло микроциркуляции, препарат оказывает благотворное влияние и на зрение, и на слух, и на обоняние. Он проникает даже в губчатое вещество костной ткани, улучшает состояние структур мозга и черепно-лицевых нервов. Если же кожа проблемная, угреватая, с гнойничковой инфекцией, то присутствующие в «Виватоне» сильные природные антибиотики – аренадин и иманин – обеззараживают кожу,

снимают отёки и воспаление. Трудно переоценить противовоспалительный, бактерицидный, ранозаживляющий, регенерирующий эффект этого косметического массажа, несомненно, обладающего лечебно-профилактическим действием.

Помимо использования наших препаратов и уникальных методик массажа, мы всё же рекомендуем исцелять своё тело изнутри, а не снаружи, а ещё лучше – параллельно.

Группа движений под общим названием «лепка» действительно напоминает действия скульптора. Косметолог им становится, создавая свою прекрасную Галатею. Его плавные, ритмичные, синхронные и точные движения как бы сажают кожу на место, убирают одутловатость.

Рыхлость кожи – это болезнь века гиподинамии, века автомобилей, самолётов, лифтов, эскалаторов, когда многие движения за человека выполняют машины. Эта рыхлость, пастозность со временем исчезают под действием массажа с препаратами «Виватон». Восстанавливается упругость и эластичность тканей, убираются мешки под и над глазами. Массаж лица, шеи, области декольте с препаратами «Виватон», sluшuивая верхнюю часть эпидермиса, ускоряет рост новых клеток, замещающих отжившие, не истощая при этом резервы кожи, а, наоборот, повышая иммуно-защитные и регенерирующие функции кожных покровов. После проведения серии массажей разглаживаются морщины, светлеют и исчезают пигментные пятна, улучшается цвет кожи, заживляются гнойнички, стягиваются поры, ускоряется рост бровей и ресниц, улучшается цвет лица – оно в целом становится более молоджавым.

Массаж лица, шеи, области декольте с применением препаратов «Виватон» помогает восстанавливать разбитые многократными чистками поры, которые становятся у любительниц чисток широкими воротами для попадания всевозможных загрязнений и инфекций. Он убирает и пигментные пятна, появившиеся в результате этих варварских процедур. Косметологи фирмы «Виватон» предлагают, в свою очередь, для очистки кожи серию эффективных очищающих масок, которые дают одновременно и очищающий, и питающий, и суживающий поры эффекты, то есть одним приёмом «убивают трёх зайцев».

В фирму «Виватон» часто приходят пациентки, испытавшие на себе все «прелести» аппаратной косметологии. Нашим специалистам приходится сначала восстанавливать их кожу, избавляя её от гиперчувствительности, раздражительности, аллергичности. «Виватон», как сильнейший иммуномодулятор, возвращает утомлённой коже силу и здоровье. Для этого у косметологов фирмы «Виватон» существует громадный арсенал средств, начиная от массажа и заканчивая масками, составленными из всевозможных композиций с учётом индивидуальных особенностей кожи пациента, а также разнообразных аппликаций.

СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ

Итак, если вы хотите узнать секрет молодости, то милости просим в оздоровительные центры фирмы «Виватон». Здесь вы сможете не только

сделать массаж и маску, но и убрать родинки, папилломы, злокачественные базалиомы, разгладить келоидные рубцы – всё это **без оперативного вмешательства**.

У массажа с растительными препаратами серии «Виватон» много последователей в разных странах. Черепно-лицевой госпиталь Народно-освободительной армии Китая, сохраняющий традиции древней китайской медицины, сотрудничает по этим перспективным направлениям с фирмой «Виватон», очень активно развивается научно-практическая деятельность в Америке, Канаде, Европе, Азии. Мы верим, что с благословением Всевышнего мы войдем со своими методами во все страны мира.

Восточная и западная школы лечебно-оздоровительного косметического массажа сошлись во мнении и признают приоритет того направления в косметологии, которое создал в России «Виватон».

Но ещё большее одобрение техника косметического массажа лица, шеи и области декольте «по Савёлову» встречает у самих пациентов. Они испытывают неповторимые ощущения, когда кажется, что они покидают свою земную оболочку и парят в небесах. Идёт настолько сильное расслабление, что у косметолога появляется возможность работать с лицом действительно как скульптору, придавая ему прекрасные черты. Многие наши постоянные клиенты утверждают, что подобных ощущений они прежде никогда и нигде не испытывали.

Все, кто живут по нашей системе, постоянно пользуются чудодейственной силой растительного препарата «Виватон» – продлевают свою жизнь, намного меньше болеют и очень долго остаются молодыми.

ПРЕПАРАТЫ СЕРИИ «ВИВАТОН»

СЕРИЯ ИММУНОКОРРЕКТИРУЮЩЕЙ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ, ИЗГОТОВЛЕННОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭКСТРАКТА «ВИВАТОН», ПРИМЕНЯЕМОЙ В КОМПЛЕКСНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ «ПРОДЛИТЕ МОЛОДОСТЬ СВОЮ»

Все эти препараты можно заказывать, не выходя из дома – отправив заявку с нашего сайта: **www.vivaton.ru**, и получать их так же – прямо домой. Но всё-таки лучше побольше двигаться, поэтому приглашаю Вас



в наши салоны, где с этими препаратами по моей авторской методике Вам сделают массажи, маски и, главное, ответят на все вопросы о применении нашей уникальной линии косметики и средств по уходу «Виватон – жизненный тонус»!

Экстракт «Виватон». Получен из сбора лекарственных растений, утверждённого и разрешённого к применению фармкомитетом РФ. Запатентован.
Упаковка: 950 мл; 200 мл (спрей).

Маска для волос “Виватон”.

Активно питает кожу головы и улучшает обменные процессы между стержнем и луковицей, стимулирует рост волос, питает от корней до самых кончиков, оказывая благоприятное действие на кожу головы.

Упаковка: 200 мл.

Бальзам для волос “Виватон”.

Оказывает смягчающее, восстанавливающее и антистатическое действия, питает волосы жизненной энергией, подходит для всех типов волос.

Упаковка: 200 мл.

Сливки косметические для тела “Виватон”.

Питают и оздоравливают, усиливая обменные процессы в коже, делают её мягкой, гладкой и увлажнённой.

Упаковка: 200 мл.

Скраб для тела “Виватон”.

Сочетает эффект глубокого очищения и массажа, стимулирует естественный процесс обновления кожи, делает её гладкой и шелковистой.

Упаковка: 250 мл.

Скраб для лица “Виватон”.

Сочетает эффект мягкого очищения и массажа, стимулирует дыхательную функцию кожи и клеточную регенерацию, сглаживает неровности кожи, улучшает обменные процессы.

Упаковка: 100 мл.

Детский крем “Виватон”.

Быстро успокаивает чувствительную кожу малышей, способствует заживлению опрелостей, усиливает естественную защитную функцию кожи.

Упаковка: 100 мл.

Маска “Виватон” с орехово-миндальными отрубями.

Обладает омолаживающим воздействием, стимулирует клеточную деятельность, удерживает естественный уровень влаги и повышает эластичность кожи.

Упаковка: 140 мл.

Желе косметическое “Виватон”.

Моментально омолаживает кожу и питает её мультивитаминами, хорошо увлажняет кожу, снимает отёчность и сокращает поры, обеспечивает подтяжку, работает как природный скульптор.

Упаковка: 110 мл.



Лосьон “Виватон”.

Интенсивно увлажняет и смягчает кожу, обладает тонизирующим эффектом, хорошо подходит как утренний тоник под макияж, снимает воспаление и повышенную жирность кожи, не стягивая ее, эффективно очищает кожу от загрязнения и косметики.

Упаковка: 200 мл.

Молочко увлажняющее “Виватон”.

Для кожи тела косметическое молочко применяется в комплексе с косметическим желе «ВИВАТОН» во время гигиенического и косметического массажа, а также после водных процедур и пребывания на солнце.

Упаковка: 75 мл.

Желе “Виватон” маска с морскими водорослями.

Обеспечивает кожу целебным питанием, нормализует обменные процессы, расслабляет мышцы лица, быстро снимает отёки и сокращает поры, обладает сильным противовоспалительным действием.

Упаковка: 100 мл.

Желе “Виватон” массажное с мёдом.

Желе с мёдом активно питает и увлажняет кожу, обладает антицеллюлитным эффектом.

Упаковка: 250 мл.

Желе “Виватон” массажное с живицей.

Желе с живицей оказывает противовоспалительное действие при артрозах, артритах, суставных и мышечных болях.

Упаковка: 250 мл.

Желе “Виватон” массажное с лавандой.

Желе с лавандой обладает противовоспалительным и расслабляющим действием.

Упаковка: 250 мл.

Желе “Виватон” маска с пектином.

Питает и снабжает кожу мультивитаминами, обеспечивает эффект пилинга и глубокого очищения, обладает сильным противовоспалительным и регенерирующим действием. Как искусный природный скульптор, подтягивает кожу лица и шеи. Снимает усталость с сердечной мышцы и состояние перегрева. Смягчает дыхание при нанесении на грудную клетку. Снимает напряжение и переутомление мышц икр и голеней.

Упаковка: 100 мл.



Крем увлажняющий “Виватон”.

В осенне-зимний период, в связи с повышенной сухостью воздуха в помещении, крем «ВИВАТОН» рекомендуется наносить на ночь для дополнительного увлажнения кожи. В весенне-летний период целесообразнее увлажнять лицо кремом с утра, после водных процедур. Хороший эффект от применения в сочетании с желе косметическим «ВИВАТОН».

Упаковка: 120 мл.



Крем-масло “Виватон” с эфирным маслом пихты или розы.

Крем-масло — прекрасное средство для предупреждения и оздоровления опрелостей у детей; применяется при воспалительных процессах гортани, носа, ушей. Крем-масло с пихтой при массаже обладает прогревающим действием и хорошо помогает при радикулите, невралгии, артрите, миозите. Крем-масло с розовым маслом обладает противовоспалительным действием и разглаживает морщины.

Упаковка: 60 г.



Крем для рук “Виватон”.

Питает, увлажняет, смягчает и защищает кожу рук в течение всего дня, снабжает комплексом питательных веществ и витаминов всех групп, восстанавливает защитный слой кожи.

Упаковка: 100 мл.



Крем питательный “Виватон”.

В косметических салонах при массаже лица по методике академика А.М.Савёлова, крем питательный «ВИВАТОН» оказывает выраженный эффект омоложения. Но и применяя его самостоятельно, вы получите прекрасный результат. Хороший эффект от применения в сочетании с желе косметическим «ВИВАТОН».

Упаковка: 100 мл.



Крем питательный “Виватон” для сухой кожи.

В состав крема питательного «ВИВАТОН» для сухой кожи дополнительно входят масло виноградной косточки и масло жожоба. Крем эффективно смягчает и питает сухую кожу, делая её мягкой и упругой.

Упаковка: 75 мл.



Крем массажный “Виватон”.

Можно использовать крем для проведения общего массажа, что способствует повышению общего тонуса кожи, уменьшения проявления целлюлита.

Упаковка: 100 мл.



Крем косметический для век “Виватон”.

Активно увлажняет и питает кожу век, одновременно обеспечивает подтяжку и нежно ухаживает за чувствительной кожей, снимает отёк, разглаживает даже мелкие морщинки.

Упаковка: 50 мл.



Экспресс-маска “Виватон”.

Моментальный омолаживающий эффект, подтягивает кожу и сужает поры, разглаживает мимические морщины, придаёт коже свежий и здоровый вид, работает, даже если использовать под макияж.

Упаковка: 50 мл.



Гель для ног “Виватон”.

Смягчает и питает кожу стоп, способствует заживлению микротрещин, обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, дезодорирует и уменьшает потоотделение.

Упаковка: 100 мл.



Бальзам после бритья “Виватон”.

Снимает ощущение жжения после бритья, ускоряет процесс заживления мелких порезов и ран, увлажняет кожу.

Упаковка: 200 мл.



Шампунь для мужчин “Виватон”.

Бережно ухаживает за волосами и чувствительной кожей головы, тонизирует и укрепляет корни волос, подходит для частого применения.

Упаковка: 200 мл.



Жидкое мыло “Виватон”.

Отлично очищает, питает кожу витаминами, снабжает микро- и макроэлементами, обеспечивает противогрибковое и бактерицидное действие, рекомендуется для использования в комплексной терапии при уходе за жирной кожей лица, склонной к образованию угревой сыпи.

Упаковка: 290 мл.



Шампунь для детей “Виватон”.

Не раздражает нежную кожу ребёнка, хорошо промывает детские волосы, не щиплет глазки.

Упаковка: 145 мл.

Шампунь “Виватон”.

Для более выраженного оздоровительного эффекта можно пропитывать голову с экстрактом «ВИВАТОН», затем промыть волосы шампунем «ВИВАТОН».

Упаковка: 200 мл.



“Виватон-С” флаконы.

Клинические испытания препарата в животноводческих хозяйствах показали, что “Виватон-С” обладает широким спектром применения: маститы, артриты, стрессы, заболевания органов дыхания и пищеварительного тракта у коров, телят, свиней, поросят; различные заболевания птицы: болезнь Марека, колибактериоз, микроплазмоз, алиментарная дистрофия цыплят. “Виватон-С” применяется не только для лечения, но и для профилактики заболеваний. Результаты излечения животных сенсационны.

Упаковка: 1 шт.

Палочки с “Виватоном” (свечи).

Преимущественно применяют для лечения животных с воспалительными процессами в гениталиях и прямой кишке: эндометриты, вагиниты, прямокишечные синуситы у собак. Результаты излечения животных сенсационны.

Упаковка: 10 шт.

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

(Подводя итог главному разделу моей книги, позвольте дать сжатую рекомендацию, резюмирующую все 7 культур)

1. Больным с пониженной кислотностью желудочного сока рекомендуем есть ягоды, яблоки или цитрусовые (если не пучит).

Приблизительно через 30–50 минут после приёма фруктов или ягод приступайте к приёму пищи, приготовленной по возможности самостоятельно. Ваш первый приём пищи может быть из овощей (лучше в целом виде): или свёклы, или моркови, или капусты и т.п.; злаков с обильным количеством нерафинированного растительного масла и всевозможными приправами – по вкусу. Ешьте, стараясь максимально ощущать вкус продукта, пережёвывая пищу так, чтобы во рту появлялось большое количество слюны (лизоцима). В крайнем случае, утром можно добавить яйцо, сваренное вкрутую, или яичницу, сыр, рыбу, запечённую в духовке. Затем, до конца дня, – выбирайте любые рецепты из нашей книги, это будет вкусно и полезно. И, естественно, обрабатывайте продукты по нашим рекомендациям (такая обработка – вынужденная мера; мы надеемся, что

наступит время, когда продукты будут высокого качества и не придётся их дополнительно очищать и термически обрабатывать). Сыры можно употреблять только твёрдых сортов, или вымоченный сулугуни. Хлеб – только бездрожжевой. **Не рекомендуется** запивать пищу водой, чаем, кофе и т.п. Спустя 1 час можно выпить минеральную, отфильтрованную или родниковую воду, или травяной чай «Виватон», настоящий по рецепту, для некоторых – разбавленный **зелёный чай**. Но лучше всего пить живую структурированную воду вместо мёртвой кипячёной. **Предпочтительно заменить употребление сахаров, сладких печений и т.п. натуральным мёдом, финиками, сухофруктами (в крайнем случае – варёным сахаром).**

2. Для людей с повышенной кислотностью желудочного сока рекомендации те же, с одним отличием: начинать трапезу следует не с фруктов и ягод, а с овощей в большом количестве, а фрукты и ягоды можно употреблять, но не раньше 1-1,5 часов после принятия пищи.

3. В следующий приём пищи ешьте приготовленные по нашей методике злаки: пшено, гречиху, просо и т.п. При повышенной кислотности предельно сократить приём риса и овса. Крупу **желательно** просушить в духовке до золотистого цвета, промыть в воде и залить крутым кипятком (можно в термосе), довести до готовности, не допуская кислого запаха. Каши обильно сдабривать растительным маслом, желательно нерафинированным (не подвергая масло термической обработке, но только после снятия каши с огня). Пить также через час после еды. (Людам с пониженной кислотностью желудочного сока можно принять фруктово-ягодный сок через 10–15 минут после еды.)

4. Второй, третий и т.д. приёмы пищи могут включать рыбу, птицу (лучше дичь), баранину, приготовленную в духовке или на гриле. Самое главное – не загружать желудок более, чем наполовину. Лучше есть чаще, но меньше, создавая желудочно-кишечному тракту условия для качественного расщепления пищи.

5. За час–полтора до сна не есть. Всем людям и в особенности больным рекомендуем лечь спать с заходом солнца и вставать с восходом. Категорически запрещается употреблять возбуждающие напитки позже середины дня. Здоровый сон – это долголетие и молодость.

6. Практически всем людям старше 35 лет, за редким исключением, необходимо принимать кальций, дозировка индивидуальная, через 1–1,5 часа после еды, но ещё лучше принимать его на голодный желудок, обильно запивая водой. Он также полезен для людей с повышенной кислотностью желудочного сока, особенно если принять его за 1,5–2 часа до сна. Если после принятия капсул с кальцием у вас усилится изжога, значит кальций погнал кислоту на выход к гортани, в этот момент гортань может ощущать жжение. Выпейте щелочной воды или съешьте грубой клетчатки. После этого на некоторое время прекратите приём капсул с кальцием.

«По вере вашей да будет вам.»

(Евангелие от Матфея 9:29)

«Просите, и дано будет вам; стучите, и отворят вам.»

(Евангелие от Матфея 7:7)

3 раздел

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ

СОДЕРЖАНИЕ

Каждодневные продукты с точки зрения науки	187	.. Витамин U, Холин (B ₄)	251
Испытание сахаром	187	.. Биотин (витамин H)	252
Наш необходимый враг – глюкоза	188	.. Пантотеновая кислота	253
Кофе	188	Содержание витаминов (таблицы)	254
Кофе и холестерин крови	189	Экологическая безопасность жизни	256
Чай против опухолей	189	.. Показателен пример Японии	257
Соль поваренная пищевая	189	.. Искусственные удобрения – враги человека?	257
Не пора ли остановить соль?	189	.. Нет худа без добра!	258
Сода, Дрожжи	191	.. Нитраты и нитриты	259
Брожение	192	.. Пища или яд?	261
Питание и рак	193	.. Влияние пестицидов на орган зрения	264
Канцерогенное действие растительных волокон	196	.. Некоторые рекомендации по уходу за садом и огородом	266
Влияние жиров на развитие опухолей молочной железы	196	.. Вода	266
Ожирение	197	.. Радионуклиды	267
О ситуации с ГМО в России...	198	.. Защита и выздоровление возможны	270
Витамины в профилактике и лечении рака	202	.. О вреде алкоголя и курения	271
Растения – помощники	203	.. Курение = смерть	274
Хрен, Тмин обыкновенный	203	.. Проблема скрытой алкоголизации детей	276
Орехи, Пищевые волокна, Отруби	204	.. Лекарственные поражения почек	278
Пища – это лекарство	205	.. Выявление токсического стафилококка в молоке	280
Вода и другие жидкости	206	.. Профилактика и лечение маститов у животных	280
Сладкоежкам – мёд!	211	.. Обыкновенная простуда	281
Тайнопись вашей крови	211	Исследования применения препаратов серии «Виватон»	
Минеральные вещества и микроэлементы	214	.. В ветеринарии	282
.. Кальций	216	.. В медицине	295
.. Калий	220	.. Выписки из амбулаторных карт	303
.. Натрий	222	.. Результаты работы школы-лаборатории (ЮОУО) по программе «Здоровый образ жизни»	304
.. Фосфор	224	.. Использование препаратов «Виватон» при чрезвычайной ситуации	306
.. Магний	226	.. Применение препаратов серии «Виватон» в ветеринарии	308
.. Железо	228	.. Проект молочно-товарной фермы нового поколения	309
.. Микроэлементы	230	Наши партнёры и единомышленники	
Роль и содержание витаминов в организме человека	235	– цветная вкладка после стр. 312	
.. Витамин А	236	Адреса дилеров «Виватон»	313
.. Витамин B ₁ , Витамин B ₂	238		
.. Витамин B ₆ , Витамин B ₁₂	240		
.. Витамин B ₁₅	241		
.. Фолиевая кислота	242		
.. Аскорбиновая кислота	243		
.. Витамины группы Д	245		
.. Токоферолы	247		
.. Филлохиноны (витамин К)	248		
.. Биофлавоноиды (витамин Р)	249		
.. Никотиновая кислота	250		

3 раздел

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ

КАЖДОДНЕВНЫЕ ПРОДУКТЫ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ

ПОДБОР МАТЕРИАЛОВ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ Я¹

Убедительно рекомендую обратить особое внимание на данные исследований учёных в сфере питания

ИСПЫТАНИЕ САХАРОМ

По мнению ряда специалистов, наиболее частые и серьёзные последствия избыточного потребления рафинада – различные нарушения обмена веществ, и в первую очередь – углеводного. Гипогликемия – понижение уровня сахара в крови. При этом недуге обычно жалуются на усталость, головокружение, постоянный голод, ухудшение зрения и многое другое. Зачастую неприятные ощущения удаётся снять, съев немного сахара, пирожное или сдобу, но очень скоро тревожные симптомы возвращаются. От гипогликемии совсем недалеко до диабета. Затем не за горами атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания.

Казалось, найден идеальный продукт: простой, вкусный, хранящийся чуть ли не бесконечно. Практически чистая энергия, быстро вступающая в обмен веществ. Однако за последние 150 лет произошло фантастическое – пятидесятикратное (!) – увеличение мирового выпуска сахара-рафинада! В некоторых странах его потребление возросло в 15–25 раз. При потреблении рафинада более 50 г на человека в день (а кое-где оно превышает и 100 г) стали проявляться описанные выше печальные последствия.

Известный английский нутриционист (специалист по питанию) Д. Юдкин заявил, что если бы малая часть из того, что стало известно плохого о сахаре, обнаружилась у любого другого вещества, используемого в пищу, его немедленно запретили бы. Книга Д. Юдкина о сахаре «Чистый, белый и смертельный», вышедшая в Лондоне в 1972 году, вызвала настоящий шок. Учёный решительно потребовал объявить белый сахар «вне закона» или сделать на упаковках надпись, как на сигаретах: «Опасно для здоровья». Видные специалисты из США – А. Хоффер и М. Волкер – усмотрели особую коварность рафинада в том, что «...он вызывает пристрастие столь же опасное, как наркомания». Единственная, по их мнению, разница между героином и сахаром – в том, что последний не требует инъекций, доступен и не считается социальным злом. Есть основания

¹ Этот раздел представляет собой подборку публикаций на темы питания из периодических и других изданий.

полагать, что на ранних этапах «сахароизм» способствует развитию алкоголизма и наркомании¹.

Технология получения сахара сводится к экстрагированию его водой из сырья, очистки от сопутствующих веществ с помощью соответствующих реагентов, сорбентов, неоднократного упаривания и кристаллизации. Для достижения чистого белого цвета в сахар-рафинад разрешается добавлять ультрамарин (около 30 мг на 1 кг). В некоторых странах для пищевых целей используют жёлтый сахар, в котором содержится небольшое количество мелассы².

Очищенный, легко усвояемый организмом сахар (а не синтезированный печенью из продуктов питания) – накопитель жира, а главное – холестерин в крови. Порочный круг в том и состоит, что углеводный избыток не просто складывается организмом, а заставляет печень активно воспроизводить жир³.

НАШ НЕОБХОДИМЫЙ ВРАГ – ГЛЮКОЗА⁴

Глюкоза, которая образуется из сахарозы (обычный сахар) в организме, является для человека «необходимым врагом». Её необходимость связана с участием в обмене веществ: она является важным энергетическим ресурсом, в частности, для нервных клеток, в том числе – для клеток головного мозга. Однако в больших количествах глюкоза для организма нежелательна. Снижение толерантности к глюкозе у людей, наступающее при многих заболеваниях, при стрессах, а также после достижения определённого возраста и старения, может привести к развитию сахарного диабета. Вредное влияние глюкозы в настоящее время связывают с её способностью гликозировать белки (гемоглобин, альбумин, коллаген).

Происходящая реакция аналогична той, которая наблюдается при поджаривании мяса. При гликозировании некоторых других белков замедляется выведение из крови жиров, что вызывает гиперлипидемию – существенный фактор развития сердечно-сосудистых заболеваний.

С учётом этих данных и других, потребление в качестве источника углеводов богатых крахмалом продуктов, а также овощей и фруктов полезней, чем потребление такого рафинированного (очищенного) углевода, как сахар и содержащие его продукты. С первой группой продуктов поступают не только углеводы, но и витамины группы В, минеральные вещества, клетчатка, пектины, а сахар представляет собой чистую сахарозу без других пищевых веществ.

КОФЕ⁵

Кофе – продукт, получаемый обжариванием и измельчением семян (зёрен) кофейного дерева. Кофе содержит алкалоид кофеин, а также

¹ Шаров В. Испытание сахаром. – «Литературная газета», 12 октября 1988 г.

² Зайцев А.Н. Сахаристые продукты. – БМЭ, 1984, т. 22.

³ Швалев В. Молодость и сердце. – М.: Молодая гвардия, 1981.

⁴ «Химия и жизнь», 1988, № 4.

⁵ Советский энциклопедический словарь, 1982.

минеральные, азотистые и другие вещества. Длительное применение вызывает истощение нервной системы.

КОФЕ И ХОЛЕСТЕРИН КРОВИ¹

Уровень холестерина в крови заметно повышается при потреблении 2,5 чашек кофе в день; чем больше выпито, тем выше поднимается уровень холестерина. Авторы не призывают к полному отказу от кофе, но потребление его должно быть умеренным.

ЧАЙ ПРОТИВ ОПУХОЛЕЙ²

Японские учёные обратили внимание на то, что население районов, где употребляют в больших количествах зелёный чай, практически не болеет раком. Свою догадку они решили проверить на морских свинках. О результатах их исследований сообщила итальянская газета «Унита». Морских свинок со злокачественными опухолями разделили на две группы, причём одной из них стали вводить экстракт зелёного чая. Через некоторое время все животные первой группы умерли, а у большинства животных второй группы стало наблюдаться резкое снижение роста опухолей, а в отдельных случаях – полное его прекращение.

СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ³

Необходимое количество соли поступает в организм с продуктами и за счёт добавления в пищу. Имеются мнения о целесообразности резкого ограничения соли в питании человека. Получены данные, свидетельствующие о том, что высокое содержание пищевой поваренной соли в питьевой воде и избыточное её употребление с пищей способствуют развитию ряда заболеваний, в частности, артериальной гипертензии. Рекомендуется ограничение потребления соли (особенно в пожилом возрасте).

НЕ ПОРА ЛИ ОСТАНОВИТЬ СОЛЬ?⁴

За последние 45 лет мы стали есть в 2,4 раза больше соли. Физиологическая потребность в соли давно удовлетворена, но аппетит вырос до таких размеров, что некоторые исследователи сравнивают его со страстью к наркотикам. В племенах, где едят очень мало соли, не выявлено ни единого случая гипертонии, даже у лиц пожилого возраста. Но когда тем же людям давали щедро подсолённую пищу, то вскоре артериальное давление повышалось. Средний европеец с пищей получает до 15 г соли, японец – около 40 г, и как раз японцы держат мировое первенство по числу больных гипертонией.

При чрезмерном употреблении соли в организме задерживается больше жидкости, чем ему нужно, клетки разбухают от её излишков, сжимают кровеносные сосуды, повышая в них давление. Чтобы пере-

¹ «Великобритания», 1985, № 1447, 5.

² «Вокруг света», 1988, № 12.

³ Популярная медицинская энциклопедия. – М: Советская энциклопедия, 1987.

⁴ Иса-Заде Э.Г., Ширванлы А.И. «Химия и жизнь», 1987, № 2.

качать кровь, находящуюся под давлением, сердцу приходится работать с перегрузкой. Растёт нагрузка и на почки, очищающие организм от избытков ионов натрия. Соль вредно действует на нежные почечные фильтры, а та часть соли, которую почки не могут вывести из организма, откладывается в организме, особенно в ступнях.

Откуда берёт своё начало привычка к соли:

Биохимик Бунг объясняет, что в доисторические времена на Земле было полное равновесие натрия и калия. Но продолжительные дожди веками смывали большую часть натриевых солей. Со временем почва и растения стали получать недостаточное количество натрия, но высокое – калия. В результате животные и люди начали искать замену этого недостатка. Они нашли бедный, неэффективный и очень опасный заменитель – неорганическую соль, или просто соль.

Глотать соль и думать, что вы получаете натуральный натрий, – всё равно, что употреблять неорганический кальций, чтобы получить кальций. Ни одно из этих веществ не может быть полностью усвоено клетками организма. Так как все неорганические вещества вредны для органов пищеварения, становится понятно, почему возникает такое ненормальное чувство жажды после употребления соли. Просто таким образом желудок реагирует на чужеродное вещество: старается как можно скорее вывести его из организма через почки. Можете вообразить, какое действие это производит на нежнейшие почечные фильтры. Из всех органов человеческого тела больше всего от соли страдают почки.

Что происходит в организме, когда человек употребляет большее количество соли, чем то, которое почки могут выделить? Этот излишек откладывается в разных частях организма, особенно в ступнях и нижней части ног, имея тенденцию вызывать их опухание. Защищаясь от этого яда, организм автоматически старается разбавить его скоплением воды. В результате эти места опухают, так как ткани наполняются водой. Ступни и лодыжки разбухают, становятся болезненными.

Так же, как опасна соль для почек, вредна она и для сердца. Даже малое её количество может быть опасным. Почему? Работа сердечной мышцы регулируется соответствующей концентрацией и балансом естественных органических натриевых и кальциевых солей в крови, так что избыток натрия приводит к разрушению работы сердечной мышцы, к повышению сердечного ритма и кровяного давления.

Как действует соль на кровяное давление? Медицине известны многие причины высокого давления: напряжения, усилия, стрессы, ядовитые вещества, такие, например, как сигареты и выхлопные газы; острые приправы, противонасекомные ядохимикаты, побочные действия лекарств и другие. Что вы можете сделать, чтобы защитить себя от всех этих причинных агентов? Лучше всего исключить как можно больше опасных факторов из окружающей вас обстановки. И главное – устранить хлористый натрий (или столовую соль), ибо она является основной причиной повышенного давления.

СОДА¹

Сода (натрия гидрокарбонат, натрия бикарбонат) – белый кристаллический порошок без запаха, солено-щелочного вкуса. Растворим в воде с образованием щелочных растворов (рН 5%-ного р-ра 8,1). При приёме внутрь быстро нейтрализует кислоту желудочного сока и оказывает выраженный антацидный эффект. Необходимо, однако, учитывать, что при нейтрализации кислоты гидрокарбонатом натрия выделяется углекислота, которая оказывает возбуждающее действие на рецепторы слизистой оболочки желудка, усиливает выделение гастрина и может вызвать вторичное усиление секреции. Кроме того, при применении больших доз избыток антацида может всасываться в кровь и вызывать нарушения кислотно-щелочного равновесия. При применении гидрокарбоната натрия следует учитывать, что длительное его введение в организм может привести к алкалозу, иногда некомпенсированному, сопровождающемуся потерей аппетита, тошнотой, рвотой, болями в животе, беспокойством, головными болями, а в тяжёлых случаях – тетаническими судорогами. Возможно повышение артериального давления.

В минеральных водах содержится достаточное количество соды для удовлетворения потребности организма.

ДРОЖЖИ

Такие добавки, как дрожжи – сахаромикеты, производящие спиртовое брожение сахаров, широко используются в пищевой промышленности (пекарские дрожжи, ликёры и пр.).

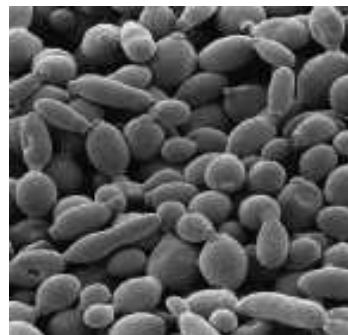
Производство пекарских дрожжей основано на размножении дрожжей в жидких питательных средах, приготовляемых из мелассы (отходов при производстве сахара). Мелассу разбавляют водой, обрабатывают хлорной известью, подкисляют серной кислотой и т.д.

Среди дрожжей и дрожжеподобных грибов встречаются патогенные формы, вызывающие у человека и животных бластомикозы и кандомикозы (микозные смерти).

Учёные Канады и Англии установили убивающую особенность дрожжей, т.е. клетки-убийцы дрожжей убивают чувствительные клетки организма путём выделения в них ядовитых белков малого молекулярного веса. В этих работах отмечено, что токсичный белок действует на плазматические мембраны, изменяя их проницаемость.

Известно, что при размножении дрожжей формируются аскоспоры, которые, попадая в организм и убивая мембраны клеток, способствуют онкологическим заболеваниям².

Термофильные дрожжи используют в пекарском деле. К сожалению, при выпечке хлеба



¹ Машковский М.Д. Лекарственные средства, ч.2. – М.: Медицина, 1985.

² Розини Джанфранко. Наличие убивающей особенности дрожжей. – “Канадский журнал микробиологии”, 1983, т. 29, № 10.

погибают не все дрожжи. Часть превращается в споры, которые вызывают алкогольное брожение и действуют на организм, как алкоголь. Дрожжевые грибки вызывают алкогольное брожение в кефире, ряженке, магазинных твороге и сметане¹.

Опыт профессора Вольфа

Парижские газеты сообщили о работе группы французских учёных, занимающихся поисками средств борьбы против раковой болезни. Доклад об этой работе сделал на специальном заседании Академии наук профессор Этьен Вольф. Вольфу и двум его сотрудникам, как сообщают, удалось вырастить культуру злокачественной опухоли в пробирке с особым раствором.

Учёным разных стран уже сравнительно давно известны способы наращивания злокачественных опухолей на живых тканях. Профессор Вольф поставил целью своего эксперимента изучение возможностей развития опухоли без связи с живой тканью. В течение 37 месяцев он культивировал злокачественную опухоль желудка в пробирке с раствором, в котором находился экстракт ферментирующих дрожжей. В течение 16 месяцев культивировалась в таких же условиях без связи с живой тканью опухоль кишечника. Выяснилось, что в этом растворе размер раковой опухоли удваивался и утраивался в течение одной недели. Но как только из раствора удалялся экстракт дрожжей, опухоль погибала. Отсюда был сделан вывод, что в дрожжах содержится вещество, определяющее рост раковых опухолей.

Эксперимент профессора Вольфа, по мнению французских учёных авторитетов, может помочь определению точной природы веществ, которые «питают» раковую опухоль и позволяют ей развиваться².

Особый интерес представляет род *Saccharomyces*, так как к нему относятся так называемые «культурные дрожжи», т. е. виды и расы, получившие широкое применение в различных отраслях пищевой промышленности. Из них большое практическое значение имеет вид *Saccharomyces cerevisiae*, различные расы которого употребляются в спиртовой промышленности, в пивоварении и хлебопечении. Этот вид дрожжей в диком виде не встречается.

Клетки дрожжей, бактерий и мицелиальных грибов являются более совершенными и сложными организмами, чем тканевые клетки. Дрожжи принадлежат к числу микроорганизмов, относительно слабо реагирующих на изменения внешних условий, таких как pH и температура³.

БРОЖЕНИЕ⁴

Молочнокислые бактерии второй группы (гетероферментативные бактерии) образуют, кроме молочной, ещё и уксусную кислоту, а также

¹ Басси Г. И Шерман Д.А. Убивающий фактор. – Биохимия. Биофизика, 1973, № 298, и др. работы. / Углов Ф.Г., Искаков Б.И., Дубинин Н.П. Проблема статистики и экономическое моделирование. / Труды МИНХа им. Плеханова.

² Володин Л., соб. корр. «Известий», Париж, 27 февраля. – «Известия», 1965, 28 февр.

³ Коновалов С.А. Биохимия дрожжей. – М.: Пищепромиздат, 1962 г.

⁴ Рубин Б.А. Брожение. – БМЭ, 1976, т. 3.

этиловый спирт (нередко в весьма значительных количествах), углекислый газ, муравьиную кислоту и некоторые другие продукты. Соотношение между этими продуктами зависит от многих условий (температуры, pH среды и т.д.). Зачастую это обусловлено совместной деятельностью молочнокислых бактерий с дрожжами. Такого рода совместные «закваски» часто создаются искусственно и широко используются в хлебопечении – при приготовлении ржаного хлеба, в производстве хлебного кваса и ряда молочнокислых продуктов (сыр, кефир, простокваша, кумыс и пр.).

ПИТАНИЕ И РАК¹

Современный человек (*Homo sapiens*) появился предположительно 30–50 тыс. лет назад, и в течение более чем 90% этого времени он потреблял пищу, бедную жирами и богатую волокнами, аскорбиновой кислотой и кальцием. Таким образом, пищеварительная система и весь метаболизм современного человека сложились в условиях, по характеру питания существенно отличных от нынешних. Вследствие промышленной революции изменился образ жизни людей: неуклонно начало возрастать потребление жиров, падать потребление пищевых волокон и повышаться потребление рафинированного сахара в ущерб сложным углеводам. Изменения в питании и малоподвижный образ жизни, как полагают, являются причиной не только крупных габаритов современных людей, но также широко распространённой тучности, раннего созревания и таких хронических заболеваний, как сердечно-сосудистые и раковые, которые в XVIII и XIX вв. встречались реже среди пожилых людей в западноевропейских странах и сейчас почти не встречаются в племенах охотников-собирателей.

В настоящее время широко распространено мнение, что рак развивается дискретно – по стадиям, каждая из которых регулируется независимо в разное время разными агентами.

Несколько пищевых факторов считаются промоторами или антипромоторами рака. Наиболее убедительно продемонстрированы промоторные свойства жиров. Антипромоторами, возможно, являются волокна, витамины А, С и Е, микроэлемент селен и определённые химические соединения, встречающиеся в растениях семейства крестоцветных (к которым относятся кочанная и цветная капуста). Другой класс потенциальных антипромоторов – это ингибиторы протеиназ, содержащиеся в бобовых и семенах растений.

Информация, свидетельствующая об участии пищевых факторов в развитии рака, получена главным образом из двух источников – из эпидемиологических исследований и из лабораторных экспериментов на грызунах.

Важные указания на причины канцерогенеза дало сравнение смертности от рака в разных странах. Особенно информативно в этом отношении сравнение США и Японии. В этих двух странах уровень развития

¹ Коэн Леонард А. Питание и рак. – «В мире науки», 1988, № 1.

промышленности, образования и здравоохранения равно высок и показатели рождаемости и смертности благополучны. Рак желудка обычен в Японии, а в США встречается редко. В глобальном масштабе географические различия в заболеваемости раком ряда органов определяются факторами внешней среды, а не генетическими особенностями популяций.

Предположение о роли питания в развитии рака было сделано 50 лет назад английским эпидемиологом П. Стоксом. В 60-е годы К. Кэррол из Университета Западного Онтарио опубликовал серию сравнительных географических исследований, свидетельствующих о тесной корреляции между потреблением с пищей жиров и смертностью от рака молочной железы в 39 странах.

По мере индустриализации страны и улучшения её экономического положения в потреблении калорий относительно возрастает доля жиров, содержащихся в мясе и растительных маслах. Увеличивается и потребление сахара, являющегося простым углеводом. Как только происходят эти сдвиги в питании, а они отмечаются в настоящее время во многих странах, в том числе в Исландии, Италии, Греции и Японии, наблюдается увеличение заболеваемости населения раком молочной железы и толстой кишки (а в некоторых местах – и раком предстательной железы). Такие закономерности наблюдались и в США. Установлено также, что богатая жирами пища способствует экспериментально индуцированному раку толстой кишки и поджелудочной железы.

Каким образом пищевые жиры вызывают промоцию рака молочной железы, толстой кишки и поджелудочной железы?

В одной из гипотез главная роль отводилась простагландинам – особому классу биологически активных липидов, обладающих сильным гормоноподобным действием. Эти соединения образуются в организме из определённых жирных кислот, содержащихся в пище (прежде всего – из линолевой кислоты). Простагландины участвуют в регуляции сокращения гладкой мускулатуры, в воспалительной реакции, иммунном ответе и свёртывании крови.

Опухоли молочной железы у человека и животных продуцируют большое количество простагландинов, которые могут подавлять иммунный ответ организма. На синтез простагландинов влияют пищевые факторы, а значит, эффект экспериментальных пищевых рационов, включающих много жиров, может опосредоваться изменением интенсивности и направления синтеза простагландинов. Этим объясняется тот факт, что пища, обогащённая жирами, имеет канцерогенный эффект лишь тогда, когда в них достаточно линолевой кислоты. Становится понятным и противораковое действие жиров из морских животных: эти жиры мешают превращению линолевой кислоты в простагландины.

Наиболее популярная в настоящее время гипотеза о связи между богатой жирами пищей и раком толстой кишки основывается на том наблюдении, что высокое потребление жиров приводит к увеличению

секреции желчных кислот (необходимых для переваривания жиров) и изменению микрофлоры толстого кишечника, что, в свою очередь, усиливает превращение первичных желчных кислот во вторичные. Считается, что вторичные желчные кислоты выступают в качестве промоторов уже начавшегося рака толстой кишки.

Предположение о том, что пищевые волокна (компоненты растительных клеток, не переваривающиеся в тонком кишечнике человека) имеют защитный эффект в отношении рака толстой кишки, зародилось около 15 лет назад благодаря работам английского эпидемиолога Д. Беркитта и других исследователей. Работая в Африке санитарным инспектором, Д. Беркитт пришёл к выводу, что некоторые популяции африканского населения не страдают такими заболеваниями пищеварительного тракта, как аппендицит, дивертикулит и рак толстой кишки благодаря тому, что потребляют с пищей много растительных волокон. А.Ш. Бингем из Кембриджского университета и её сотрудникам удалось показать, что смертность от рака толстой кишки связана обратно-пропорциональной зависимостью не с общим потреблением пищевых волокон, а с содержанием в пище одного особого класса этих веществ – пентозанов.

Эпидемиологические свидетельства противоракового эффекта витамина А (точнее, его предшественника бета-каротина, который и содержится в пище) получены, главным образом, при сравнении питания больных раком и здоровых людей. Имеющиеся данные касаются в основном рака лёгких, меньше – рака толстой кишки, желудка, мочевого пузыря, пищевода и полости рта. Потребление витаминов С и Е, возможно, связано со снижением заболеваемости раком желудка.

Экспериментально изучался канцерогенный эффект солёных, маринованных и копчёных продуктов. При этих способах кулинарной обработки создаются благоприятные условия для превращения нитратов в нитриты, которые, как установлено в опытах *in vivo*, способны, реагируя с соответствующими субстратами, образовывать канцерогенные нитрозоамиды. Канцерогенные свойства этих соединений были убедительно продемонстрированы в лабораторных исследованиях, проведённых П. Мэджи из Медицинской школы Университета Темпл в Филадельфии.

С. Мирвиш из Онкологического института Эппли в г. Омаха показал, что реакции нитрозирования не могут протекать в присутствии аскорбиновой кислоты, которая блокирует превращение нитратов в нитриты. Однако гипотетические, естественные нитрозосоединения, с которыми связывают рак желудка, ни у людей, ни у животных не были обнаружены¹.

Рак не есть болезнь только века и только человека. Различными формами злокачественных опухолевых заболеваний практически болеют все виды многоклеточных организмов животного и растительного мира. Рак обнаружен и среди ископаемых остатков растений и животных, живших задолго до появления человека на Земле, например, у динозавров.

¹ Reddy, Bandaru S., Cohen, Leonard A. Diet, Nutrition and Cancer: a critical evaluation. 1986. vol. 1 – 184 p., vol. 2 – 208 p., Boca Ration. FL: CRC Pr.

По официальным статистическим данным разных стран, на злокачественные опухолевые заболевания кроветворной системы приходится около 50% всех случаев смерти в возрасте до 30 лет.

Удивляет полиэтиологичность лейкозов. В числе возможных причин их возникновения называют радиационный фактор, химические канцерогены, вирусы, дисгормональные расстройства, злоупотребление лекарствами, нейрогенные дисфункции, стресс, хронические инфекционные процессы, хронические раздражения и другие.

Сопоставление клинических экспериментальных данных о возможных классах канцерогенов показало их огромное разнообразие. Перечислим некоторые из них:

1) химические стимулы – органические соединения (нитрозоамины, бензопирены и др.), природные соединения (афлатоксины и др.), гормоны, нуклеиновые кислоты, неорганические соединения (асбест, соединения свинца, бериллия и др.);

2) физические стимулы – ионизирующие излучения, механическое раздражение (хронические раны и ожоги), полимерные включения;

3) внешние биологические стимулы – некоторые паразиты и бактерии, опухолевые вирусы (ДНК- и РНК-вирусы).

Описаны также лейкозы после применения иммунодепрессантов, цитостатиков, некоторых антибиотиков, пирамидона. Известны лейкозы на почве бензольной интоксикации¹.

КАНЦЕРОГЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ ВОЛОКОНЕЦ²

У жителей северо-восточных областей Ирана повышенная частота рака пищевода объясняется загрязнением муки мелкими волосками растительного происхождения. Сходные данные получены при изучении этиологии рака пищевода в некоторых районах Северного Китая. В этих районах любимое лакомство – печенье из отрубей риса и хурмы.

Отруби содержат до 20% веса кремниевых волосков, способствующих, вероятно, развитию рака пищевода (по нашему пониманию, это происходит из-за чрезмерного увлечения этими продуктами – грубого нарушения принципа «золотой середины»).

ВЛИЯНИЕ ЖИРОВ НА РАЗВИТИЕ ОПУХОЛЕЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В настоящее время установлено, что с неправильным питанием связано 60% случаев возникновения раковых заболеваний у женщин и 40% – у мужчин. Влияние жиров на возникновение и развитие опухолей многосторонне. Так, отмечено, что именно жиры способствуют возникновению опухолей, индуцируемых ультрафиолетовым излучением или каменноугольной смолой. Диеты с высоким содержанием жира способствуют увеличению вероятности возникновения рака молочной железы, прямой кишки и простаты из предзлокачественных клеток.

Если жиры, особенно ненасыщенные, являются не инициаторами, а промоторами канцерогенеза, то можно значительно снизить риск воз-

¹ Акоев И.Г. Биофизика познаёт рак. – М.: Наука, 1988 г.

² «New scientist», Великобритания, 1985, 108, № 472, 28.

никновения раковых опухолей, в том числе молочной железы и кожи, уменьшив содержание жиров в диете. Рекомендуются снизить долю жиров в обеспечении калорийности рациона на 25%¹.

Определяющая роль витамина Е как природного антиоксиданта подтверждена результатами многих экспериментальных исследований. Биологические свойства бета-каротина и витамина А часто отождествляются. Но мы пришли к заключению, что часть каротина, которая не превращается в организме в витамин А, выполняет особые защитные функции.

Таким образом, умеренное и регулярное употребление чистой красной моркови и свежеприготовленного морковного сока можно рекомендовать в качестве фактора, снижающего риск развития преждевременного старения и опухолей. (Рекордсменами по содержанию каротинов являются щавель и тыква сорта Витаминная.)

Вот почему становится актуальной проблема добавки небольших количеств бета-каротина и альфа-токоферола и (или) некоторых количеств соединений селена и некоторых других защитных веществ к определённым пищевым продуктам.

Жёлтые и зелёные овощи, обогащённые бета-каротином, витамин С, углекислый кальций и некоторые другие вещества, включая растительную клетчатку, содержат антиканцерогенные вещества.

К числу наиболее изученных антиканцерогенных факторов, связанных с питанием, можно отнести содержание в продуктах питания так называемых грубых волокон. К их числу относят неусвояемые углеводы (целлюлоза, пектин) и лигнин-химические соединения, не переваривающиеся ферментами желудочно-кишечного тракта человека и не всасывающиеся в тонком кишечнике. Такие волокна содержатся в хлебе из муки грубого помола, в листовых овощах, корнеплодах, фруктах².

ОЖИРЕНИЕ³

Любая модель развития ожирения является экологической, потому что ожирение развивается в тех случаях, когда приход энергетических субстратов превышает их расход, независимо от того, обусловлена ли эта разница привычкой неправильно питаться (экологическая модель в её чистом виде), врождённым нарушением регуляции аппетита (генетическая модель), нарушением аппетита, возникающим в процессе старения (онтогенетическая модель). В норме должно соблюдаться энергетическое равновесие за счёт функционирования ряда гомеостатических систем, регулирующих аппетит, теплопродукцию и теплоотдачу. В гипоталамусе локализованы два взаимозависимых центра, контролирующих аппетит: центр насыщения и пищевой центр.

В процессе эволюции естественный отбор, вероятно, действовал в таком направлении, что преимущество получили виды (и организмы), способные «заболеть» ожирением, т.е. способные накапливать энергию

¹ «Science News», США, 1985, № 2.

² Виленчик М.И. Биологические основы старения и долголетия. – М.: Знание, 1987.

³ Дильман В.М. Четыре модели медицины. – Л.: Медицина, 1987.

в виде жира, с тем, чтобы иметь возможность её расходовать при стрессе, при голодании и для обеспечения повышенной потребности в энергии в процессе воспроизведения потомства. С этой точки зрения неверно, как это обычно имеет место, относить ожирение исключительно к болезням цивилизации. Весьма условны и сами критерии ожирения как заболевания. Обычно под ожирением понимается увеличение массы тела на 20–25% от идеальной массы. Более правильно, однако, считать ожирением и менее значительное отклонение от идеальной, или оптимальной, массы тела. У человека массой 70 кг в 25 лет содержание жира достигает в норме около 14% от общей массы тела, а в 70 лет при той же массе тела – примерно 30% (у женщин показатели выше, чем у мужчин). Уже эти изменения, по существу, являются признаками ожирения, хотя масса тела не увеличилась, а возросло лишь содержание жира в организме. В обычных условиях жизни у большинства индивидуумов в промышленно развитых странах масса тела увеличивается по мере старения, тогда как в странах со всё ещё не достаточным по калорийности и составу питанием ожирение нередко не возникает.

Все эти изменения вначале обратимы. В конечном счёте, при ожирении увеличивается вероятность смерти от сахарного диабета, цирроза печени, желчных камней, гипертонии, коронарной болезни сердца, кровоизлияний в мозг, многих форм рака. Представляет интерес, что стресс может вызывать повышение аппетита, причём это влияние чаще возникает в среднем и пожилом возрасте. Внешними причинами ожирения могут быть также травмы и воспаление в гипоталамической области.

О СИТУАЦИИ С ГМО В РОССИИ И МИРЕ¹

Россия пошла по пути рыночной экономики, при которой бизнес играет основную роль. К сожалению, недобросовестные предпринима-

¹ Для создания статьи были использованы следующие источники:

1. Зоны, свободные от ГМО. Под ред. В.Б.Копейкиной, 2007, 06с.
2. Кузнецов В.В., Куликов А.М. Генетически модифицированные риски и полученные из них продукты: реальные и потенциальные риски. Российский химический журнал, 2005. 69 (4).
3. Кузнецов В.В., Куликов А.М., Митрохин И.А. и Цыдендамбаев В.Д. «Генетически модифицированные организмы и биологическая безопасность». Экоинформ, №10, 2004.
4. Ермакова И.В. Генетически модифицированная соя приводит к снижению веса и увеличению смертности крысят первого поколения. Предварительные исследования. Экоинформ, №1, 2006.
5. Медико-биологические исследования трансгенного картофеля, устойчивого к колорадскому жуку. Отчёт Института питания РАМН. М: Институт питания РАМН. 1998, 63с.
6. Медико-биологическая оценка пищевой продукции, полученной из генетически модифицированных источников (МУК 2.3.2.970-00), подписанная Г.Г.Онищенко 1 июля 2000 г.
7. Монастырский О.А. Продовольственная безопасность России: вчера, сегодня, завтра. Экоинформ, №4, 2004. 64с.
8. Чирков Ю.Г. Время химер. Большие генные игры. Москва. ИКЦ «Академкнига». 2002.
9. Coghlan A. GM crop DNA found in human gut bugs. NewScientist. 2002.
10. Ermakova I.V. GM soybeans revisiting a controversial format//Nature Biotechnology, V.25, N12, 2007, pp 1351-1354.
11. Ermakova I. Influence of genetically modified soya on the birth-weight and survival of rat pups// Proceedings "Epigenetics, Transgenic Plants and Risk Assessment", 2006, P.41-48.

тели для получения прибыли часто проталкивают некачественные товары. Особенно это опасно, когда проталкиваются товары, основанные на применении плохо изученных новейших технологий. Отсутствие должного контроля может привести к серьёзным ошибкам и тяжёлым последствиям, что и произошло при применении генетически модифицированных организмов (ГМО) в продуктах питания.

Получение ГМО связано со «встраиванием» **чужого гена** в ДНК других растений или животных с целью изменения свойств или параметров последних, например, получение растений, устойчивых к заморозкам, или к насекомым, или к пестицидам, и так далее. В результате такой модификации происходит искусственное внедрение новых генов в геном организма, т.е. в тот аппарат, от которого зависит строение самого организма и следующих поколений.

Важно отметить, что с помощью селекции можно получать гибриды только родственных организмов, т.е. скрещивать картофель разных сортов можно, а получать, например, гибриды картофеля с яблоком или помидора с рыбой нельзя. В природе, за редким исключением, не происходит скрещивания между разными видами и, тем более, классами растений или животных. Если всё-таки такое скрещивание произошло, то потомство бесплодно, как, например, мул (или лошак) от скрещивания лошади с ослом, или потомство от скрещивания тигрицы и льва, тетерева и глухаря и так далее. Бесплодными являются и большинство трансгенных организмов.

Масштабное распространение в России генетически модифицированных организмов (ГМО), опасность которых доказана учёными разных стран мира, может привести (и уже приводит) к развитию бесплодия, всплеску онкологических заболеваний, генетических уродств и аллергических реакций, к увеличению уровня смертности людей и

12. Ewen S.W, Pusztai A. Effect of diets containing genetically modified potatoes expressing *Galanthus nivalis* lectin on rat small intestine. *Lancet*. 354 (9187), 1999.

13. Ho Mae-Wan and Tappeser Beatrix. Potential contributions of horizontal gene transfer to the transboundary movement of living modified organisms resulting from modern biotechnology. . In *Transboundary Movement of Living Modified Organisms Resulting from Modern Biotechnology: Issues and Opportunities for Policy-Makers* (K.J. Mulongoy, ed.) pp. 171-193, International Academy of the Environment, Switzerland.

14. Malatesta M., Caporalony C., Gavaudan S., Rocchi M.B.L., Tiberi C., Gazzanelli G. Ultrastructural, morphometrical and immunocytochemical analysis of hepatocyte nuclei from mice fed on genetically modified soybean. *Cell Struct. Funct.*, 27, 2002, pp.173-180.

15. Mercer, D.K., Scott, K.P., Bruce-Johnson, W.A., Glover, L.A. and Flint, H.J. Fate of free DNA and transformation of oral bacterium *Streptococcus gordonii* DL1 plasmid DNA in human saliva. *Applied and Environmental Microbiology* 65. 1999. P.6-10.

16. Open Letter from World Scientists to All Governments Concerning Genetically Modified Organisms (GMOs), 2000.

17. Peer review vindicates scientist let go for “improper” warning about genetically modified food. In “*naturalSCIENCE*” Heron Publishing, Victoria, Canada. 1999.

18. Schubbert R., Lettmann C. and Doerfler W. Ingested foreign (phage M13) DNA survives transiently in the gastrointestinal tract and enters the blood stream of mice. *Molecules, Genes and Genetics* 242. 1994. P.495-504.

19. World Scientists Statement. Supplementary Information of the Hazards of Genetic Engineering Biotechnology. Third World Network. 2000.

животных, резкому сокращению биоразнообразия и ухудшению состояния окружающей среды.

Ситуация с ГМО в мире.

Первые трансгенные продукты были разработаны американской бывшей военной компанией Монсанто в конце 80-х годов. С 1996 г. общая площадь посевных площадей под трансгенными культурами выросла в 50 раз и в 2005 г. составила 90 млн га (17% от общей площади). Наибольшее количество посевных площадей засеяно в США, Канаде, Бразилии, Аргентине и Китае. При этом 96% всех посевных площадей принадлежит США. В мире допущено к производству более 100 линий генетически модифицированных растений.

Ирина Ермакова: «На исследования по изучению влияния ГМО на организм животных практически невозможно получить гранты, но даже если удаётся найти средства — результаты почти нереально опубликовать в научных изданиях. Компании отказываются предоставлять ГМ-материал для исследований или требуют взамен полного контроля над экспериментом. Когда фермеры покупают у компаний ГМ-семена, дают подписку, что **не имеют права отдавать их на исследования**. Кстати, очень часто ГМ-семена не прорастают, и фермеры вынуждены снова их закупать. В Индии даже зафиксирован рост самоубийств среди фермеров. Им продавали смешанные семена (как традиционные, так и ГМ). Уже через два года они не смогли получить урожай: семена не прорастали. Даже нормальные растения в результате переопыления стали бесплодными. В такой ситуации производители трансгенных семян элементарно могут устроить голод в любой точке мира (а в будущем — и в России), просто отказавшись продавать стране семена».

Вопреки заверениям биотехнологов об экономической выгоде, трансгенные культуры за десять лет так и не принесли никаких выгод: они не увеличили прибыли фермеров в большинстве стран мира, не улучшили потребительские качества продуктов и не спасли никого от голода. Применение ГМ-культур лишь увеличило объём применения гербицидов и пестицидов, а не сократило их использование, как обещали биотехнологические корпорации. Они не принесли пользы окружающей среде, а, наоборот, оказали крайне негативное воздействие на природу, приведя к резкому сокращению биоразнообразия.

Как обстоят дела с ГМО в России?

На Российском рынке ГМ-продукция появилась в 90-е годы. В настоящее время в России разрешёнными являются 16 линий ГМ-культур (6 линий кукурузы, 3 линии сои, 3 линии картофеля, 2 линии риса, 2 линии свёклы) и 5 видов микроорганизмов. Вроде бы, разрешённых сортов немного, но добавляются они во многие продукты. ГМ-компоненты встречаются и в хлебо-булочных изделиях, и в мясных, и в молочных продуктах. Много их и в детском питании, особенно для самых маленьких. Наиболее распространённой добавкой является ГМ-соя, устойчивая к гербициду раундапу (линия 40.3.2).

В России выращивание ГМ-культур официально запрещено, а вот импорт ГМ-продуктов почему-то разрешён. Сейчас в стране много продуктов, которые содержат ГМ-компоненты, но все они без соответствующих маркировок, несмотря на подписанное В.В.Путиным в конце 2005 г. «Дополнение ...» к закону о защите прав потребителей об обязательной маркировке ГМ-компонентов.

Действие ГМ-продуктов на человека совершенно не изучено, последствия непредсказуемы. В нашей стране по непонятным причинам практически не проводятся научные и клинические исследования влияния ГМО на животных и человекё. Попытки провести такие исследования наталкиваются на огромное сопротивление.

Ирина Ермакова: «Как мне сказали, два академика, лоббисты ГМО, обратились в президиум РАН с требованием прекратить исследования в связи с тем, что... идёт такой большой поток трансгенных продуктов на наш рынок, что ничего поделывать нельзя, не надо будоражить людей. Их позиция такова: травитесь, а мы будем стоять в стороне.

Проведённая нами элементарная проверка влияния ГМ-сои, устойчивой к гербициду раундапу (линия 40.3.2), на потомство лабораторных крыс показала повышенную смертность крысят первого поколения, недоразвитость выживших крысят, патологические изменения в органах и **отсутствие второго поколения** (Ермакова, 2006, Ermakova, 2006, 2007).

Крыс я кормила до и во время скрещивания, во время беременности и лактации. В общей сложности родился 221 крысёнок. Негативный результат (я не ожидала, что всё будет настолько плохо!) мы получили в группе «ГМ-соя». Более половины крысят (51,6%) из первого поколения умерли в течение первых трёх недель жизни, из оставшихся в живых более трети оказались в 1,5—2 раза меньше по размерам и весу, чем крысята из контрольных групп. Они были ослабленными и недоразвитыми.

В другой серии экспериментов морфологи исследовали состояние внутренних органов животных. Серьёзные патологические изменения обнаружили в печени (она была, как решето) и в семенниках у самцов (они оказались синюшными, а не розовыми). Надо было ещё исследовать сердце, мозг, селезёнку и др. органы, но мы не успели. Я даже не думала, что полученные мною результаты вызовут такое бурное обсуждение. Но ещё удивительнее, что за полтора года эти простые эксперименты так никто и не повторил. Сейчас я провела новую серию исследований, в основном на собственные деньги».

Продукты, содержащие ГМО, дают огромную прибыль их производителям. Поскольку проверка безопасности ГМО и «трансгенных» продуктов, в основном, проводится на средства их производителей, то часто исследования по безопасности ГМО являются некорректными и необъективными. Возможно, именно поэтому предостережения некоторых учёных «не слышат» или «не хотят слышать».

Научный советник правительства Норвегии, профессор Терье Траавик, который занимается генной инженерией более 20 лет, заявил,

что возможная опасность от ГМ конструкций выше, чем от химических соединений, так как они совершенно “незнакомы” окружающей среде, они не распадаются, а, наоборот, принимаются клеткой, где могут бесконтрольно размножаться и мутировать.

Сложившаяся на планете и в России ситуация очень напоминает гигантскую лабораторию, в которой мы с вами – подопытные млекопитающие, регулярно подкармливаемые Соединёнными Штатами в кормушках-Макдональдсах, принося им при этом баснословную прибыль, калеча свою жизнь и лишая здоровья наших будущих детей.

Уважаемые родители, картофельные чипсы, кукурузные хлопья, йогурты, гамбургеры, пельмени, колбасы, паштеты, крахмалсодержащие продукты и многое другое, что имеется на сегодняшний день на полках супермаркетов, давно перестало быть безопасным для вас и ваших детей.

Сырьё растительного происхождения, имеющее генетически модифицированные аналоги ¹

Зерновые	Овощи	Фрукты/ягоды	Другое
<u>Гвоздика</u>	<u>Баклажан</u>	<u>Ананас</u>	<u>Арахис</u>
<u>Кукуруза</u>	<u>Брокколи</u>	<u>Арбуз</u>	<u>Горчица</u>
<u>Лён</u>	<u>Горох</u>	<u>Банан</u>	<u>Какао</u>
<u>Люцерна</u>	<u>Кабачок</u>	<u>Виноград</u>	<u>Кофе</u>
<u>Маниок</u>	<u>Картофель</u>	<u>Вишня</u>	<u>Люпин</u>
<u>Подсолнечник</u>	<u>Латук</u>	<u>Дыня</u>	<u>Мак</u>
<u>Пшеница</u>	<u>Лук</u>	<u>Киви</u>	<u>Олива</u>
<u>Рапс</u>	<u>Морковь</u>	<u>Клубника</u>	<u>Пальмовое масло</u>
<u>Рис</u>	<u>Огурец</u>	<u>Кокос</u>	<u>Табак</u>
<u>Сахарная свёкла</u>	<u>Перец</u>	<u>Малина</u>	<u>Цикорий</u>
<u>Сахарный тростник</u>	<u>Томат</u>	<u>Манго</u>	<u>Чеснок</u>
<u>Сорго</u>	<u>Тыква</u>	<u>Мускатная дыня</u>	
<u>Соя</u>	<u>Цветная капуста</u>	<u>Папайя</u>	
<u>Хлопок</u>	<u>Шпинат</u>	<u>Слива</u>	
<u>Шафран</u>		<u>Цитрус</u>	
<u>Ячмень</u>		<u>Яблоко</u>	

ВИТАМИНЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ РАКА²

Каратиноиды растений, являющиеся предшественниками витамина А, тормозят развитие рака. Диета, богатая каратиноидами, ведёт к снижению частоты рака лёгких, желудочно-кишечного тракта и мочевого пузыря. Этот эффект более выражен у мужчин, чем у женщин. Витамин С – ингибитор синтеза канцерогенных нитрозоамидов в организме у человека. По данным китайских исследователей, частота некоторых форм рака повышена в областях с недостаточным содержанием витамина С в пище.

Витамин Е препятствует образованию в организме свободных радикалов и перекисей. Антиканцерогенное действие витамина Е показано пока только в эксперименте на животных.

¹ Biotechnology explorer, BIO-RAD.

² «Naturheilpraxis», ФРГ, 1985, 4/5, 396.

Диета, богатая свежими овощами и фруктами, содержащая много витаминов и микроэлементов, – одно из неперемных условий профилактики рака.

РАСТЕНИЯ – ПОМОЩНИКИ

ХРЕН¹

Хрен – многолетнее растение с длинным и толстым корнем. Основными составными частями, придающими тёртому хрену запах и остроту, являются эфирные и горчичные масла. Кроме того, в свежем соке корня хрена содержится бактерицидное соединение лизоцим, убивающее бактерии, и витамин С (до 250 мг%); в листьях – аскорбиновая кислота (340 мг%). В неочищенном и цельном корне витамин С сохраняется долго, и даже в июне в заготовленных осенью корнях его количество составляет до 100 мг%, в то время, как измельчённые и оставленные на воздухе корни теряют витамин С в течение часа. Для сохранения витаминных качеств натёртый хрен необходимо сразу же заправить лимонным соком, так как в кислой среде ферменты недействительны, а витамин С наиболее стоек. Молодые свежие листья используются, как приправа к салатам и супам.

В традиционной медицине применяется для приготовления натираний при радикулитах, миозитах. Водные настои хрена используют, как антимикробное средство для полосканий, примочек, компрессов.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ²

Древнеегипетский врачеватель Гермес Трисмегист использовал тмин вместе со своей знаменитой гимнастикой при болезнях кишечника, почек и суставов.

Все восточные «Травники» упоминают тмин, как чрезвычайно горячую и сухую траву. Это указывало на жгучий вкус, общеукрепляющие и мочегонные свойства плодов. Использовали его для борьбы с болезнями, происходящими от холода, как источник «тёплых» элементов. Часто тмин использовали вместо тимьяна. Сейчас он больше всего известен, как пищевое растение, укрепляющее желудок и кишечник.

Тмин – ценное практическое дополнение к теории старения, выдвинутой русским биологом И.И. Мечниковым. Действительно, подавляя процессы брожения и гниения в кишечнике, он устраняет явления кишечного самоотравления и улучшает самочувствие при слабости пищеварения в пожилом возрасте. Поэтому его используют как «приправу долгожителя».

Тминный дух помогает сохранить хлеб и сыр от плесени – достаточно посыпать их плодами. Это естественный консервант и ароматизатор. Действующее начало – эфирное масло тмина (3–7%). В зелени тмина содержится более 50 мг% витамина С. Хранить тмин можно 3 года в закупоренных банках.

¹ Черепнин В.А. Пищевые растения Сибири. – Новосибирск: «Наука», 1987.

² Кошечев А.К., Каретников П.В., Кошечев А.А. Зеленая кладовая Сибири. – Улан-Удэ: Бурятское книжное издательство, 1983 г.

ОРЕХИ ¹

Орехи содержат значительное количество высококалорийных питательных веществ. При высокой влажности в хранилищах орехи могут плесневеть и загнивать, вызывая тяжёлое отравление (афлатоксикоз).

Афлатоксины – группа токсинов-метаболитов, продуцируемых плесневыми грибами, – обладают избирательным гепатотропным действием (некроз, цирроз печени). Допустимая доза – 30 мкг на 1 кг продукта. Канцерогенное действие через алкилирование. Широкий спектр животных, чувствительных к канцерогенному действию афлатоксинов, заставляет считать их потенциально опасными для человека.

При изучении продуктов питания жителей Уганды, Таиланда, Швейцарии обнаружено, что 50% образцов арахисовых орехов, многие зерновые и зернобобовые (пшеница, кукуруза, соя, фасоль, кофе, какао), продукты переработки (мука, хлеб) содержали афлатоксины в концентрации от 100 до 1000 мкг/кг. У детей Индии в 1971 году афлатоксины вызвали массовый цирроз печени.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА ²

Пищевые волокна играют существенную роль в нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, так как обеспечивают формирование желеобразных структур, что, в свою очередь, влияет на опорожнение желудка, скорость всасывания в тонкой кишке и время транзита пищи через пищеварительный канал. Пищевые волокна способны поглощать желчные кислоты и тем самым влиять на их распределение вдоль желудочно-кишечного тракта, а это, в свою очередь, существенно отражается на различных сторонах обмена холестерина в организме в целом.

По мнению большинства специалистов, ошибки в структуре питания и, в частности, потребление рафинированных продуктов, стали одной из причин развития многих тяжёлых заболеваний у человека.

Атеросклероз, гипертония, диабет и целый ряд других болезней являются результатом не только чрезмерного потребления белков или углеводов, но и недостаточного использования пищевых волокон. Есть сведения, что отсутствие в рационе пищевых волокон может провоцировать рак толстой кишки и т.д.

К счастью, многие формы патологии желудочно-кишечного тракта и обмена веществ поддаются профилактике и лечению с помощью введения в рацион пищевых волокон. Так, эти волокна могут быть использованы для предупреждения и лечения диабета, гипогликемии и ожирения. Растительные волокна обладают антитоксическим эффектом. Увеличение количества этих волокон в рационе снижает уровень холестерина в крови.

ОТРУБИ ³

Пшеничные и ржанные отруби отличаются высоким содержанием витаминов группы В, минеральных солей (калия, магния, фосфора,

¹ Петровский К.С. Орехи. БМЭ, 1981, т. 17.

² Уголев А.М. Новая теория питания. – «Наука и жизнь», 1986, № 8, 9.

³ Гурвич М.М., Шалманов И. Отруби. – «Здоровье», 1985, № 3.

железа). Особенно важно наличие в отрубях большого количества (в отрубях пшеницы – 8,2%) растительных волокон – клетчатки, которая почти не переваривается в желудке и кишечнике.

Современные научные данные свидетельствуют, что с недостатком растительных волокон в нашей пище связано развитие целого ряда заболеваний кишечника, сопровождающихся запорами: синдрома раздражённой кишки, дивертикулеза, геморроя, некоторых форм хронического колита.

Отруби применяются для профилактики и лечения этих заболеваний наряду с растительной клетчаткой овощей и фруктов (в свёкле клетчатки 0,9%, в картофеле – 1%, в моркови – 1,2%).

Поэтому можно включать в рацион хлеб, выпекаемый с добавлением дроблёного пшеничного зерна и пшеничных отрубей.

Пшеничные и ржаные отруби, высушенные на противне в духовке и измельчённые в кофемолке, крупорушке или ступке, добавляют в каши.

Отвар пшеничных отрубей – полезный витаминный напиток. Чтобы его приготовить, отруби сначала тщательно промывают, затем опускают их в кипящую воду, варят в течение часа, процеживают через сито или марлю. На 200 г пшеничных отрубей надо взять 1 л воды. В полученный отвар для вкуса можно добавить лимонный сок.

Однако помните: отруби в лечебных целях используются только по рекомендации врача, так как при ряде заболеваний, например, при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, они противопоказаны.

Все данные выше материалы я привожу не для того, чтобы запугать людей, а чтобы сделать их более бдительными и ответственными. Чтобы научить их во всём искать золотую середину, найти которую поможет только знание, а со временем, когда организм очистится, – и интуиция.

ПИЩА – ЭТО ЛЕКАРСТВО

«Наши пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами».

Гиппократ

Питание как лечебный фактор известно с древнейших времён и своими истоками восходит к народной медицине. В сохранившихся древнеегипетских рукописях можно найти практически обоснованные положения о принципах питания как здорового, так и больного человека.

Особого внимания заслуживают высказывания по этому поводу знаменитого врача античного мира Гиппократа (460–370 гг. до н. э.), который, в дошедшей до нас книге «О диете», приводит ряд указаний, сохранивших своё значение до настоящего времени. Уже тогда Гиппократ писал, что количество потребляемой человеком пищи должно строго сочетаться с его возрастом, выполняемой работой, климатическими особенностями данной местности и временем года.

Российские геронтологи провели опрос 40 000 человек, доживших до глубокой старости и сохранивших при этом крепкое здоровье. Оказалось, что все они проявляли умеренность за столом. Эту же черту выявили американские геронтологи у южноамериканских долгожителей, населяющих горный район Анд.

Питание человека за последнее столетие претерпело ряд коренных изменений: уменьшение набора природных пищевых продуктов, рафинирование, использование химических добавок, жаренье, копчение, соление и т.п. Особенно вредно жарить на растительных маслах. Если жарить, то только на топлёном масле, но полезнее всего готовить на пару или тушить.

За основу лучше взять молочно-растительную пищу без продуктов, вызывающих брожение, гниение, поражённых плесневыми грибами и другими патогенными и условно-патогенными микроорганизмами. **Организму проще построить собственный белок из более простых продуктов растительной среды, чем приспособливаться к инородному белку животного происхождения, содержащемуся, например, в мясе.**

Полноценное поступление аминокислот обеспечивается, в основном, за счёт растительных белков, рыбы, икры, яиц, молочных продуктов. Что касается употребления животных белков, то следует сказать, что, с одной стороны, белки более дефицитны, чем жиры и углеводы, но, с другой стороны, при распаде животных белков образуются вещества, оказывающие токсическое действие.

ВОДА И ДРУГИЕ ЖИДКОСТИ

После еды не советую пить чай и употреблять другие щелочные жидкости, так как они тормозят процесс пищеварения. Но если очень хочется – можно выпить морс. Для людей с пониженной кислотностью желудочного сока желательно как можно чаще пить отвар (или настой) ягод шиповника и, наоборот, не стоит злоупотреблять ими при повышенной кислотности. Соки рекомендую готовить из свежих овощей, фруктов и ягод. Переходить только на одни соки на длительное время – тоже крайность, поскольку для перистальтики кишечника необходима клетчатка.

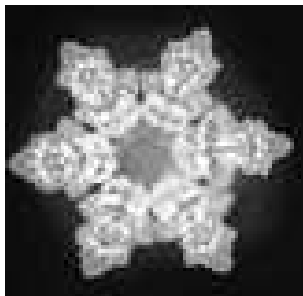
При пониженной кислотности нельзя запивать пищу минеральными водами, особенно щелочными: они разбавляют желудочный сок, ухудшают процесс пищеварения. Но при повышенной кислотности желудочного сока за 15-10 минут перед едой можно пить минеральную или структурированную воду.

Основа человеческого организма и всего живого на нашей планете – вода. Принято оценивать качество воды по двум показателям – химическому и микробиологическому. Но ведущие учёные всего мира уже говорят об оценке воды с точки зрения её структуры и, как следствие, её биологически активных свойств.

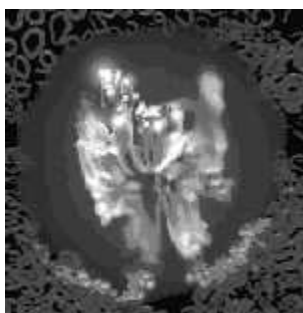
Важнейшим показателем качества воды является её гармоничная структура с максимальной внутренней симметрией. Что же такое

структура воды? Структура – это пространственная организация её молекул. При изменении структуры воды меняются многие физические параметры, в том числе – химический и микробиологический состав.

Японский доктор Масару Эмото нашёл способ «прочтения» памяти воды. Если воду заморозить, а затем поместить под микроскоп, то можно увидеть, что полученные кристаллы отображают то, что хранит эта вода в своей памяти.



В родниковой, ключевой воде при кристаллизации образуются удивительно правильной формы кристаллы с шестью ярко выраженными лучами. В городской, отфильтрованной, дистиллированной или бутилированной воде при кристаллизации образуются деформированные несимметричные структуры.



– Фотографии кристаллов воды, которые я начал делать, оказались исключительно выразительными и красноречивыми, – рассказывает Масару Эмото. – В них я обнаружил глубокую философию. Кристаллы появляются лишь на 20-30 секунд, когда температура повышается и лёд начинает таять. Истина Вселенной обретает форму и становится видимой лишь на несколько мгновений. И в этот короткий промежуток времени перед нашими глазами приоткрывается

окно в поистине волшебный мир. Когда мы проанализировали получающиеся кристаллы, то обнаружили, что разная вода образует кристаллы разной формы. Некоторые из них были похожи на правильные снежинки, некоторые получались деформированными, а в некоторых пробах воды вообще никакие кристаллы не образовывались.

Сначала, я посмотрел на кристаллы водопроводной воды из различных районов. Вода Токио оказалась просто ужасной – она не могла образовать ни одного законченного кристалла. Для дезинфекции в водопроводную воду добавляют некоторое количество хлора, который полностью разрушает структуру природной воды. Однако из природной воды, вне зависимости от того, откуда она была взята – будь то родники, подводные реки, ледники или верховья рек, – формировались весьма законченные кристаллы.

Японский учёный провёл очень интересный эксперимент. Он разогрел в микроволновке два стакана воды, один простой, а другой – «слышавший» слова «любовь и благодарность». Кристаллы, образованные простой водой, были изуродованными, а кристаллы, которым говорили о любви, были прекрасны и совершенны. Аналогичным образом были исследованы образцы воды, подвергшиеся воздействию мобильного телефона, компьютера и телевизора.

М. Эмото на практике доказал, что энергетические вибрации человека – мысли, слова, идеи и музыка – воздействуют на молекулярную структуру воды, той самой воды, которая составляет 70 процентов тела

человека и покрывает такое же количество поверхности нашей планеты. И поэтому клетки наших организмов при взаимодействии с неструктурированной водой либо сами деформируются, либо затрачивают огромное количество собственной энергии на упорядочение этой воды. При длительном употреблении такой воды происходит медленное разрушение всего организма.

Хотя молекула воды в целом электронейтральна, она представляет собой диполь, то есть с одного краешка у неё преобладает положительный заряд, а с другой – отрицательный. Поэтому молекула воды обладает способностью образовывать водородные связи. Проще говоря, одна молекула притягивает другие молекулы H_2O противоположно заряженным краешком. Соединения, увы, недолговечны: одна миллиардная секунды – и их уже нет. Но теоретические расчёты показали, что может существовать такой «кристалл» воды из 912 молекул, время жизни которого – минуты и даже часы.

Это основные структурные элементы воды. Они похожи на маленькие остренькие кристаллики льда из шести ромбических граней. В воде мириады¹ таких кристалликов. Их существование уже доказано и подтверждено различными физико-химическими методами. Доказано, что вода – не просто вещество в жидкой фазе, а нечто, что может передавать информацию. Нашло своё объяснение и влияние на воду магнитного (и электрического) поля – оно просто разрушает «льдинки».

Аналогично действует на воду и этиловый спирт – он разрушает её информационную структуру. Так что это уже вода неструктурированная и для организма вредная.

Изменение структуры воды происходит под любыми внешними воздействиями и может быть направлено как в положительную, так и в отрицательную сторону для жизнедеятельности человека. Например, техногенные факторы (трубопроводы, ЛЭП, гидроэлектростанции, заводы и пр.) отнимают жизненную энергию воды, деформируют её структуру, делая её непригодной к употреблению.

Природные факторы (лес, поле, геологические пласты и пр.) насыщают воду энергией и упорядочивают её структуру. Такая вода становится целебной. Употребляя природную родниковую воду, человек восстанавливает свой организм. То, что употребление качественной сырой воды благоприятно влияет на все функции человеческого организма – сегодня уже неоспоримый факт. В Англии, Австрии, Америке, Германии и многих других странах существуют целые институты и клиники, которые занимаются не только научными исследованиями, но и лечением водой. Позитивные показатели предупреждения заболева-

¹ Мириада (мирион) – сотня сотен, десять тысяч, число, изображаемое единицей с 4 нулями, 10^4 . Слово устарело и практически не используется, но широко используется слово **“мириады”**, которое означает бесчисленное, несчётное множество чего-либо. Насчёт происхождения этого числа существуют разные мнения. Одни считают, что оно возникло в Египте, другие же полагают, что оно родилось в Античной Греции. Но известность это число получило именно благодаря грекам.

ний и повышения иммунитета позволяют говорить об уникальных свойствах природной воды или воды с преобразованной структурой. То, что давно было известно человечеству, сейчас приобретает серьёзное научное обоснование.

Я рекомендую с самого утра, только поднявшись с постели, выпивать 1 бокал структурированной воды. А с вечера проверять: приготовлена ли у вас на утро целебная вода: её должно быть достаточно для первого «утреннего» приема, для приготовления чая и всей другой пищи.

Также я рекомендую все соки, даже свежеприготовленные, пропускать через устройство по восстановлению природных свойств воды. Это необходимо делать, потому что все фрукты и овощи чаще всего созревают в бункерах или в дороге, а после структурирования они улучшают свои качества.

А также в течение дня старайтесь побольше пить ЖИВОЙ родниковой воды, структурированной, а не мёртвой – кипячёной.

Вода – это основа жизни, поэтому я ещё раз обращаю ваше внимание на то, что нужно поменьше «гонять чаёв», а больше пить «живую» воду. Если вам нужна горячая вода для заваривания, например, фиточая «Савёловский», – достаточно температуры 92°C. Чтобы не превратить живительную влагу в «тяжёлую» воду (с дейтерием или тритием¹) – нельзя допускать длительного кипения воды, предполагаемой для заваривания: выключайте чайник сразу, как только вода закипела. Не делайте «попутные дела» под настойчивый свист вашего чайника – он не зря поднимает тревогу: «тяжёлая» вода не полезна для здоровья.

Тяжёлая вода в слабой степени токсична, химические реакции в её среде проходят несколько медленнее по сравнению с обычной водой, водородные связи с участием дейтерия несколько сильнее обычных. Эксперименты над млекопитающими показали, что замещение 25 % водорода в тканях дейтерием приводит к стерильности, более высокие концентрации приводят к быстрой гибели животного. Тяжёлая вода гораздо менее токсична, чем, например, поваренная соль.

Раньше вода из родников была чистой и обогащённой, она и сейчас есть, но только в экологически благоприятных районах. А вот вода из-под крана, особенно после суперочистки, обеднена в химическом составе – её необходимо восполнять, например, морской солью. В основном, эти рекомендации мы даём людям, имеющим дефицит ингредиентного состава. В структураторы (диспенсеры) воды очень полезно класть по 2-3 кристаллика морской соли на 2 литра, чтобы она при размешивании растворялась и обогащала воду. А если есть недостаток какого-либо конкретного ингредиента – мы начинаем работать над его восполнением.

¹ Вода в природе бывает нескольких «сортов». Обычная, или протиевая (H₂O). Тяжёлая, или дейтериевая (D₂O). Сверхтяжёлая, или тритиевая (T₂O), но её в природе почти нет. Различается вода и по изотопному составу кислорода. Всего же насчитывается не менее 18 её изотопных разновидностей.

Соль жизненно необходима человеку, как и всем прочим живым существам. Соль участвует в поддержании и регулировании водного баланса в организме. При недостатке в организме хлорида натрия или других необходимых минеральных веществ (так называемых «микро-элементов») может возникать тяга к повышенному употреблению соли. Чрезмерное или просто повышенное потребление соли увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, может приводить к повышенному артериальному давлению и болезням почек, нарушению обмена кальция, отложению солей, остеопорозу, различным заболеваниям суставов. Наряду с другими солями натрия, поваренная соль может стать причиной заболеваний глаз.

Сегодня обходиться без соли, как рекомендовал, например, в прошлом веке Поль Брег, считая, что организм получает все минеральные вещества из растительной пищи, – уже невозможно. Выращивание растений на обеднённых и искусственных почвах, генномодифицированный посадочный материал, очищенная вода – не наполняют растительные продукты тем ингредиентным составом, который необходим для полноценного питания организма. Раньше землю называли сметаной, а воздух – нектаром, сегодня мы от этого очень далеки.

Я считаю, что всему живому полезна именно **морская соль** или **морская капуста** – где содержится около 80% всего набора химических элементов, необходимых для пополнения плазмы крови. Просто сравните: на солевых разработках почва мертва на много километров, а в воде морей и океанов – кипит жизнь! В солёной воде – разнообразие растений и всего живого: дары морей и океанов полезно употреблять в пищу.

Здесь наблюдается ещё одна крайность: мы используем морскую соль или морскую капусту, как вкусовую приправу и для пополнения ингредиентного состава человеческого организма. Можно добавлять соевый соус, он тоже улучшает вкусовые качества, но значительно меньше пополняет минеральный состав. Крайность заключается в излишне тщательном следовании рекомендациям: если нет возможности пользоваться морской солью, морской капустой или соевым соусом, не стоит лишать организм соли вообще – соль необходима для поддержания водно-солевого баланса.

В жаркое время или при сильной потере влаги тело теряет не только воду, но и соль, поэтому можно увеличить обычный приём морской соли в 2 раза.

Так как некоторые люди склонны предельно ограничивать себя (особенно это важно для истощённых жёсткими диетами людей), они употребляют недостаточное количество морской соли (или не употребляют её совсем) – отсюда недостаток в организме воды (соль «удерживает» воду), которая нужна для промывания клеток. Воды должно быть ровно столько, сколько потребно нашему организму: приблизительно два литра жидкости в день требуется взрослому и пропорционально возрасту – детям. Влага для всех клеток организма, так же, как и растительные масла для суставов – необходимое условие их здоровья.

Структураторы воды, которые я проверил лично и которыми пользуются все мои единомышленники, мы специально получили возможность предлагать приобрести и вам, поскольку заключили договор поставки непосредственно с их производителем. Можете без ограничений заказывать 2-х, 4-х, 10-ти литровые сосуды (имеется целая серия структураторов различного объёма и конфигурации) для получения структурированной воды, так же, как и наши препараты «Виватон» – адреса наших центров даны в конце книги.

СЛАДКОЕЖКАМ – МЁД!

Натуральный мёд (который получается, если пчёл зимой подкармливали не сахаром) поможет одолеть чрезмерную любовь к искусственным сладостям. Вполне подходят в качестве натурального десерта фрукты и ягоды, полностью вызревшие и желательны — в вашей климатической зоне или заготовленные с лета в сушёном виде. Если вы сомневаетесь в их качестве – примените наши советы по их обработке.

Хочу дать рекомендацию всем родителям, в том числе бабушкам и дедушкам – прививайте своим детям, внукам и правнукам любовь к самому сладкому и полезному, самой Природой и Богом дарованному – душистому и ароматному мёду! Найдите подходы к детям и внукам, приучите их любыми способами предпочитать искусственным сладостям натуральные – и вы получите удивительные результаты как духовного, так и физического здоровья.

ТАЙНОПИСЬ ВАШЕЙ КРОВИ

Вы можете сами прочесть и расшифровать загадочные цифры и мудрёные названия вашего анализа?

Глюкоза

Это основной показатель углеводного обмена. В норме её содержание в крови колеблется от 3,3 до 5,5 ммоль/л. Понижение уровня глюкозы чаще всего бывает у больных сахарным диабетом при передозировке инсулина. У здоровых людей он иногда снижается, если человек давно не ел, а также после приёма больших доз алкоголя. Уровень глюкозы может быть понижен и при некоторых эндокринных заболеваниях, нарушенной функции печени.

Иногда уровень сахара в крови падает ниже нормы при приёме ряда лекарств (например, аспирин, сульфаниламидов и др.). Повышение уровня глюкозы происходит при сахарном диабете. Иногда скачок этого показателя может быть в первые часы инсульта, инфаркта, при травмах, инфекциях, панкреатите. Физические нагрузки также могут способствовать увеличению уровня сахара в крови. Поэтому перед сдачей анализа лучше отказаться от утренней зарядки. Повышают уровень глюкозы и некоторые лекарства, особенно гормоны для лечения бронхиальной астмы и ревматоидного артрита.

Если глюкоза немного повышена, то для того чтобы выяснить, болен человек диабетом или нет, доктор может посоветовать дополнительное исследование.

Общий белок

Норма общего белка – 65-85 г/л, для людей старше 60 лет – от 60 до 80 г/л. Уровень белка падает при угнетении работы печени, почек, недоедании, длительных воспалительных заболеваниях. Повышение уровня общего белка может наблюдаться при некоторых заболеваниях крови, при состояниях и болезнях, сопровождающихся обезвоживанием организма.

Для более точной диагностики болезней определяют фракции белка, к которым относятся альбумины и глобулины.

Альбумины

Являются одними из самых важных белков плазмы крови. В норме их содержится не менее 54%. Падение уровня альбумина может говорить о тяжёлых болезнях печени, почек. Обычно этот показатель снижен при сахарном диабете, тяжелой аллергии, голодании, ожогах, нагноительных процессах.

Гамма-глобулины

В норме их от 12 до 22%. Повышение уровня гамма-глобулинов говорит о наличии в организме инфекции и воспаления, снижение может свидетельствовать об иммунодефиците.

Альфа-глобулины

Этих белков должно содержаться в крови от 2 до 5 %. Повышение их уровня наблюдается при всех острых воспалительных процессах.

Альфа-2-глобулины

У здоровых людей содержится от 7 до 13% альфа-2-глобулинов. Их уровень может повышаться при воспалении, а также при некоторых опухолях и заболеваниях почек. Показатель альфа-2-глобулинов может снижаться при панкреатите и сахарном диабете.

Бета-глобулины

Бета-глобулинов в крови от 8 до 15%. Изменение их количества обычно наблюдается при нарушениях жирового обмена.

С-реактивный белок

В норме С-реактивный белок практически не выявляется. Однако при воспалениях различной природы и локализации, инфекциях, опухолях его содержание увеличивается. Наибольшее значение этот показатель имеет при ревматизме и ревматоидном артрите. С его помощью можно определить тяжесть болезни и эффективность лечения.

Альфа-фетопротеин

Этот белок тоже в норме отсутствует. Его наличие может говорить о заболеваниях печени, опухолях. Однако беременным беспокоиться не стоит: присутствие альфа-фетопротеина совершенно нормально для их состояния. Для каждого срока беременности существует своя норма этого показателя. По уровню альфа-фетопротеина можно косвенно судить о наличии у плода врождённых уродств, поэтому его обязательно определяют у будущих мам.

Билирубин

Билирубин показывает, как работает печень. Повышение уровня общего билирубина – симптом желтухи, гепатита, осложнений желчекаменной болезни, избыточного разрушения эритроцитов. Высокие цифры билирубина могут появиться после 24-48 часов голодания, а также при длительной низкокалорийной диете. Уровень общего билирубина не должен быть более 20,5 ммоль/л. Если же повышается содержание связанного билирубина, то, скорее всего, больна печень.

Ферменты крови

О болезнях поджелудочной железы обычно говорит повышение уровня амилазы. В норме количество амилазы в крови очень незначительно – от 0,8 до 3,2 М Е/л. Этот показатель, как правило, повышается при остром панкреатите, при закупорке протока поджелудочной железы опухолью, камнями, спайками. Иногда уровень амилазы подскакивает при почечной недостаточности. А снижение уровня амилазы в крови может свидетельствовать о гепатите, повышении уровня гормонов щитовидной железы или о позднем токсикозе беременных.

Мочевая кислота

В норме количество мочевой кислоты у женщин колеблется от 0,15 до 0,45 ммоль/л. У здоровых людей её уровень в крови и моче может повышаться при высоком содержании пуринов в пище и снижаться при диете, богатой углеводами и жирами. Повышение содержания мочевой кислоты происходит при подагре, лейкозах, острых инфекциях, заболеваниях печени, тяжёлой форме сахарного диабета, хронической экземе, псориазе, заболеваниях почек.

Холестерин

В норме холестерина должно содержаться от 3,6 до 6,7 ммоль/л. Без него невозможно образование половых и некоторых других гормонов, витамина Д, желчных кислот. Основным источником холестерина является пища. Но он может синтезироваться и в организме – в печени и кишечнике. Высокий уровень холестерина в крови ведёт к атеросклерозу, печальными последствиями которого являются инфаркты и инсульты.

Уровень холестерина также повышается при сахарном диабете, хронических заболеваниях почек, при алкоголизме, понижении функции щитовидной железы, менингитах, при наследственных заболеваниях. А при повышении функции щитовидной железы, истощении, хронической сердечной недостаточности, острых инфекционных заболеваниях, туберкулёзе, остром панкреатите, острых заболеваниях печени, некоторых видах анемии холестерина становится меньше нормы.

Бета-липопротеиды

В норме в крови содержится от 1,3 до 5,4 ммоль/л бета-липопротеидов. Если показатель меньше, это говорит о нарушениях функции печени, может наблюдаться при алкоголизме, беременности. Повышенный уровень указывает на атеросклероз и нарушения обмена жиров. Содержание бета-липопротеидов повышается и при сахарном диабете.

Триглицериды

Уровень триглицеридов отражает предрасположенность к атеросклерозу. У женщин этот показатель обычно ниже, чем у мужчин. Для женщин в возрасте от 30 до 40 лет он составляет в норме от 0,43 до 1,81 ммоль/л. По уровню триглицеридов можно судить об особенностях питания. Он может повышаться при употреблении большого количества животных жиров и снижается при вегетарианской диете. Высокие цифры характерны для некоторых заболеваний почек, сниженной функции щитовидной железы и алкоголизма.

Алёна СМЕРНОВА

Научный журнал «Женское здоровье»

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Минеральные вещества в составе биологических жидкостей играют основную роль в создании внутренней среды организма с постоянными физико-химическими свойствами, что обеспечивает существование и нормальное функционирование клеток. Любой патологический процесс в той или иной степени сопровождается нарушением водно-минерального обмена. Минеральные вещества могут находиться в виде ионов в диссоциированном состоянии (самая усвояемая на клеточном уровне форма) или в виде нерастворимых соединений (например, апатиты костной ткани); в составе минерального компонента костной и хрящевой тканей сосредоточено 99% всего кальция организма, 87% фосфора, 50% магния. Наконец, минеральные вещества могут включаться в состав органических соединений: таковы многочисленные и разнообразные эфиры (летучие органические соединения) фосфорной кислоты с органическими веществами, в том числе с белками, эфиры серной кислоты, металлодержащие белки, коферменты и другие соединения.

Минеральный состав тканей организма человека

Орган/ткань	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Хлор	Фосфор
	Миллиэквиваленты, моли					
Кожа	79.3	23.7	9.5	3.1	71.4	14.0
Мозг	55.2	84.6	4.0	11.4	40.5	100.0
Почки	82.0	45.0	7.0	8.6	67.8	57.0
Печень	45.6	55.0	3.1	16.4	41.3	93.0
Сердечная мышца	57.8	66.0	3.8	13.2	45.6	49.0
Скелетная мышца	36.3	100.0	2.6	16.7	22.1	58.8

Минеральные вещества являются необходимыми компонентами питания клетки и включены в число пяти основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества).

Физиологическое значение минеральных веществ весьма многообразно. Они участвуют в пластических процессах, построении тканей, особенно костной, поддержании кислотно-щелочного равновесия и нормального состава крови, нормализации водно-солевого обмена, предупреждении эндемических заболеваний, например зоба, флюороза.

Минеральные вещества в пищевых продуктах представлены катионами (кальций, калий, магний, натрий) и анионами (сера, фосфор, хлор), в зависимости от преобладания которых определяются щелочные и кислотные свойства продукта. Отдельную группу минеральных веществ составляют микроэлементы, которые содержатся в пищевых продуктах в небольших количествах, но обладают выраженной биологической активностью (железо, йод, кобальт, медь, фтор).

В пищевых продуктах минеральные вещества содержатся в различных количествах (см. табл.). Наряду с общими физиологическими свойствами минеральные вещества обладают и индивидуальными, присущими тому или иному элементу.

Содержание некоторых минеральных веществ в основных пищевых продуктах (на 100 г съедобной части продукта)

Продукт	Содержание в мг%					
	Натрий Na	Калий K	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe
Абрикосы	30	305	28	19	26	2,1
Апельсины	13	197	34	13	23	0,8
Баранина 2-й категории	75	345	11	22	215	2,3
Горох лущёный	-	731	89	88	226	7,0
Горох зелёный	2	285	26	38	122	0,7
Изюм	117	860	80	42	129	3,0
Капуста белокочанная	13	185	48	16	31	1,0
Картофель	28	568	10	23	58	0,9
Крупа гречневая ядрица	-	167	70	98	298	8,0
Крупа рисовая	26	54	24	21	97	1,8
Крупа пшеничная	39	201	27	101	233	7,0
Крупа овсяная	45	292	64	116	361	3,9
Крупа кукурузная	55	147	20	36	109	2,7
Сухие абрикосы	171	1717	160	105	146	12,0
Молоко пастеризованное	50	146	121	14	91	0,1
Морковь красная	21	200	51	38	55	1,2
Персики	-	363	20	16	34	4,1
Персики сушёные	-	2043	115	92	192	24,0
Свёкла	86	288	37	43	43	1,4
Слива сухая (чернослив)	104	864	80	102	83	13,0
Сыр голландский	950	-	760	-	424	-
Треска	78	338	39	23	222	0,6
Урюк (сухие абрикосы с косточкой)	171	1781	166	109	152	12,0
Халва тахинная	41	274	824	303	402	50,1
Хлеб пшеничный (мука высшего сорта)	349	93	20	14	65	0,9
Шоколад молочный	76	543	187	38	235	1,8
Яблоки	2	248	16	9	11	2,2
Фасоль	-	-	-	-	-	2,4

КАЛЬЦИЙ

Из минеральных веществ щелочного действия необходимо выделить КАЛЬЦИЙ, потребность в кальции – около 800 мг в сутки. Дети и кормящие матери нуждаются в больших количествах кальция – 1,5–2 г в сутки. Кальций обладает высокой биологической активностью, является основным структурным компонентом костей скелета и зубов животных и человека, а также важным компонентом системы свёртывания крови; соли кальция, поступая в составе пищи и усваиваясь организмом, существенно влияют на обмен веществ, т.е. кальций является незаменимым элементом в питании человека. Соединения кальция укрепляют защитные силы организма и повышают его устойчивость к внешним неблагоприятным факторам.

Кальций способен образовывать прочные соединения с белками, фосфолипидами, органическими кислотами. Благодаря этим свойствам кальций не только выполняет важную пластическую роль при формировании тканевых структур, но и влияет на многие физиологические и биохимические процессы, постоянно протекающие в организме, участвуя в регуляции проницаемости клеточных мембран; в электрогенезе нервной, мышечной и железистой тканей; в процессах синаптической (между нервными узлами) передачи импульсов, молекулярном механизме мышечного сокращения, в осуществлении секреторного (выделительного) и инкреторного (поглотительного) процессов пищеварительными и эндокринными железами, а также контролирует ферментативные процессы. В костной, хрящевой тканях и в зубах кальций содержится в виде карбоната, кальцийфосфата, соединений с хлором, органическими кислотами и др. Остальная часть – внутри клеток мягких тканей и во внеклеточной жидкости.

Концентрация кальция в плазме крови человека и большинства млекопитающих составляет около 10 мг% (2,5 Мм). Кальций представлен двумя фракциями: диффундирующей – проникающей (комплексы кальция с белками), и недиффундирующей (ионизированный кальций и комплексы кальция с кислотами). В плазме крови кальций связан с четырьмя фракциями фосфата – белковой, липидной, кислоторастворимой и органической. Высокой кальцийсвязывающей способностью обладают мембраны эритроцитов, активный обмен кальция происходит в тромбоцитах. Кальций является необходимым фактором в процессе свёртывания крови.

В клетках основная часть кальция связана с белками и фосфолипидами клеточных мембран и мембран органелл, в ядрах клеток кальция больше, чем в цитоплазме. Наиболее богаты кальцием ядра клеток печени, поджелудочной и вилочковой желез. Способностью накапливать, а в случае необходимости освобождать ионы кальция обладают митохондрии – энергетические станции клеток.

В механизме мышечного сокращения кальцию принадлежит особая роль. Для ритмического чередования сокращения и расслабления сердечной мышцы необходимо периодическое изменение концентрации кальция в миоплазме (жидком содержимом мышечной клетки). В отличие от

скелетной мышцы, сократительная функция миокарда зависит от концентрации ионов кальция во внеклеточном пространстве.

Ионам кальция принадлежит исключительная роль в регуляции тонуса симпатической (вегетативной) и парасимпатической нервных систем. Кальций повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга и центра слюноотделения. Если калий повышает тонус парасимпатической нервной системы, то кальций обладает симпатикотропным действием. Действие кальция на ткани проявляется в изменении их трофики, интенсивности окислительно-восстановительных процессов и в других реакциях, связанных с образованием энергии. Изменение концентрации кальция в омывающей нервную клетку жидкости существенно изменяет проницаемость ее мембраны для ионов калия и особенно для ионов натрия, причём понижение уровня кальция вызывает повышение проницаемости мембраны для натрия и повышение возбудимости нейрона. Повышение концентрации кальция оказывает стабилизирующее влияние на мембрану нервной клетки. Установлена роль кальция в процессах, связанных с синтезом и выделением нервными окончаниями веществ-медиаторов (передающих нервные импульсы).

Кальций относится к трудноусваиваемым элементам. Попадающие с пищей в организм человека соединения кальция практически нерастворимы в воде. Под влиянием кислого содержимого желудка они частично переходят в растворимые соединения, но ввиду незначительной всасываемости кальция в желудке этот переход существенного значения не имеет.

Щелочная среда тонкого кишечника способствует образованию трудноусваиваемых соединений кальция, и лишь воздействие на них желчных кислот позволяет перевести кальций в усвояемое состояние. Наиболее интенсивно кальций всасывается тонким кишечником, главным образом, в виде одноосновных солей фосфорной кислоты.

Усвояемость кальция зависит также от его соотношения с другими компонентами пищи и в первую очередь с жирами, магнием и фосфором. Установлено, что наибольшее количество кальция всасывается в тех случаях, когда на каждый грамм введенного с пищей жира приходится около 10 мг кальция. Нарушение этой пропорции в сторону уменьшения или увеличения одинаково отрицательно сказывается на усвоении кальция организмом. При недостаточном поступлении жира образуется слишком мало кальциевых солей жирных кислот, дающих растворимые комплексные соединения с желчными кислотами. При чрезмерно жирной пище не хватает желчных кислот, чтобы перевести все кальциевые соли жирных кислот в растворимое состояние, и значительная часть кальция выделяется с калом (в норме с калом выделяется 500–800 мг кальция в сутки). На всасывание кальция отрицательно влияет избыток магния и калия в пище, которые конкурируют с кальцием за желчные кислоты, поэтому количество магния в пищевом рационе должно составлять 0,5–0,25 количества кальция.

Особенно важным фактором, влияющим на всасываемость кальция, является количество в пище фосфатов. Избыток фосфора влечёт за собой

повышенное образование трёхосновного фосфорнокислого кальция, который, почти не реагирует с желчными кислотами, не переводится в растворимое состояние и не усваивается организмом. Увеличение содержания фосфора в пище ухудшает кальциевый баланс, уменьшая его всасывание и увеличивая выведение из организма. Физиологически нормальным считается соотношение кальция и фосфора в пище 1:1,5 или 1:2.

Резко отрицательное влияние на всасываемость кальция оказывают некоторые органические кислоты, особенно инозитфосфорная кислота, содержащаяся в значительных количествах в злаках и в продуктах их переработки, и щавелевая кислота, входящая в состав щавеля и шпината. Эти кислоты образуют с кальцием нерастворимые в воде и совершенно неусвояемые соединения.

Процесс окостенения в растущем организме протекает нормально только при сохранении оптимального соотношения кальция и фосфора в пище. Регулятором этого соотношения является витамин Д, который устанавливает оптимальное соотношение между кальцием и фосфором в крови. При явлениях кальциевой недостаточности у взрослого человека под влиянием витамина Д происходит задержка кальция в организме независимо от содержания его в пище. При нарушении кальциевого баланса в сторону его уменьшения резко повышается реабсорбция (обратное всасывание) кальция из его депо в организме, происходящее при этом рассасывание костной ткани приводит к хрупкости костей. Эндогенный (внутриклеточный) кальций выводится в просвет желудочно-кишечного тракта с секретами всех пищеварительных желез. Особенно высоко его содержание в секрете околоушных слюнных желез и в соке поджелудочной железы.

В сложном процессе регуляции кальциевого обмена важная роль принадлежит печени. С желчью выделяются неорганические соединения кальция. Нарушение биосинтеза желчных кислот и других органических веществ, выделяющихся с желчью, приводит к образованию слаборастворимых солей кальция, что является одним из факторов возникновения желчнокаменной болезни. Нарушение гомеостатической функции печени отражается на деятельности почек. Подавление барьерной функции печени приводит к выраженному нарушению обмена кальция в почках.

Поддержание кальциевого гомеостаза координируется центральной нервной системой и вегетативной нервной системой. Особая роль в центральной регуляции кальциевого обмена отводится гипоталамо-гипофизарной системе. Последняя оказывает влияние практически на все эндокринные железы, в первую очередь, на паращитовидные и щитовидную. Определённая роль отводится клеткам эпифиза.

Молочные продукты — главный источник кальция, поступающего в организм человека (см. табл.). Если их исключить из питания, количество кальция сократится примерно до 1/4 необходимого уровня. Регулируя активность отдельных гормонов и энзимов, кальций оказывает существенное влияние на общий обмен веществ. У людей старше 50 лет обычно

происходит частичная потеря кальция, содержащегося в костях, что приводит к увеличению вероятности переломов (например, шейки бедра). Нехватка кальция в крови, как показали исследования, — важнейший фактор развития гипертонии.

Добавление в суточную дозу 1–2 г кальция, по последним данным, значительно замедляет связанные с возрастом потери кальция в костях и снижает кровяное давление¹.

Исследования американских ученых выявили дефицит кальция у населения США, особенно у женщин. Это ведёт к распространению остеопороза, которым в США страдают примерно 15–20 млн человек. Согласно данным Д. Макнамары (Рокфеллеровский университет, Нью-Йорк, США), 80% людей обладают ферментными системами, регулирующими уровень холестерина в крови. У них диета с низким содержанием холестерина индуцирует компенсаторный синтез этого вещества, поэтому бедная холестерином диета нужна лишь тем 20% населения, у которых уровень холестерина в крови зависит от поступления его с пищей².

Содержание кальция в продуктах питания

Продукт	Содержание в 100 г продукта (мг)	Продукт	Содержание в 100 г продукта (мг)
Сыр швейцарский	1064	Сардина океаническая	80
Сыр советский	1050	Карась	70
Сыр голландский брусковый	1040	Крупа гречневая	70
Молоко сухое цельное	919	Шиповник сухой	66
Брынза	550	Ставрида	64
Судак в масле (консервы)	507	Крупа овсяная	64
Сазан в масле (консервы)	356	Горбуша солёная	60
Камбала в масле (консервы)	319	Яйца куриные	55
Молоко сгущённое с сахаром	307	Капуста краснокочанная	53
Шпроты в масле (консервы)	297	Морковь	51
Петрушка (зелень)	245	Окунь речной	50
Молоко концентрированное		Икра осетровых паюсная	50
без сахара	242	Репа	49
Шоколад молочный	187	Капуста белокочанная	48
Горбуша натуральная (консервы)	185	Горбуша	48
Грибы белые сушёные	184	Щавель	47
Творог нежирный	176	Тыква, лимоны, брусника,	
Творог жирный, фасоль	150	земляника, садовая малина	39
Гречневый продел	148	Морская капуста	39
Лещ морской	146	Балык осетровых холодного копчения	39
Хурма	127	Свёкла	37
Конфеты молочные	124	Окунь морской	36
Шпинат	106	Капуста цветная	26
Сазан	90	Горошек зелёный свежий	26
Сметана 10% жирности	90	Кабачки, баклажаны	15
Икра кеты зернистая	90	Баранина 2-й категории	11
Горох	89	Баранина 1-й категории	9

¹ "Dairy Industries International", Великобритания, 1987, 52, № 5, 18.

² "Milk bulletin", CША, 1986, 13, № 8, 12, 13.

КАЛИЙ

Калий – химический элемент главной подгруппы 1-й группы периодической системы элементов Д.И. Менделеева. Относится к основным внутриклеточным катионам (положительным ионам), является необходимым компонентом внеклеточной среды всех живых организмов, участвует в ряде жизненно важных процессов; особую роль играет в качестве потенциалообразующего иона в биологических мембранах (участвует в создании разницы электрических потенциалов). В свободном состоянии калий в природе не встречается вследствие своей высокой химической активности. В растениях значительная часть калия находится в клеточном соке в виде растворимых солей и концентрируется прежде всего в молодых растущих органах.

В организме животных и человека около 98% всего калия находится внутри клеток. В плазме и интерстициальной жидкости (межклеточной среде) калий находится в ионизированной форме, в тканях – частично в ионизированной форме, частично – в соединении с белками, глюкозой, креатином, фосфором.

Суточная потребность в калии для взрослого человека составляет 2–3 г, для ребёнка необходимый минимум потребления приближается к 1 г в сутки. В растительных продуктах калий находится в более значительных количествах, чем в мясе (см. табл.). Высоким содержанием калия отличаются: **· абрикосы, · персики, · апельсины, · ананасы, · капуста, · морковь, · помидоры, · салат, · шпинат, · редька.**

Недостаток калия в пище может сопровождаться дистрофией даже при нормальном потреблении белков.

Потребляемый с пищей калий всасывается из кишечника в кровь и поступает в воротную вену печени, затем постепенно распределяется в периферический кровоток. По скорости обмена калия между клетками и внеклеточной жидкостью органы делятся на три группы:

- почки, лёгкие, кишечник;
- печень, селезёнка, мышцы;
- эритроциты, ткань мозга, кости.

Калий выводится из организма в основном почками (80–90%), в гораздо меньшей степени – пищеварительным трактом и совсем незначительно – потовыми железами. В регуляции обмена калия участвует центральная нервная система.

Велика роль калия в качестве потенциалообразующего иона. Благодаря высокой проницаемости мембраны клетки для ионов калия уже небольшие сдвиги содержания калия в клетках и в плазме ведут к значительным изменениям мембранного потенциала и к потере возбудимости мышечной и нервной тканей. На конкурентных взаимоотношениях между ионами K^+ и Na^+ , а также K^+ и H^+ основано участие калия в регуляции кислотно-щелочного равновесия в организме. Наиболее важной буферной системой организма является бикарбонатная буферная система крови, состоящая из угольной кислоты и ее соли – бикарбоната натрия ($NaHCO_3$) или калия ($KHCO_3$).

Калий оказывает также влияние на поддержание осмотического давления в клетках. Повышенным потреблением калия клетками сопровождается усвоение белков.

Патология обмена калия возникает при любом длительном нарушении постоянства внутренней среды организма (гомеостаза), а именно – при хронических заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, при желудочно-кишечных заболеваниях и др. При недостатке калия в первую очередь наступает клеточный дефицит калия и только в крайне выраженных случаях – гипокалиемия – так называемый «синдром хронической усталости».

При приёме внутрь калий в значительных количествах депонируется в печени, оттуда постепенно выделяется в кровь и поглощается из неё другими органами, в первую очередь мозгом и мышечной тканью. Основная масса калия накапливается внутри клеток.

Калий обладает выраженной биологической активностью и принимает участие в регуляции функций сердца, нервной системы, скелетных и гладких мышц. Деятельность сердца ионы калия угнетают. В высоких токсичных дозах препараты калия вызывают глубокое угнетение всех функций сердца, угнетают нервно-мышечную передачу, но прямая возбудимость мышц при этом остаётся повышенной. Тонус гладкой мускулатуры под влиянием препаратов калия также повышается.

Препараты калия обладают диуретическим (мочегонным) действием, они показаны в случаях дефицита калия, обладают побочным действием, которое проявляется главным образом диспептическими расстройствами (тошнота, рвота, понос).

При гипокалиемии нарушается обмен углеводов и белков, кислотно-щелочное равновесие, водный баланс. В сердечной мышце, а также в гладких мышцах кишечника развиваются дистрофические изменения.

Содержание калия в продуктах питания (в мг на 100 г продукта)

Какао-порошок – 2403	Шпроты в масле	Крыжовник – 260
Фасоль – 1100	(консервы) – 350	Виноград, вишня – 255
Молоко сухое – 1000	Ставрида в масле – 350	Хек – 255
Морская капуста – 968	Лещ – 350	Мука 2-го сорта – 251
Шпинат – 774	Баранина 2-й категории – 345	Карась – 251
Горох лущёный – 731	Петрушка (зелень) – 340	Яблоки – 258
Картофель – 568	Треска, сардины	Куры 2-й категории – 240
Шоколад молочный – 543	океанические – 338	Баклажаны, кабачки – 238
Щавель, урюк – 500	Молоко концентрированное	Малина – 224
Палтус – 500	без сахара – 308	Капуста цветная – 210
Минтай – 428	Абрикосы – 305	Морковь – 200
Сазан в масле	Крупа овсяная – 292	Пшено – 200
(консервы) – 383	Томаты грунтовые – 290	Куры 1-й категории – 194
Молоко сгущённое	Свёкла – 288	Капуста белокочанная – 185
с сахаром – 380	Скумбрия атлантическая – 288	Крупа гречневая (ядрица) – 167
Смородина чёрная – 372	Горошек зелёный свежий – 285	Крупа перловая, тыква – 167
Персики, кизил – 363	Окунь речной – 275	Яйца куриные – 153
Зелёный горошек – 360	Горбуша солёная – 275	Макаронные изделия в/с – 124
Редис – 357	Баранина 1-й категории – 270	Сметана 10% жирности – 124

НАТРИЙ

Натрий – химический элемент 1-й группы периодической системы Д.И. Менделеева, относится к подгруппе щелочных металлов, ещё один из основных катионов животных организмов. Роль натрия в организме человека многообразна. Натрий – основной катион, участвующий в поддержании кислотно-щелочного равновесия и осмотического давления¹ внеклеточных и внутриклеточных жидкостей. От выведения или удержания натрия в организме зависит регуляция объема внеклеточной жидкости и плазмы крови, так как одна молекула натрия осмотически связывает 400 молекул воды. Задерживая воду в тканях, он обуславливает способность биологически важных коллоидов тканей к набуханию. Вместе с калием натрий участвует в возникновении нервного импульса, играя основную роль в механизме кратковременной памяти. Натрий влияет на состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем. Заболеваемость гипертонической болезнью в местностях с высоким содержанием NaCl в почве и в воде, а также среди лиц, потребляющих много поваренной соли, повышается в несколько раз. В этих случаях причиной гипертензии (повышения артериального давления) является увеличение трансмембранного градиента ионов Na^+ (обмен между клеткой и средой) при повышении содержания натрия в плазме крови, а также образование стойких нейтральных биополимеров (когда структурные элементы не взаимодействуют друг с другом), в основном – гликозаминогликанов, связывающих натрий и фиксирующих компенсаторное (временное) сужение сосудистого просвета. Обмен натрия – важное звено водно-солевого обмена.

В природе натрий встречается главным образом в виде солей: хлористого натрия (поваренной соли), углекислого натрия (сода), сернокислого натрия (глауберовой соли), нитрата натрия (натриевой селитры) и др. Натрий является основным катионом внеклеточных жидкостей: содержание натрия во внеклеточных жидкостях в 6–12 раз превышает его содержание в клетках. Во внеклеточных жидкостях находится около 50% натрия, около 40% – в костях и хрящах и менее 10% – внутри клеток.

Суточное потребление натрия человеком, как правило, значительно превышает физиологическую потребность и составляет в среднем 3–6 г в день (см. табл.). Практически в таком же количестве натрий выводится из организма. При недостаточном поступлении натрия с пищей (менее 0,5 г в день) развиваются явления гипонатриемии (так называемый «синдром хронической усталости»).

¹ Осмотическое давление – сила, действующая на полупроницаемую мембрану, разделяющую два раствора с разной концентрацией растворённых веществ и направленная от более концентрированного к более разбавленному раствору. Если раствор находится в замкнутом пространстве, например, в клетке крови, то осмотическое давление может привести к разрыву клеточной стенки. Именно поэтому лекарства, предназначенные для введения в кровь, растворяют в изотоническом растворе, содержащем столько хлорида натрия (столовой соли), сколько нужно, чтобы уравновесить осмотическое давление, создаваемое клеточной жидкостью. Если бы вливаемые препараты были изготовлены на воде, осмотическое давление, заставляя проникать воду в клетки крови, приводило бы их к разрыву, слишком концентрированный раствор хлорида натрия – действует наоборот: вода из клеток выходит наружу, и они сжимаются.

Концентрация ионов натрия в некоторых биологических жидкостях организма человека

Биологическая жидкость	Концентрация ионов натрия (мэкв/л)
Желчь	145
Женское молоко	14
Плазма крови	142–150
Пот	18–97
Слюна околоушной железы	10–100
Сок поджелудочной железы	148
Цереброспинальная жидкость	142

Всасывание полученного с пищей натрия начинается в желудке и происходит, в основном, в тонком кишечнике. Большая часть натрия в организме находится в динамическом состоянии, обмениваясь между разными частями клетки, между клеткой и внеклеточной жидкостью и смешиваясь с натрием, получаемым с пищей. По системе воротной вены всосавшийся натрий поступает в печень, оттуда, в небольших количествах, – в кровь, и распределяется по всему внеклеточному пространству. В клетках существует механизм, обеспечивающий выведение ионов Na^+ и поглощение ионов калия, – так называемый $\text{Na}^+ - \text{K}^+$ -насос. Работа этого насоса приводит к появлению на мембране клетки градиента концентрации ионов и как следствие – к возникновению естественного электрического потенциала.

Равновесие натрия в организме, в частности – постоянство содержания натрия в плазме крови, регулируется в первую очередь почками, некоторое количество выводится с потом и немного с калом. С мочой натрий выводится в виде солей фосфорной, серной и органических (молочной, мочевой) кислот. Натриевая соль мочевой кислоты малорастворима и может откладываться в тканях, например, при подагре.

Регуляция выделения воды и натрия почками осуществляется центральной нервной системой, получающей информацию от специфических натриорецепторов, реагирующих на изменение содержания натрия в жидкостях тела, а также волюморецепторов, осморецепторов, гормонов, простатогландинов.

Содержание натрия в продуктах питания (в мг на 100 г продукта)

Брынза из овечьего молока	1600	Свёкла	86	Абрикосы, дыня,	
Сыр советский	1000	Петрушка (зелень)	79	кизил	32-30
Сыр швейцарский	980	Треска, хек, макрорус	78	Чёрная	
Сыр голландский круглый	950	Шоколад молочный	76	смородина	32-30
Морская капуста	518	Баранина 2-й категории	75	Картофель	28
Молоко сухое цельное	400	Яйца куриные	71	Виноград, яблоки,	
Зелёный горошек (консервы)	360	Шпинат	62	рис	26-23
Молоко концентрированное		Баранина 1-й категории	60	Мёд натуральный	26-23
без сахара	133	Репа	58	Крыжовник	26-23
Куры 2-й категории	130	Лещ	56	Вишня, красная	
Куры 1-й категории	110	Сметана 10% жирности	50	смородина	21-20
Молоко сгущённое с сахаром	106	Томаты грунтовые, пшено	40	Морковь	21-20

ФОСФОР

Фосфор относится к химическим биоэлементам, наряду с кислородом, азотом и кальцием образует основную массу живого вещества.

Фосфор входит в состав важнейших биоорганических соединений: нуклеотидов, нуклеиновых кислот, фосфолипидов, фосфопротеидов, фосфорных эфиров, углеводов, ряда витаминов и коферментов, участвующих в различных метаболических процессах и играющих одну из основных ролей в жизнедеятельности всех организмов. Макроэргические связи в молекулах АТФ и креатинфосфата, образованные атомами фосфора, обуславливают использование этих соединений в качестве универсальных переносчиков энергии в живых системах. Содержание фосфора в крови является одним из важнейших показателей состояния минерального обмена и одним из основных диагностических признаков ряда заболеваний и патологических состояний.

В связи с высокой способностью вступать в химические реакции, фосфор в свободном состоянии в природе не встречается. Природные фосфоросодержащие соединения чаще всего являются фосфатами. С металлами фосфор образует фосфи́ды, с водородом – фосфори́стый водород, или фосфин, который представляет собой очень ядовитый бесцветный газ с чесночным запахом. Фосфор входит в состав почти 200 природных минералов, из которых наиболее распространены нерастворимые и труднорастворимые соли фосфорной кислоты: апатиты и фосфориты.

Примерно 80–87% всего фосфора, содержащегося в организме человека, находится в скелете, около 0,2% – в крови. Концентрация фосфора в тканях человека составляет: в костной ткани – более 5000, в тканях мозга – около 4000, в мышцах – 220–270 мг/кг сухого веса. Минеральная часть костной ткани человека и животных состоит в основном из кристаллических гидроксиапатита и карбонат-апатита, который является тем резервом фосфора в организме человека и животных, откуда он может поступать в кровь при пониженном содержании фосфора в крови. Значительное количество фосфора содержится в апатите зубов.

Растворимый фосфор в организме входит в состав неорганических и некоторых органических соединений (так называемый органический и неорганический фосфор). Фосфат-ион является одним из важнейших анионов живого организма. Неорганический фосфат крови играет существенную роль в поддержании в ней кислотно-щелочного равновесия.

В форменных элементах крови содержится в основном органический фосфор.

Важнейшими соединениями фосфора, обнаруженными в живых организмах, являются неорганические полифосфаты. У высших растений и животных концентрация полифосфатов обычно невелика. Полифосфаты могут использоваться подобно АТФ в качестве доноров фосфата и поставщиков энергии для важнейших физиологических процессов. Обмен фосфора в организме человека и животных регулируется гормонами, главным образом гормонами паращитовидных желез, а также витамином Д, и зависит от обмена кальция, кислотно-щелочного состава пищи. Нарушения

обмена фосфора вызывают глубокие биохимические изменения, в том числе – нарушение энергетического обмена.

Суточная потребность в фосфоре (мг)

Взрослый человек	1200
Беременные и кормящие женщины	1500
Новорождённые	120
Дети: 1–6 месяцев	400
7–12 месяцев	500
1–3 года	800
4–6 лет	1450
7–10 лет	1650
11–17 лет (мальчики)	1800
11–17 лет (девочки)	1650

Растворимые фосфорно-кислотные соли извлекаются растениями из почвы и воды, фосфор накапливается в растениях в виде органических и неорганических соединений. Растения становятся источником фосфора для животных и человека.

Основным источником органического и неорганического фосфора для человека служит пища (см. табл.).

Для оптимальной усвояемости фосфора необходимо сохранение в пище определённого количественного соотношения фосфора и кальция (1–1,5:1). Обеспеченность организма фосфором зависит как от его абсолютного содержания в пище, так и от содержания в ней белков, жиров и углеводов. Рекомендуемое соотношение фосфора и белков в рационе взрослого человека составляет 1:40; при малобелковом рационе потребность в фосфоре резко возрастает. При недостатке фосфора в пище организм может некоторое время использовать запасы фосфора, депонированные в костях.

Наиболее ценными источниками легкоусвояемого фосфора являются:

· яйца (особенно желток), · мясо, · молоко, · сыр, · бобы, · горох.

В злаках (особенно в неочищенных зернах) и овощах фосфор содержится в форме плохоусвояемых фитатов – нерастворимых смешанных кальциевых и магниевых солей фитовой кислоты. В желудке под влиянием соляной кислоты от органических соединений фосфора отщепляются остатки фосфорной кислоты, однако в желудке всасывание фосфора не происходит. Фосфор в виде неорганического фосфата всасывается в верхнем отделе тонкой кишки. Всасыванию фосфора способствует витамин Д.

Значительная часть всосавшегося фосфата идет на образование органических соединений фосфора; 50–80% экскретируемых (выводимых) из организма фосфатов выводится почками, а большая часть оставшегося фосфора – через желудочно-кишечный тракт. В моче 1/3 неорганического фосфора связана с кальцием и магнием, а 2/3 – с натрием и калием.

При нормальной обеспеченности организма витамином Д содержание неорганического фосфора одинаково в капиллярной и венозной крови и составляет:

- в плазме взрослых людей 2,5–6 мг/100 мл
- новорождённых 4,2–8 мг/100 мл
- детей в возрасте от 1 мес. до 2 лет 4–7 мг/100 мл
- детей в возрасте от 2 до 14 лет 2–5 мг/100 мл

Количество фосфора, экскретируемого с мочой, изменяется в зависимости от количества фосфора, поступившего с пищей, и от количества фосфора, всосавшегося в кишечнике. На количество выводимого с мочой фосфора влияет также кислотно-щелочное состояние крови, а также содержание в крови и тканях кальция, магния, натрия. С мочой за сутки обычно выводится 0,5–2 г фосфора; у новорождённых – соответственно, 0,7 г.

С калом выводится 0,4–0,8 г фосфора в сутки, повышенное выведение фосфора с калом отмечают при гиповитаминозе (недостатке) витамина Д, а снижение – при интоксикации витамином Д.

Содержание фосфора в продуктах питания (в мг на 100 г продукта)

Молоко сухое цельное	790	Пшено	235
Какао-порошок	771	Горбуша натуральная (консервы)	230
Грибы белые сушеные	606	Куры 1-й категории	228
Икра осетровых паюсная	594	Горох лущёный	226
Сыр швейцарский	594	Брынза из овечьего молока	220
Сыр советский	580	Творог	220
Фасоль	541	Треска	220
Икра кеты зернистая	490	Молоко сгущённое с сахаром	219
Шпроты в масле (консервы)	368	Молоко концентрированное	
Крупа овсяная	361	без сахара	204
Крупа гречневая	323	Баранина 2-й категории	215
Куры 2-й категории	298	Баранина 1-й категории	178
Крупа «Артек»	298	Зелёный горошек свежий	122
Сардины океанические	276	Грибы белые свежие	89
Окунь речной	276	Щавель, шпинат	89
Крупа гречневая (продел)	270	Сметана 10% жирности	62
Ставрида	253	Хурма, огурцы, свёкла, баклажаны,	
Шоколад молочный	253	репа, салат, кизил, персики,	
Кета соленая	235	малина, смородина, вишня	42-30

МАГНИЙ

Магний является одним из наиболее важных биоэлементов: служит активатором многих ферментативных процессов (регулирует реакции фосфорного обмена, гликолиза, многие этапы синтеза белков, жирных кислот и липидов, синтез и распад нуклеиновых кислот); необходим для нормального функционирования нервной и мышечной тканей. Содержание магния в сыворотке крови, эритроцитах и моче служит биохимическим

диагностическим тестом при ряде заболеваний. Магний представляет собой один из наиболее распространённых на Земле элементов. Много его в продуктах питания человека. В растительных продуктах содержание магния обычно в несколько раз выше, чем в продуктах животного происхождения. В растениях магний обнаруживается в составе хлорофилла.

В организме взрослого человека содержится около 20 г магния. Половина этого количества сосредоточена в костях, $1/3$ – в мышцах, остальное количество – в биологических жидкостях, в основном в плазме крови. Магний, в отличие от кальция, является внутриклеточным элементом, его концентрация в клетке в 3–10 раз превышает его концентрацию во внеклеточной среде.

Содержание ионов магния в плазме крови в норме строго постоянно и у взрослых составляет 1,7–2,8 мг%. Содержание магния в цельной крови выше, так как эритроциты содержат приблизительно в 2 раза больше магния, чем плазма. Концентрация магния в эритроцитах 3,4–5,8 мг%. По данным Генри, с мочой выводится от 1 до 24 мэкв магния в сутки. Основная масса (55–60%) магния содержится в крови в ионизированной форме (растворенный магний), около 30% связано с белками, а 10–15% входит в состав комплексных соединений с липидами¹ и нуклеотидами² (в основном – АТФ и АДФ). Содержание магния в крови у новорождённых детей и кормящих матерей несколько ниже по сравнению с нормой.

Суточная потребность в магнии составляет примерно 300 мг и полностью удовлетворяется за счёт продуктов питания (см. табл.).

Повышение концентрации магния в крови отмечают при заболеваниях почек с нарушением их выделительной функции, а также при гипотиреозе (низком содержании гормонов щитовидной железы) и диабетическом ацидозе. Понижение магния в крови имеет место при нарушении всасывания ионов магния из желудочно-кишечного тракта, при: тиреотоксикозе, гиперфункции паращитовидных желез, хроническом алкоголизме, почечном ацидозе, при циррозе печени, при эпилепсии, панкреатитах, первичном альдостеронизме (повышенная продукция альдостерона, связанная с патологией надпочечников), эклампсии (заболевании беременных, при котором артериальное давление достигает такого высокого уровня, что появляется угроза здоровью матери и ребёнка). Повышение концентрации магния в плазме крови вызывает седативный, в некоторых случаях – наркотический эффект, а также угнетение дыхательного центра.

В обычных условиях различие между токсической дозой магния и его количеством в рационе велико. Кроме того, всасывание магния в кишечнике затруднено из-за образования его нерастворимых солей. В связи с

¹ Липиды – сложные природные и синтетические соединения, объединяемые хорошей растворимостью в неполярных органических растворителях (таких, как эфир и хлороформ) и очень малой растворимостью в воде. Липидам отводится важная роль в формировании биологических мембран, других сторонах жизнедеятельности организмов.

² Свободные нуклеотиды, в частности АТФ, цАМФ, АДФ, играют важную роль в энергетических и информационных внутриклеточных процессах, а также являются составляющими частями нуклеиновых кислот и многих коферментов.

этим пищевые отравления магнием практически не встречаются, за исключением случаев, связанных с нарушением выделительной функции почек.

Содержание магния в продуктах питания (в мг на 100 г продукта)

Арбуз	224	Хурма	56
Морская капуста	171	Яйца куриные	54
Овсяные хлопья	142	Шпроты в масле (консервы)	53
Молоко сухое цельное	139	Мука 1-го сорта	44
Крупа овсяная	116	Горошек зелёный свежий,	
Фасоль	103	морковь	38
Крупа гречневая (ядрица)	98	Шоколад молочный	38
Крупа перловая	94	Молоко концентрированное	
Какао-порошок	90	без сахара	37
Горох лущёный	88	Лещ морской, икра паюсная	37
Петрушка, щавель	85	Молоко сгущёное с сахаром	34
Шпинат	82	Чёрная смородина	34
Окунь речной	75	Куры	27
Мука 2-го сорта	73	Баранина 2-й категории	22
Минтай	57	Редис, малина	22
Горбуша натуральная		Баранина 1-й категории	18
(консервы)	56	Земляника садовая	18

ЖЕЛЕЗО

Железо входит в состав дыхательных пигментов, в том числе гемоглобина, участвует в процессе связывания и переноса кислорода к тканям в организме животных и человека; стимулирует функцию кроветворных органов; применяется в качестве лекарственного средства при анемических и некоторых других патологических состояниях.

Организм взрослого человека содержит в среднем 4–5 г железа, из которых около 70% находится в составе гемоглобина, 20–25% – в виде резервного железа и не более 0,1% – в плазме крови. Некоторое количество железа находится в составе различных органических соединений внутриклеточно. Около 1% железа входит также в состав ряда дыхательных ферментов, катализирующих процессы дыхания в клетках и тканях.

Железо, обнаруживаемое в плазме крови, является транспортной формой железа, которое связано с белком трансферрином, представляющим собой бета-глобулины и, возможно, альфа-глобулины и гамма-глобулины. Трансферрин насыщен железом лишь на 20–50% (в среднем, на одну треть). Дополнительное количество железа, которое в определённых условиях может связаться с трансферрином, определяет ненасыщенную железосвязывающую способность крови (НЖСС): общее количество железа, которое может быть связано с трансферрином, определяет общую железосвязывающую способность крови (ОЖСС).

Содержание железа в плазме крови подвержено суточным колебаниям – оно снижается ко второй половине дня. Концентрация железа в плазме крови зависит также от возраста:

- у новорождённых она равна 175 мкг%,
- у детей в возрасте 1 года – 73 мкг%.

Затем концентрация железа вновь увеличивается до 110–115 мкг% и до 13 лет существенно не меняется. У взрослых людей отмечаются различия в концентрации железа в сыворотке крови в зависимости от пола:

- содержание железа у мужчин составляет 120 мкг%;
- содержание железа у женщин – 80 мкг%.

С мочой у человека за сутки выводится 60–100 мкг железа.

Обмен железа в организме во многом зависит от нормального функционирования печени, поэтому определение содержания железа в сыворотке крови может быть использовано в качестве функциональной печёночной пробы. При паренхиматозных поражениях печени нарушается её функция по депонированию (сохранению) железа, т.к. поражённый или погибающий гепатоцит (клетка печени) отдаёт железо в кровь. Вместе с тем, из-за утраты гепатоцитами способности ассимилировать железо разрушающихся эритроцитов, происходит его накопление в сыворотке крови. Оба эти процесса вызывают при острых паренхиматозных заболеваниях печени гиперсидеремию, которую особенно важно учитывать при эпидемическом гепатите, так как при вирусных инфекциях содержание железа в сыворотке крови снижается. В отличие от паренхиматозной (паренхима – совокупность основных функционирующих элементов внутреннего органа) желтухи механическая желтуха всегда протекает при нормальном или несколько пониженном содержании железа в сыворотке крови.

В лечении больных с железodefицитными анемиями и с другими проявлениями гипосидероза важное место отводится продуктам питания, богатым соединениями железа (см. табл.). Имеет значение не столько общее содержание железа в пищевых продуктах, сколько процент утилизируемого железа. Количество усвоенного организмом пищевого железа зависит от общего количества содержащегося в пище железа, степени его усвояемости в желудочно-кишечном тракте и состояния механизмов регуляции этого процесса. Высокое содержание в пище кальция и фосфатов препятствует всасыванию железа, так как с ними железо образует нерастворимые соединения, а также недостаток белка в общем рационе и жир снижают усвоение пищевого железа. Фрукты, овощи, овощные и фруктовые соки, аскорбиновая кислота, добавляемая к растительным продуктам до их кулинарной обработки, витамины группы В (B_6 , B_{12} , фолиевая и никотиновая кислоты), медь, кобальт улучшают всасывание железа.

С целью предотвращения развития недостаточности железа среди уязвимых в этом отношении групп населения – беременных и лактирующих (кормящих) женщин, детей младшего возраста – рекомендовано обогащение молока железом. Обогащение молока и растительных продуктов, входящих в детский рацион, предупреждает развитие у детей нутритивной железodefицитной анемии. Практически здоровым беременным женщинам рекомендовано, начиная с третьего триместра беременности ежедневно в дополнение к обычному пищевому рациону принимать по 30 мг

- вероятно необходимые (алюминий, хром, молибден, селен, никель, кремний, ванадий);
- остаётся невыясненной роль висмута, серебра и других микроэлементов, закономерно обнаруживающихся в тканях.

Большинство биологически значимых микроэлементов входит в состав ферментов, витаминов, гормонов, дыхательных пигментов.

Основные микроэлементы, их источники и роль в обменных процессах¹

Название	Алюминий	Бром	Железо	Йод	Кобальт
Основные источники для человека	Хлебопродукты	Хлебопродукты, молоко, бобовые	Фасоль, гречневая крупа, мясо, овощи, фрукты, хлебопродукты	Мясо, овощи, яйца, морская рыба, молоко	Молоко, хлебопродукты, овощи, бобовые
Содержание в суточном пищевом рационе, мг	20-100	0,4-1,0	15-40	0,04-0,2	0,01-0,1
Суточная потребность, мг	2-50	0,5-2,0	10-30	0,05-0,2	0,04-0,07
Ткани и органы, в которых преимущественно накапливается данный микроэлемент	Печень, головной мозг, кости	Головной мозг, щитовидная железа	Эритроциты, селезёнка, печень, плазма крови	Щитовидная железа	Кровь, селезёнка, кости, яичники, гипофиз, печень
Физиологическая роль и биологическое действие микроэлемента; роль в патологии человека и животных (по данным различных исследований)	Способствует развитию и регенерации эпителиальной, соединительной и костной ткани; воздействует на активность пищеварительных желёз и ферментов	Участвует в регуляции деятельности нервной системы, воздействует на функции половых желёз и щитовидной железы. Чрезмерное накопление в организме вызывает кожное заболевание бромодерму и угнетение центральной нервной системы	Участвует в дыхании, кроветворении, иммунобиологических и окислительно-восстановительных реакциях: при нарушении обмена развиваются железодефицитная анемия, гемосидероз, гемохроматоз, гемолитическая, гипопластическая анемии и т.д.	Необходим для функционирования щитовидной железы: недостаточное поступление способствует появлению и распространению эндемического зоба	Стимулирует процессы кроветворения, участвует в синтезе белков, в том числе ферментных, в эндогенном синтезе витамина В ₁₂ , в регуляции углеводного обмена

¹ Большая медицинская энциклопедия, 1981, т. 15.

Название	Марганец	Медь	Молибден	Фтор	Цинк
Основные источники для человека	Хлебопродукты, овощи	Хлебопродукты, листья чая, картофель, фрукты, орехи, грибы	Хлебопродукты, бобовые	Вода, овощи, молоко	Хлебопродукты, мясо, овощи
Содержание в суточном пищевом рационе, мг	4-36	2-10	0,1-0,6	0,4-1,8	6-30
Суточная потребность, мг	2-10	2-5	0,1-0,5	2-3	5-20
Ткани и органы, в которых преимущественно накапливается данный микроэлемент	Кости, печень, гипофиз	Печень, кости	Печень, почки, пигментный слой сетчатки	Кости, зубы	Печень, предстательная железа, сетчатка
Физиологическая роль и биологическое действие микроэлемента; роль в патологии человека и животных (по данным различных исследований)	Влияет на развитие скелета, участвует в реакциях иммунитета, в кроветворении и тканевом дыхании: при недостатке у экспериментальных животных отмечают истощение, задержку роста и развития скелета	Способствует росту и развитию, участвует в кроветворении, иммунных реакциях, тканевом дыхании	Входит в состав ферментов, влияет на рост животных: возможно (не доказано) участие в патогенезе подагры; избыток вызывает у скота заболевание молибденозом	Повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение и иммунитет, участвует в развитии скелета; избыток вызывает флюороз	Участвует в процессах кроветворения, в деятельности желёз внутренней секреции; при недостатке у животных – отставание роста, снижение плодовитости

Наиболее важными и хорошо изученными соединениями микроэlementов в организме человека являются:

Дыхательные пигменты:

гемоглобин (сложный белок, хромопротеид, дыхательный пигмент крови. Основная функция гемоглобина – перенос кислорода от органов дыхания к тканям.);

миоглобин (кислород-связывающий белок скелетных мышц и мышцы сердца) и др.;

содержащие железо:

гемосидерин (тёмно-жёлтый пигмент, состоящий из оксида железа, образуется при распаде гемоглобина и последующей денатурации и депротеинизации белка ферритина, отвечающего за хранение железа в организме);

трансферрин (белок плазмы крови – основной переносчик железа. Синтез трансферрина осуществляется в печени и зависит от её функционального состояния, от потребности в железе и резервов железа в организме);

содержащие медь:

полифенолоксидаза (окисляя аминокислоту тирозин, участвует в образовании меланинов — пигментов кожи, волос, радужной оболочки глаза); другие оксидазы;

содержащие цинк:

карбоангидраза (Содержится в эритроцитах, клетках слизистой оболочки желудка, коре надпочечников, почках, в незначительных количествах — в ц.н.с., поджелудочной железе и других органах. Роль К. в организме связана с поддержанием кислотно-щелочного равновесия, транспортом CO_2 , образованием соляной кислоты слизистой оболочкой желудка);

инсулин (белковый гормон, вырабатываемый поджелудочной железой и регулирующий уровень сахара (глюкозы) в крови; препараты инсулина применяются для лечения сахарного диабета);

содержащий кобальт:

цианкобаламин (– Витамин B_{12} , участвует в кроветворении, жировом и углеводном обмене, единственный водорастворимый витамин, способный аккумулироваться в печени, почках, лёгких и селезёнке);

содержащий йод:

тироксин (основная форма тиреоидных гормонов щитовидной железы).

Накопление микроэлементов в том или ином органе в значительной мере связано с физиологической ролью этого микроэлемента и специфической деятельностью органа (например, преимущественное накопление цинка в половых железах и его влияние на репродуктивную функцию). Часто микроэлементы входят в состав высокоминерализованных тканей скелета, включаясь в кристаллы апатита (фтор, хром и др.), и в некоторых случаях влияют на свойства этих тканей. В других случаях микроэлементы воздействуют на органы и функции, не связанные с местом их функционирования в организме.

Действие микроэлементов, входящих в состав физиологически активных соединений, проявляется, главным образом, в их влиянии на обмен веществ (см. табл.). Установлено, что некоторые микроэлементы влияют:

- на рост человека, животных (марганец, цинк, йод) и растений (марганец, медь);
- на репродуктивную функцию животных (марганец, цинк) и растений (марганец, медь, молибден);

- на процессы тканевого дыхания, кроветворения, внутриклеточного обмена.

В естественных условиях встречаются районы, где вследствие повышенного или пониженного содержания микроэлементов в почве и других объектах окружающей среды наблюдаются массовые заболевания среди животных и растений. При этом происходят изменения в степени усвоения микроэлементов в их метаболизме – распределении в тканях и выведении из организма:

- ослабление или усиление синтеза биологически активных веществ, который сопряжен с обменом какого-либо микроэлемента;
- изменение интенсивности обменных процессов, зависящих от микроэлементов;
- адаптация к дефициту или избытку какого-либо микроэлемента или развитие расстройств, типичных для того или иного эндемического заболевания.

Избыток, например, фтора в питьевой воде вызывает у человека и домашних животных флюороз (хроническое заболевание костной системы и зубов: пятна, эрозии на эмали и др.); недостаток йода в почве, растительности и пищевых продуктах – эндемический зоб. С возрастом содержание многих микроэлементов (алюминия, хлора, свинца, фтора, никеля) в тканях организма увеличивается, причём в период интенсивного роста и развития организма это нарастание идёт сравнительно быстро, а к 15–20 годам замедляется или прекращается. Есть данные о том, что содержание кобальта, меди, никеля в крови и хрома в скелете в возрасте 50–60 лет становится несколько ниже, чем в возрасте 20–25 лет. Абсолютное содержание микроэлементов в органах и тканях может существенно колебаться в зависимости от места жительства, постоянных пищевых рационов и других причин, определяющих уровень поступления и накопления данного микроэлемента, а также в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Установлено, что концентрация в крови некоторых элементов постоянно поддерживается на сравнительно стабильном уровне (Со 0,1–4,8 мкг%, Си 70–150 мкг%, Fe 80–120 мкг%); другие же микроэлементы не подвергаются подобной регуляции, и их содержание в крови может заметно колебаться в зависимости от уровня поступления элемента в организм. В крови большинство микроэлементов находится в связанном с белками состоянии:

- медь – в составе купропротеидов и церуллоплазмина,
- цинк – в составе угольной ангидразы (карбоангидразы),
- кобальт – как компонент цианокобаламина и в форме, связанной с белком,
- железо – в составе гемоглобина, в виде сидерофиллина.

Некоторые микроэлементы находятся в крови в ионизированном состоянии.

Обмен микроэлементов у плода или новорождённого тесно связан с состоянием здоровья и обмена веществ беременной или кормящей матери. Содержание некоторых микроэлементов (например, железа, меди) в печени новорождённых в 20 раз выше, чем в печени матери. Во время беременности плод получает необходимые микроэлементы через плаценту и депонирует их в печени, селезёнке, костной ткани, костном мозге и т.д. В организме плода депонируется до 30% поступающих с кровью матери микроэлементов. Особенно интенсивно это депонирование идёт в последние недели беременности, поэтому у недоношенных детей запасы микроэлементов ниже, чем у доношенных. Накопление микроэлементов в тканях и органах плода вызывает обеднение организма матери этими же микроэлементами, в связи с чем необходимо полноценное сбалансированное питание беременной женщины и в отношении микроэлементов.

Но тщательный подход к вопросам питания важен не только для беременных и кормящих матерей. Всем остальным это не менее важно: наши клетки постоянно обновляются, нуждаясь в притоке соответствующих веществ для совершенствования организма. Применение «Виватона», содержащего практически все необходимые микроэлементы, позволяет осуществить эту многоплановую задачу в полной мере и в соответствии с законами физиологии.

РОЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Витамины – пищевые вещества, необходимые для поддержания жизненных функций. Организм человека не синтезирует или синтезирует витамины в недостаточном количестве и поэтому должен получать их в готовом виде. Витамины участвуют в процессах обновления и регуляции отдельных биохимических и физиологических процессов.

Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводят к нарушениям обмена веществ и в конечном счете к развитию гиповитаминозов (недостатку витаминов).

Принято различать водорастворимые и жирорастворимые витамины.

К **водорастворимым** относятся:

- аскорбиновая кислота
- витамины группы В
- ниацин (витамин РР, никотиновая кислота)
- фолаты (фолиевая кислота)
- пантотеновая кислота
- биотин

К **жирорастворимым** витаминам относятся:

- ретинол (витамин А)
- кальциферолы (витамин Д)
- токоферолы (витамин Е)
- филлохиноны (витамин К)

Наряду с витаминами, необходимость которых для человека и животных бесспорно установлена, а дефицит приводит к явлениям витаминной недостаточности, имеются и другие биологически активные вещества, они могут быть причислены к витаминоподобным соединениям. К ним обычно относят биофлавоноиды, холин, инозит, липоевую, оротовую, пангамовую и парааминобензойную кислоты. Парааминобензойная кислота является фактором роста для некоторых микроорганизмов, синтезирующих из неё фолиевую кислоту.

Кроме витаминов, известны провитамины – соединения, которые, не являясь витаминами, могут служить предшественниками их образования в организме. К ним относятся каротины, расщепляющиеся в организме с образованием витамина А, некоторые стерины, превращающиеся в витамин Д.

Некоторые производные витамины с замещёнными функциональными группами оказывают на организм противоположное по сравнению с витаминами действие, то есть являются авитаминами.

Проникая в клетки, эти вещества вступают в конкурентные отношения с витаминами, в частности, при биосинтезе коферментов и образовании активных ферментов. Заняв место витаминов в структуре фермента, авитамины вследствие различий в строении не могут выполнять их функции. К авитаминам относят также вещества, связывающие или разрушающие витамины. Ряд авитаминов обладает антимикробной активностью и применяется в качестве химиотерапевтических средств, как, например, сульфаниламидные препараты.

Специфическая функция витаминов группы В в организме состоит в том, что из них образуются коферменты и простетические (белковые) группы ферментов, осуществляющие многие важные реакции обмена веществ.

Связанные с различными витаминами, ферменты принимают участие в осуществлении многих важнейших процессов обмена веществ: энергетическом обмене (витамины B_1 и B_2), в биосинтезе и превращениях аминокислот (витамины B_6 и B_{12}), жирных кислот (пантотеновая кислота), пуриновых и пиримидиновых оснований (фолиевая кислота), образовании многих физиологически важных соединений (ацетилхолина, стероидов и др.).

Введение одного из витаминов, в том числе в повышенных дозах, не может нормализовать скорость связанной с этим витамином биохимической реакции, если она снижена не из-за недостатка этого витамина, а в силу каких-либо иных нарушений. С этой точки зрения использование витаминов в медицинской практике в дозировках, значительно превышающих физиологическую потребность, не всегда может быть оправдано, а в ряде случаев и небезопасно, поскольку это может привести к нарушению обмена веществ и гипervитаминозам (повышенное содержание).

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ, СИНТЕТИЧЕСКИЙ АКСЕРОФТОЛ)

Жирорастворимый витамин, один из витаминных витаминов А.

Биологической активностью витамина А в разной степени обладают его витаминеры: ретинол, ретиналь, ретиноевая кислота и дегидроретинол.

Окисленный ретинол теряет витаминную активность. Окисление ретинола можно предотвратить с помощью антиокислителей или ингибиторов свободнорадикальных процессов. Для этого используют альфа-токоферол (витамин Е).

Роль витамина А в организме связана с процессами размножения и роста, поддержанием иммунного статуса, функцией зрения (фоторецепцией), дифференцировкой эпителиальных тканей (в том числе сперматогенного эпителия и плаценты).

В организме животных (кроме хищников) ретинол синтезируется в стенке кишечника из бета-каротина. Превращение каротина в витамин А в кишечнике зависит от поступления с пищей жиров и белков, а также от достаточного поступления в кишечник желчи и активной липазы (фермент, расщепляющий жиры). Витамины Е и С и другие естественные антиоксиданты предохраняют витамин А от разрушения в кишечнике. Транспортируется ретинол кровью после образования комплекса со специальным ретинолсвязывающим белком плазмы крови. В тканях ретинол находится в виде эфиров пальмитиновой и других жирных кислот, в таком виде он накапливается и в печени. Ретинол – один из немногих витаминов, который может депонироваться в организме в больших количествах.

Суточная потребность в витамине А:

- для взрослого человека 1,0 мг,
- для беременных и кормящих женщин 1,25–1,5 мг,
- для детей и подростков от 0,4 до 1,0 мг.

Основным источником витамина А являются богатые каротином растения: морковь, шиповник, черешня, тыква, листовые зелёные овощи – шпинат, зелёная капуста; много каротина в сливочном масле, молоке, желтках куриных яиц. В рыбьем жире содержание витамина А не менее 350 МЕ в 1 г.

При поступлении ретинола в организм в дозах, существенно превышающих физиологическую потребность, возможно развитие гипervитаминоза А. При этом отмечают головную боль, рвоту, головокружение, повышенную раздражительность, шелушение кожи и выпадение волос. Есть данные, что в концентрациях, превышающих физиологические, ретинол оказывает повреждающее действие на клеточные и субклеточные мембраны.

Недостаточность ретинола сопровождается белковой недостаточностью. При полноценном питании в организме создаются такие запасы ретинола, что его исключение из рациона приводит к появлению клинических симптомов недостаточности лишь через 2–3 года. Эндогенная недостаточность ретинола развивается при нарушении всасывания его и превращения каротина в ретинол при некоторых заболеваниях печени и кишечника.

Недостаточность витамина А ведёт к значительным изменениям эпителия, в котором нарушается ход физиологической регенерации, развивается его атрофия, репаративная пролиферация базальных клеток и дифференциация их в многослойный плоский ороговевающий эпителий.

За счёт образования многослойного ороговевающего эпителия в роговице и конъюнктиве соответствующие их участки становятся сухими, белесо-

ватыми, непрозрачными. В дальнейшем может наступить некроз роговицы, в сетчатке отмечается деструкция палочек и колбочек, поражения зрительных нервов наступают от сдавления их гиперплазированной костью в месте выхода из полости черепа. Из-за снижения защитной функции эпителия бронхов патогенные микроорганизмы легко проникают в лёгкие, развивается пневмония. Усиленное слущивание новообразованного эпителия выводных протоков слюнных желёз ведёт к закупорке их и возникновению ретенционных кист, секреция при этом нарушается.

В полости рта отмечен кератоз (ороговение дёсен), толщина слоя при этом зависит от длительности витаминной недостаточности. В коже наблюдается гиперкератоз (утолщение с ороговением) как эпидермиса, так и волосяных фолликулов, атрофия потовых и сальных желёз.

Метаплазия эпителия почечных лоханок, мочеточников и мочевого пузыря способствует развитию пиелитов и циститов, а усиленно слущивающийся ороговевающий эпителий может служить причиной образования камней.

ВИТАМИН В₁ (ТИАМИН)

Один из важнейших водорастворимых витаминов группы В (хуже растворяется в спирте). Биологическое значение тиамин обусловлено действием его производного – тиаминдифосфата (ТДФ; тиаминпиродифосфат, кокарбоксилаза). Тиаминдифосфат является коферментом ряда ферментов, играющих существенную роль в углеводном обмене.

Тиамин синтезируется растениями и многими микроорганизмами. Потребность человека в тиамине составляет от 1,5 до 2,4 мг в сутки в зависимости от энергозатрат.

Наиболее богаты тиамином хлеб, хлебопродукты из муки грубого помола, крупы, особенно гречневая, овсяная, пшённая, бобовые продукты. Молоко и молочные продукты так же, как большинство овощей, бедны тиамином.

Обычная тепловая кулинарная обработка мало влияет на содержание тиамин, но нагревание в щелочной среде ведёт к значительной активации тиамин.

Для оценки насыщенности организма тиамином исследуют его содержание в цельной крови или эритроцитах. В норме общее содержание тиамин в крови составляет 6–12 мкг/100 мл. Можно определить тиамин в часовой порции мочи (собранный натощак утром через час после опорожнения мочевого пузыря): должно быть не менее 15 мкг, или в суточной – больше 100 мкг.

Эндогенная форма недостаточности тиамин встречается при хроническом алкоголизме, невритах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, тиреотоксикозе, диабете, различных отравлениях, однообразном питании очищенным рисом, продуктами из муки тонкого помола.

ВИТАМИН В₂ (РИБОФЛАВИН)

Биологическая роль рибофлавин определяется его участием в построении флавиновых коферментов, входящих в состав каталитических центров

важнейших окислительно-восстановительных ферментов или флавопротеидов (антиконцерогенные вещества, снимающие процесс переоxygenения). Эти ферменты принимают участие в окислении жирных кислот, окислительном декарбоксилировании пировиноградной кислоты и альфа-кетоглутаровой кислоты в цикле трикарбоновых кислот, в окислительном фосфорилировании. Таким образом, флавиновые ферменты занимают одно из центральных мест в процессах энергетического обмена, кроме того, рибофлавин входит в состав зрительного пурпура, защищая сетчатку от вредного воздействия ультрафиолетового излучения.

Гиповитаминоз рибофлавина неблагоприятно отражается на состоянии естественного иммунитета, вызывает поражение кожи, слизистой оболочки рта, глаз, нервной системы и др.

Выраженная недостаточность рибофлавина вызывает глубокие функциональные и структурные изменения в коре надпочечников, нарушение процессов кроветворения, обмена железа, а также гликонеогенеза; нарушается процесс превращения фенилаланина в катехоламины; отмечается снижение световой и цветовой чувствительности сетчатки глаз. Дефицит рибофлавина в организме беременной женщины, особенно в критические периоды (дифференциации тканей и органогенеза (образование органов плода), может оказать тератогенное (опухолевое) действие.

У человека и животных свободный рибофлавин содержится в пигментном слое сетчатки глаза, в молоке и моче.

При достаточной обеспеченности рибофлавином его концентрация:

- в цельной крови человека равна 40–50 мкг/100 мл,
- в эритроцитах 15–20 мкг/100 мл,
- в лейкоцитах 200–250 мкг/100 мл,
- в плазме крови 2–3 мкг/100 мл.

Растворимость рибофлавина в воде низкая, в кислой среде растворимость повышается: рН насыщенного водного раствора рибофлавина = 6,0. В основном образование коферментных форм рибофлавина происходит в печени и почках. В крови рибофлавин и его коферментные формы связываются с белками плазмы, преимущественно альбуминами, и транспортируются в различные органы. При белково-калорийной недостаточности наблюдаются нарушения всасывания рибофлавина, его фосфорилирования в слизистой оболочке кишечника, а также нарушение его транспорта из-за низкого содержания альбуминов в плазме крови, в результате чего существенно усиливается выведение рибофлавина с мочой.

Суточная потребность взрослого человека в рибофлавине равна 1,9–3,0 мг. Потребность в рибофлавине повышается у беременных и кормящих женщин, – при различных заболеваниях и стрессовых состояниях.

При тепловой обработке пищевых продуктов потери существенны. Однако под влиянием света потери рибофлавина значительно больше.

Содержание рибофлавина в некоторых пищевых продуктах (в мг на 100 г продукта, по данным М.Ф. Нестерина и И.М. Скурихина, 1979 г.):

Баранина – 0,14–0,16; Горошек зелёный – 0,19; Гречневая крупа – 0,20;
Желток куриного яйца – 0,24; Манная крупа – 0,04; Молоко козье – 0,14;

Молоко коровье – 0,15; Капуста цветная – 0,10;
Капуста белокочанная – 0,05; Картофель – 0,05;
Овсяная крупа – 0,11; Огурцы – 0,04; Перловая крупа – 0,06;
Помидоры – 0,04; Пшено – 0,04; Рис цельный – 0,08;
Рыба свежая – 0,05–0,36; Сыр – 0,38; Треска свежемороженая – 0,16;
Хлеб пшеничный – 0,8–0,11; Шпинат – 0,25; Яйцо куриное – 0,44.

ВИТАМИН В₆ (ПИРИДОКСИН)

Этим термином обозначают три природные формы витамина В₆: пиридоксал, пиридоксаль и пиридоксамин.

Пиридоксин имеет первостепенное значение для поддержания процессов роста, кроветворения и нормального функционирования центральной нервной системы у человека и животных. Биологическая активность пиридоксина связана с его превращением в организме в коферментные формы, которые в составе многочисленных ферментов играют чрезвычайно важную роль в процессах обмена веществ и их регуляции. Выявлена важная роль пиридоксина в обмене фолиевой кислоты и регуляции биосинтеза кофактора ферментов (s-аденозилметионина), катализирующих реакции метилирования.

Все формы пиридоксина относительно стабильны: они не разрушаются при автоклавировании в двунормальном растворе серной кислоты и резистентны к кислороду воздуха, но очень чувствительны к действию света, особенно при нейтральных и щелочных значениях рН среды. Превращение пиридоксина в коферментные формы нарушается при атеросклерозе и некоторых других патологических состояниях, а также при алкоголизме.

Суточная потребность в пиридоксине у взрослого человека в норме составляет около 2,0–2,5 мг. Пиридоксин в большей степени, чем другие витамины, способен синтезироваться кишечной микрофлорой. Этот синтез нарушается при кишечных инфекциях и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при длительном приеме антибиотиков широкого спектра действия, сульфаниламидов и противотуберкулезных препаратов.

У детей В₆-гиповитаминоз проявляется задержкой роста, желудочно-кишечными расстройствами, повышенной возбудимостью, эпилептиформными судорогами, гипохромной анемией; у взрослых – дерматитом, потерей аппетита, тошнотой, рвотой, депрессией, бессонницей.

Полноценными источниками пиридоксина служат:

• баранина, • рыба, • яйца, • хлеб, • картофель • морковь.

ВИТАМИН В₁₂ (ЦИАНКОБАЛАМИН)

Кобальтсодержащее комплексное соединение. Витамин В₁₂ влияет на гемопоэз (образование форменных элементов крови – эритроцитов и др.), участвует в синтезе метианина, синтезе нуклеиновых кислот и в обмене тетрагидрофолиевой кислоты.

Недостаточность витамина В₁₂ встречается при ограниченном потреблении мяса и молочных продуктов, а также при строго вегетарианском пита-

нии. Основная причина пернициозной анемии – отсутствие в пищеварительном тракте необходимого для всасывания цианкобаламина гастромукопротеина, который вследствие атрофии желёз дна желудка не вырабатывается. Другой причиной эндогенной недостаточности кобаламинов является инвазия (проникновение и развитие) кишечными паразитами.

Недостаточность витамина B_{12} может сопровождаться изменениями в спинном мозге, периферических нервах, отсутствием аппетита, субфебрильной температурой (в пределах 37°C).

Витамин B_{12} синтезируется микрофлорой кишечника животных и человека при условии содержания кобальта в составе пищевых веществ. Источником витамина B_{12} в питании человека служат лишь животные продукты.

В животных продуктах витамина B_{12} содержится (в мкг на 100 г сырого веса продукта):

- в сельди – 13, • пикше – 11, • треске – 10, • камбале – 10, • сыре – 1,4–3,6,
- в коровьем молоке – 0,2–0,6, • в желтке куриного яйца – 1,2 мкг.

Цианкобаламин при температуре выше 200°C начинает постепенно темнеть и разлагается, но не плавится вплоть до 320°C . В щелочных растворах цианкобаламин менее устойчив: при pH 8,0 за несколько часов нагревания при 100°C он разрушается примерно на 90%. При гидролизе аскорбиновой кислотой цианкобаламин восстанавливается до неактивного продукта.

Витамин B_{12} всасывается преимущественно в подвздошной кишке. Потребность человека в витамине B_{12} очень невелика и составляет:

- для взрослых и детей с 11 лет и старше – 3 мкг в день;
- для беременных и кормящих матерей – 4 мкг в день;
- для детей в возрасте до 3 месяцев – 0,3 мкг; • 4–6 месяцев – 0,4 мкг;
- 7–12 месяцев – 0,5 мкг; • 1–3 лет – 1 мкг;
- 4–6 лет – 1,5 мкг; • 7–10 лет – 2 мкг.

Поскольку витамин B_{12} синтезируется микрофлорой кишечника, то основной причиной его недостаточности является, как правило, не дефицит цианкобаламина в пище, а различные нарушения его всасывания. Установлена взаимосвязь между витамином B_{12} и фолиевой кислотой в процессах кроветворения. По экспериментальным данным, быстрый рост некоторых опухолей связан с увеличением содержания в организме метилкобаламина¹ и активности фермента метионинсинтетазы, катализирующей превращение гомоцистеина в метионин.

ВИТАМИН B_{15} (ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА)

Является природным фактором неидентифицированной химической структуры, обладающей витаминоподобными свойствами.

Относительно химической природы пангамовой кислоты единого мнения нет.

¹ У человека существуют две биологически активные (коферментные) формы витамина B_{12} – метилкобаламин и аденозилкобаламин. Они различаются группами, присоединёнными к атому кобальта. Метилкобаламин выполняет роль кофермента в синтезе метионина из гомоцистеина. Если этот процесс нарушается, страдает метаболизм фолиевой кислоты, что приводит к нарушению синтеза ДНК и мегалобластному кроветворению при дефиците витамина B_{12} .

Кальциевую соль пангамовой кислоты (витамин B_{15}) применяют в медицине в качестве лекарственного средства.

Пангамат кальция (витамин B_{15}) – лекарственное средство, основу которого (около 70%) составляет кальциевая соль эфира глюконовой кислоты и диметилглицина. Кроме того, препарат содержит около 25% глюконата кальция и около 6% хлорида кальция. Растворим в воде, нерастворим в спирте, гигроскопичен.

Пангамат кальция обладает антигипоксическими и липотропными свойствами, а также повышает содержание креатинфосфата в мышцах.

Препараты витамина B_{15} противопоказаны при значительном повышении артериального давления и глаукоме. Это не касается серии препаратов «Виватон», которые способствуют избавлению от этих патологий.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Наряду с фолиевой кислотой, к витаминам относятся и её производные, которые объединяются под названием «фолацин» (устаревшие синонимы: витамин B_9 , витамин B_c или витамин M). Фолиевая кислота играет важнейшую роль в обмене ряда аминокислот – серина, глицина, гистидина, в синтезе метианина, биосинтезе пуриновых оснований и пиримидиновых оснований – компонентов молекул ДНК и РНК. Участие фолатов в обменных процессах определяет их значение для нормального течения процессов роста, развития и пролиферации (разрастание ткани животного или растительного организма путём размножения клеток) тканей, в частности, для процессов кроветворения и эмбриогенеза.

Фолиевая кислота почти нерастворима в воде (в 100 мл воды при 0°C растворяется 1 г фолиевой кислоты, при 100°C – 50 мг), но хорошо растворяется в слабых растворах едких щелочей. На свету фолиевая кислота разлагается.

Фолиевая кислота быстро всасывается в проксимальных отделах тонкой кишки (особенно в присутствии пищевых масс), пройдя предварительный гидролиз конъюгатов (ферментативный процесс) фолиевой кислоты конъюгатами, в значительных количествах присутствующей в желчи, соке поджелудочной железы, стенке тонкой кишки и др.

Фолиевая кислота и её производные широко распространены в природе. Полноценным источником фолиевой кислоты служат зелёные овощи и фрукты: в картофеле содержится 8 мкг фолиевой кислоты на 100 г съедобной части продукта, в капусте – 10–31 мкг, в апельсинах – 5 мкг, в хлебе – 18–32 мкг.

Мясо, яйца и молоко относительно бедны фолиевой кислотой.

Рекомендуемая норма потребления фолиевой кислоты взрослым человеком составляет 200 мкг в сутки, при беременности и кормлении она увеличивается до 600 мкг.

Фолиевая кислота и её коферментные формы как соединения довольно неустойчивы, поэтому они могут легко разрушаться при технологической и кулинарной обработке пищи. Особенно легко разрушается фолиевая кислота в овощах, при длительной варке которых потери фолиевой кислоты могут

достигать 80–95%. В мясных продуктах фолиевая кислота и её производные более устойчивы.

Причиной недостаточности фолацина (одно из соединений фолиевой кислоты) могут быть также нарушения его всасывания при хронических энтероколитах и после резекции тонкой кишки, а также длительный приём барбитуратов, угнетающих утилизацию фолиевой кислоты и её производных в организме, хронический алкоголизм, дефицит витамина B_{12} , приём сульфаниламидных препаратов и др., подавляющих у микроорганизмов способность использовать парааминобензойную кислоту для биосинтеза фолиевой кислоты. Одной из причин недостаточности фолацина может быть низкое потребление продуктов животного происхождения и свежих овощей, а также невысокая термолабильность (устойчивость к перепадам температуры) фолиевой кислоты и её производных, ведущая к значительным потерям этого витамина при тепловой обработке пищевых продуктов. У беременных женщин недостаточность фолацина часто может сочетаться с дефицитом железа.

При недостаточности фолацина страдают, прежде всего, ткани, для которых характерны интенсивный синтез ДНК и высокая скорость деления клеток – кроветворная ткань и слизистая оболочка кишечника. Наряду с нарушением эритропоэза (образование эритроцитов), тормозится также функция белого ростка крови с развитием лейкопении (уменьшение количества лейкоцитов) и тромбоцитопении (уменьшение количества тромбоцитов).

При гиповитаминозе, вызванном недостаточностью фолацина, выявляют стоматит, гастрит и энтерит. Дефицит фолацина во время беременности может оказывать тератогенное действие, быть причиной недоношенности, нарушений психического развития новорождённых. Дополнительный профилактический приём фолиевой кислоты необходим для беременных и кормящих женщин, у которых недостаточность фолацина встречается довольно часто, так же, как и у недоношенных детей и лиц пожилого возраста.

Об обеспечении человека фолацином можно судить по концентрации фолатов в цельной крови, сыворотке крови и эритроцитах. В норме в сыворотке крови содержание фолатов составляет от 6 до 20 нг/мл. По мнению экспертов ВОЗ, содержание фолатов в сыворотке крови ниже 6 нг/мл можно рассматривать как свидетельство недостаточности фолацина.

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА (ВИТАМИН С)

Быстро разрушается в водных растворах, нерастворима в жирах, реагирует с катионами металлов, легко окисляется кислородом воздуха (в нейтральных и щелочных растворах окисление ускоряется), катализируется при этом светом, ионами меди, железа, серебра и ферментами растений. При окислении аскорбиновая кислота переходит в дегидроаскорбиновую кислоту, обладающую столь же высоким С-витаминным действием, что и аскорбиновая кислота. Наряду с аскорбиновой и дегидроаскорбиновой кислотой, в растительных продуктах встречается связанная с белком форма аскорбиновой кислоты – аскорбиген, – устойчивая к окислению. Окисление аскорбиновой кислоты задерживается тиосульфатом, тиомочевинной, тиацетата-

ми, флавоноидами, о-дифенолами, метафосфорной кислотой, кислыми полисахаридами и др. Большинство белков и аминокислот также задерживает окисление аскорбиновой кислоты путём образования комплексов либо с самой аскорбиновой кислотой, либо с медью. Аскорбиновая кислота широко распространена в природе.

Аскорбиновая кислота содержится в растениях, главным образом, в восстановленной форме. При кулинарной обработке теряется в среднем до 50% аскорбиновой кислоты. Ещё больше теряется при стоянии готовых блюд. Длительному хранению аскорбиновой кислоты способствуют: замораживание, дегидратация (высушивание), консервирование, варка ягод и фруктов с сахаром.

Все растения и многие животные синтезируют аскорбиновую кислоту, за исключением человека и некоторых других, из-за врождённого генетического дефекта, возможно, произошедшего вследствие процессов грибкового брожения в их организмах.

Аскорбиновая кислота играет важную роль в гидроксилировании пролина в оксипролин коллагена¹, участвует в окислении аминокислот, в биогенезе кортикостероидов, оказывает защитное действие на пантотеновую и никотиновую кислоты и способствует ферментативному превращению фолиевой кислоты в фолиновую, оказывает экономизирующее действие в отношении витаминов В₁, В₂, А, Е, фолиевой кислоты, пантотеновой кислоты (снижает потребность в них). Этот эффект, по-видимому, связан с редуцирующими и антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты.

Назначают аскорбиновую кислоту внутрь (после еды) 0,05–0,1 г 3 раза в день, детям 0,05–0,1 г 2–3 раза в день. Срок и лечение зависят от характера и течения заболевания.

При длительном применении высоких доз аскорбиновой кислоты следует следить за функцией поджелудочной железы, почек, а также за артериальным давлением, так как имеются отдельные наблюдения, свидетельствующие о том, что продолжительный приём значительных количеств аскорбиновой кислоты вызывает угнетение инсулярного аппарата поджелудочной железы, способствует развитию почечного диабета и может повышать артериальное давление.

Необходимо соблюдать осторожность при назначении максимальных доз аскорбиновой кислоты при внутривенном введении в случаях повышенной свёртываемости крови, при тромбофлебитах и склонности к тромбозам.

Крайняя степень авитаминоза С вызывает развитие цинги, а недостаточность приводит к развитию гиповитаминоза. При этом снижается ряд иммунологических реакций, сопротивляемость инфекционным заболеваниям падает, возникает общая слабость, нарушения со стороны нервной систе-

¹ Пищевой пролин является предшественником гидроксипролина, а пищевой лизин – предшественником гидроксилизина в составе специфического белка коллагена. Коллаген играет важнейшую роль в пластической (структурной) функции, входя в состав соединительных тканей, обеспечивая их прочность и эластичность. Указанные функции выполняют коллагены костей, сухожилий, кожи, хрящей, стенок сосудов и связывающих тканей.

мы, отмечаются единичные петехии (красные образования на коже), понижается резистентность (сопротивляемость воздействиям) кожных капилляров.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ Д (КАЛЬЦИФЕРОЛЫ)

В химическом отношении кальциферолы являются стероидами. Кальциферолы не растворимы в воде, хорошо растворимы в маслах и органических растворителях, весьма чувствительны к действию света и кислорода воздуха, особенно при нагревании. Кальциферолы образуются в результате фотоизомеризации соответствующих провитаминов: провитамином холекальциферола является 7-дегидрохолестерин, образующийся из холестерина; провитамином эргокальциферола – эргостерин, присутствующий в растениях.

Основные функции кальциферолов в организме связаны с обеспечением транспорта ионов кальция и фосфора через биологические мембраны. Выделяют три процесса, участие в которых кальциферолов может считаться достаточно обоснованным:

- 1) перенос калия и фосфора через эпителиальные клетки слизистой оболочки тонкой кишки в процессе их всасывания;
- 2) мобилизацию кальция из скелета путём рассасывания преобразованной костной ткани;
- 3) реабсорбцию фосфора и кальция в почечных канальцах.

Важнейшими факторами, регулирующими биосинтез кальциферолов, являются концентрация кальция и фосфора в плазме крови и уровень секреции паратиреоидного гормона.

Кальциферолы не накапливаются в органах и тканях в значительных количествах, за исключением жировой ткани, которая, по-видимому, может их депонировать: они выводятся из организма, главным образом, с калом – отчасти в неизменённом виде, отчасти в форме лишённых антирахитической активности окисленных продуктов типа желчных кислот и их конъюгатов.

Потребность человека в витамине Д, при достаточной и регулярной инсоляции, обеспечивается за счёт фотохимического образования кальциферолов в коже:

- для детей, беременных женщин и кормящих матерей потребность в витамине Д определена в 400–500 МЕ,
- на Крайнем Севере эти нормы повышаются до 1000 МЕ для беременных и кормящих, а для детей – до 2000 МЕ.

Содержание кальциферолов в продуктах питания невелико:

- в масле сливочном 0,4–3,2 МЕ/г,
- молоке коровьем 0,04–0,2 МЕ/мл,
- мясе цыплят, получавших рацион с добавкой витамина Д, – 0,8 МЕ/г,
- яйцах куриных (желток) 1,5–4,5 МЕ/г.

Недостаточное образование или поступление в организм кальциферолов является одной из причин рахита. Наряду с этим, в патогенезе рахита существенная роль может принадлежать нарушениям образования и функционирования активных форм кальциферолов, участвующих во всасывании кальция и фосфора, даже при нормальном поступлении в организм кальциферолов.

Нарушение синтеза 1,25-дигидроксикальциферолов в почках является причиной ренальных остеодистрофий (собирательный термин, характеризующий метаболическое поражение костей, способное приводить к болям, деформации и патологическим переломам) при хронической почечной недостаточности.

Для оценки обеспеченности человека кальциферолами исследуют концентрацию кальция и фосфора, а также 25-гидроксикальциферолов в сыворотке или плазме крови.

К группе специфических противорахитных лекарственных препаратов относятся несколько разновидностей кальциферолов, среди которых наибольшее практическое значение имеют эргокальциферол (витамин D_2) и холекальциферол (витамин D_3). Препараты кальциферолов являются специфическими лечебными и профилактическими средствами, применяемыми для профилактики и лечения рахита. Однако широкий спектр биохимической активности кальциферолов позволяет использовать их и при некоторых других заболеваниях: при туберкулёзной волчанке кожи, слизистых оболочек носа и ротовой полости, для лечения врождённого витамин- D -зависимого рахита, а также ренальных остеодистрофий используют препараты 1,25-дигидроксихолекальциферола, а также его синтетического аналога 1-гидроксихолекальциферола.

Препараты кальциферолов показаны также при тетании¹ на почве нарушения функции паращитовидных желез. К D -витаминной недостаточности эндогенного происхождения относится нарушение всасывания жиров при заболевании желчных путей.

Применение препаратов витамина D_2 противопоказано при активных формах туберкулёза лёгких, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых и хронических заболеваниях печени, органических поражениях сердца и недостаточности кровообращения.

Кальциферолы в дозах, существенно превышающих физиологическую потребность, обладают высокой токсичностью, вызывая развитие D -гипервитаминоза с гиперкальциемией и кальцификацией внутренних органов и тканей (почек, аорты, сердца), что ведёт к нарушениям их функции. Выраженные клинические симптомы D -гипервитаминоза обнаруживаются обычно при приёме от одного до нескольких миллионов МЕ витамина D . Большие различия в индивидуальной чувствительности к токсическому действию кальциферолов и наличие у части детей повышенной чувствительности к этому действию не позволяют надёжно установить предельно допустимую дозу этого витамина. В связи с этим большинство исследователей полагают, что, за исключением особых случаев лечения, витамин- D -зависимых или резистентных форм рахита, потребление кальциферолов,

¹ Тетания – судорожные приступы, обусловленные нарушением обмена кальция в организме. Возникают в результате недостаточности или полного выпадения функции околощитовидных желез (при их оперативном удалении, воспалительных или других патологических процессах), либо вызваны потерей жидкости при многократной рвоте, поносе (так называемая желудочно-кишечная тетания).

учитывая все источники их поступления, не должно превышать 400–1200 МЕ в сутки.

ТОКОФЕРОЛЫ

Группа метильных производных токола, обладающих биологической активностью витамина Е. Термин «токоферолы» не является синонимом термина «витамин Е», так как биологической активностью витамина Е, но менее выраженной обладают и токотриенолы. Токоферолы выполняют в тканях роль биологических антиоксидантов, инактивирующих свободные радикалы и тем самым препятствующих развитию процессов перекисного окисления ненасыщенных липидов¹. Недостаточность токоферолов в организме человека ведёт к гиповитаминозу Е, проявляющемуся мышечной слабостью и гипотонией, вплоть до мышечной дистрофии, склонностью к самопроизвольным абортам, склеродермией и др.

Отдельные токоферолы – а, b, g, s (альфа-, бета-, гамма-, сигма-).

Все токоферолы при комнатной температуре представляют собой масла светло-жёлтого цвета. Токоферолы устойчивы к действию кислот и щелочей. Токоферолы чувствительны к ультрафиолетовому излучению, кислороду воздуха и другим окислителям, которые превращают их в соответствующие хиноны, лишённые биологической активности. Токоферолы легко образуют сложные эфиры с кислотами. Токоферолы легко вступают во взаимодействие со свободными радикалами и активными формами кислорода, чем определяются их антиоксидантные свойства.

В медицинской промышленности природные токоферолы получают из растительных масел.

Токоферолы широко распространены в природе. В организме человека они присутствуют во всех тканях, обнаруживаясь главным образом в мембранах клеток и субклеточных органелл. Из пищевых продуктов наиболее богаты токоферолом растительные масла, особенно кукурузное и хлопковое.

Потребность человека в витамине Е точно не установлена, рекомендуемая норма его потребления составляет 12–15 МЕ в сутки. Увеличение потребления полиненасыщенных кислот повышает потребность человека в витамине Е.

В норме концентрация токоферолов в сыворотке крови составляет 0,8–1,2 мг/100 мл. Гиповитаминоз Е у взрослых встречается довольно редко и, как правило, бывает обусловлен нарушениями всасывания токоферолов в кишечнике при стеаторее, резекции тонкой кишки и др. Поскольку токоферолы плохо проходят через плацентарный барьер, то часто недоста-

¹ Перекисное окисление липидов (ПОЛ) представляет собой цепной свободнорадикальный процесс окисления, – в том числе ненасыщенных жирных кислот, входящих в состав молекул фосфолипидов, — играющий ведущую роль при радиационных повреждениях, при интоксикациях и других патологических состояниях организма. В результате окисления фосфолипидов увеличивается проницаемость клеточных мембран для ионов и других молекул. Свободным радикалом называется частица – атом или молекула, имеющая на внешней оболочке один или несколько неспаренных электронов. Это делает радикалы химически активными, поскольку радикал стремится либо вернуть себе недостающий электрон, отняв его у окружающих молекул, либо избавиться от «лишнего» электрона, отдавая его другим.

точность витамина Е наблюдают у новорождённых и особенно у недоношенных детей, находящихся на искусственном вскармливании. Так как коровье молоко значительно беднее токоферолами, чем женское, то включение токоферолов в комплексную терапию недоношенных детей и обогащение токоферолами смесей для искусственного вскармливания являются важными мероприятиями.

В качестве лекарственного средства с лечебной и профилактической целями используют растворы альфа-токоферола ацетата в масле 5, 10 и 30%, содержащие, соответственно, 50, 100 и 300 мг синтетического альфа-токоферола ацетата. Токоферола ацетат – малотоксичное соединение. При внутримышечном введении иногда наблюдают аллергические и токсические проявления, а также болевые ощущения в месте инъекции. Токоферола ацетат несовместим с бензилпенициллином. Необходимо проявлять осторожность при его назначении больным с тяжёлым кардиосклерозом и инфарктом миокарда.

ФИЛЛОХИНОНЫ (ВИТАМИН К)

Биологическая роль филлохинонов и других витаминов группы К обусловлена их участием в процессе свёртывания крови. Витамин К необходим для образования в печени функционально активных форм протромбина (фактор VII), а также факторов IX и X из соответствующих неактивных белков-предшественников. В медицине в качестве лекарственного средства широкое применение находит водорастворимый синтетический препарат витамина К – викасол.

Природный филлохинон представляет собой вязкое масло, затвердевающее при $t -20^{\circ}\text{C}$, $t_{\text{кип.}} = 115-145^{\circ}\text{C}$ при 0,0002 мм рт. ст. Все соединения группы витамина К нерастворимы в воде, хорошо растворимы в органических растворителях и легко окисляются кислородом воздуха.

Природный филлохинон является продуктом жизнедеятельности растений. Менахиноны (соединения ряда витамина K_2) продуцируются микроорганизмами, а также образуются в организме животных и человека.

Биохимический механизм действия веществ группы витамина К, в том числе и филлохинонов, в процессах свёртывания крови опосредован их участием в качестве кофермента в реакции γ -карбоксилирования остатков глютаминовой кислоты и превращения их в остатки γ -карбоксиглутаминовой кислоты в молекуле белков-предшественников указанных выше факторов свёртывания крови. В результате соответствующие участки молекул белков-предшественников приобретают способность к связыванию ионов Ca^{+2} , необходимому для нормального осуществления процесса свёртывания крови. Вещества группы витамина К участвуют в γ -карбоксилировании остатков глютаминовой кислоты в молекуле гликопротеида остеокальцина – одного из белков костной ткани, связывающих кальций, а также в молекулах других кальцийсвязывающих белков.

Из пищевых продуктов веществами группы витамина К наиболее богаты некоторые овощи (в мкг на 1 г сухого вещества):

- шпинат (40–60), • цветная и белокочанная капуста (20–34),
- томаты (4–8), • крапива (34).

Витамина К, поступающего в организм человека с пищевыми продуктами, вполне достаточно для покрытия потребности в нём; кроме того, он синтезируется микрофлорой кишечника, поэтому гиповитаминоз К у человека встречается относительно редко. Обычно гиповитаминоз К бывает обусловлен нарушением всасывания витамина К при заболеваниях кишечника, нарушениях образования и секреции желчи (при инфекционных и токсических гепатитах, циррозе печени, желчно-каменной болезни, опухолях поджелудочной железы, дискинезии желчных путей, оперативном удалении части кишечника и др.).

Недостаточность витамина К может развиваться также при длительном приёме антибиотиков или сульфаниламидных препаратов, которые угнетают синтезирующую этот витамин микрофлору кишечника. Функциональная недостаточность витамина К может возникнуть при приёме антикоагулянтов, представляющих собой антивитамины К, типа дикумарина, фенимина и др., которые широко используются при лечении ряда заболеваний, например, тромбофилизов.

Недостаточность витамина К у человека и животных приводит к нарушению свёртывания крови и развитию геморрагического синдрома, обусловленного гипопротеемией и, как следствие, замедлением превращения фибриногена в фибрин из-за угнетения синтеза протромбина, а также синтеза факторов VII, IX и X. Недостаточность витамина К у новорождённых является следствием незрелости их гепатобилиарной системы и несовершенства механизма всасывания липидов, в частности – витамина К, в кишечнике, а также отсутствия в кишечнике новорождённых микрофлоры, синтезирующей этот витамин.

Определение потребности в витамине К у взрослых представляет большие трудности, поскольку он синтезируется микрофлорой кишечника. По данным ряда исследователей, эта потребность равна 70–140 мкг в сутки.

Показателями обеспеченности организма витамином К служат тесты, отражающие состояние свёртывающей системы крови, прежде всего – протромбиновый индекс, а также содержание в крови протромбина и других зависящих от витамина К факторов свёртываемости крови.

БИОФЛАВОНОИДЫ (ВИТАМИН Р)

Группа биологически активных веществ, обладающих способностью нормализовать проницаемость капилляров.

Известно около 500 различных биофлавоноидов. Важнейшими из них являются производные флавана (катехины), производные флавола – кверцетин, его гликозиды и рутин, производные флавонона, а также кумарины и антоцианы.

Катехины хорошо растворяются в воде. Рутин и кверцетин практически нерастворимы в холодной воде, трудно растворимы в кипящей воде и спиртах, растворяются в разбавленных щелочах.

Биофлавоноиды являются продуктами растительного происхождения. Особенно богаты ими:

- листья чая; • цветы и листья: гречихи, • софоры японской;
- плоды: цитрусовых, • шиповника, • черноплодной рябины.

Значительные количества биофлавоноидов содержатся также в:

- красном перце, • чёрной смородине, • землянике, • малине,
- вишне, • облепихе, • некоторых сортах яблок, слив и винограда.

В животных тканях биофлавоноиды не обнаружены.

Биофлавоноиды обладают способностью повышать прочность кровеносных капилляров, нормализуя их проницаемость. Кроме биофлавоноидов, сходным действием на капилляры обладают оксипроизводные кумарина и более простые полифенолы, в частности, галловая кислота, а также некоторые продукты обмена биофлавоноидов, что даёт основание объединять все эти вещества в общую группу полифенолов, обладающих Р-витаминной активностью.

Существенная роль в механизме действия биофлавоноидов может принадлежать их антиоксидантным свойствам, в частности – способности тормозить перекисное расщепление липидов. Перекисные соединения (перекись водорода, например) способствуют развитию онко- и опухолевых процессов.

Имеются сведения о том, что витамины Р и С в определённых соотношениях обладают выраженной противомикробной активностью. Из неспецифических свойств препаратов группы витамина Р особого внимания заслуживает их положительное влияние на кроветворение и некоторое нормализующее воздействие на уровень кровяного давления при гипертонической болезни. Установлено, что некоторые из препаратов биофлавоноидов, например рутин, способны снижать двигательную активность желудка и уменьшать спастическое напряжение мускулатуры кишечника, оказывать противовоспалительное и антиаллергическое действие.

Препараты группы витамина Р следует применять с осторожностью больным с повышенной свёртываемостью крови.

НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА (ВИТАМИН РР, ВИТАМИН В₃)

Никотиновая кислота фармакологически характеризуется как вещество, обладающее нейротропным (на нервную систему), вазокардиотропным (на сердце) и гепатотропным (на печень) действием, благоприятно влияет на липидный обмен и снижает содержание холестерина в крови больных атеросклерозом.

Суточная потребность в витамине РР (мг):

- Для взрослых – 15;
- при тяжёлом труде и нервно-психическом напряжении – 20;
- для кормящих женщин – 25;
- для детей: • от 1 года – 5–6; • от 1 года до 6 лет – 10–13;
- от 7 до 12 лет – 15–19; • от 13 до 15 лет – 20;
- в юношеском возрасте (16–22 года) – 25.

Содержание в мг на 100 г съедобной части продукта:

- в мясе домашней птицы – 6–10, • в лососе – 6–7, • сельди – 3,9,
- палтусе – 2, • треске – 2,3, • яйцах куриных – 0,19, • молоке – 0,1,
- грибах – 4,6, • бобовых – 2–3, • картофеле – 1,3.

Никотиновая кислота, поступая в организм человека с пищей, почти полностью превращается в никотинамид, который, в свою очередь, участвует в биосинтезе никотинамидных коферментов (НАД и НАДФ), происходящем, главным образом, в печени и эритроцитах.

Никотиновая кислота, не участвующая в биосинтезе НАД и НАДФ, превращается в никотинамид, который затем метилируется с участием метионина и холина, поэтому при приёме в больших дозах никотиновая кислота, отвлекая на себя метионин и холин, являющиеся липотропными¹ веществами, способствует жировой инфильтрации (накопление жира в клетках) печени.

У человека, по данным разных авторов, с мочой выводится 20–40% принятой с пищей никотиновой кислоты (или никотинамида 7–12 мг).

Синтез никотиновой кислоты может происходить в тканях (предположительно, более всего – в печени), а также в кишечнике в результате жизнедеятельности его микрофлоры.

Никотиновая кислота является одним из наиболее стойких витаминов и в отношении кулинарной обработки, и в отношении хранения и консервирования, практически не теряет биологической активности при замораживании и сушке пищевых продуктов. При жарении и варке в продуктах теряется от 15 до 20% никотиновой кислоты.

Недостаточность никотиновой кислоты в выраженной экзогенной форме приводит к пеллагре.

Эндогенная недостаточность встречается при шизофрении и других психических заболеваниях, невритах, аллергических дерматозах, отравлениях свинцом, бензолом.

МЕТИЛМЕТИОНИНСУЛЬФОНΙΑ ХЛОРИД (ВИТАМИН U)

Физиологически активное вещество, обладающее противоязвенным действием, хорошо растворим в воде, при нагревании и длительном хранении разлагается, неустойчив на свету.

В большом количестве содержится в:

- белокочанной капусте (35–85 мг на 100 г),
- спарже (100–160 мг на 100 г),
- зелени петрушки, • репе, • перце,
- моркови, • томатах, • луке.

Приём витамина U способствует нормализации кислотовыделительной функции, исчезновению болей и диспептических явлений, заживлению язвы, оказывает липотропное действие.

ХОЛИН (ВИТАМИН В₄)

Холин является составной частью лецитинов и сфингомиелинов, биосинтетическим предшественником медиатора нервной системы ацетилхолина.

¹ Липотропные факторы L-карнитин, холин, лецитин, инозитол, линолиевая кислота, метионин и др. предназначены для транспортировки и утилизации жиров. Их действие облегчает печени обработку нежелательного жира и уменьшает его количество. Комбинация подобных липотропных факторов и натуральных травяных экстрактов позволяет добиться максимальных результатов в конвертации жировой ткани в дополнительную энергию и выведении воды из подкожного слоя.

Холин растворим в воде, метиловом и этиловом спирте. Он обладает выраженными основными свойствами (щелочными). Водные растворы холина устойчивы к холоду и к кислой среде, но в присутствии щелочей разлагаются.

В организме человека и животных холин присутствует как в свободном состоянии, так и в виде эфиров. Больше всего свободного холина содержится в желчи – до 550 мг на 100 мл.

В организм человека холин поступает с пищей и, кроме того, синтезируется из этаноламина и метионина. Суточная потребность человека в холине равна 0,5–4 г (в зависимости от содержания в пище метионина).

В пищевых продуктах холина содержится (в миллиграммах на 100 г веса продукта):

- мясе – 85, • рыбе – 85, • птице – 200,
- горохе – 260, • яичном желтке – 1700.

Холин входит в число важнейших липотропных веществ, предотвращающих развитие жировой инфильтрации печени.

В эксперименте отмечено, что при недостаточности холина у животных поражаются почки, нарушается лактация, в некоторых случаях развиваются параличи.

БИОТИН (ВИТАМИН Н)

Вещество, нейтрализующее токсические свойства сырого яичного белка. Биотин важен для обменных процессов кожи. Он растворим в горячей воде, устойчив к нагреванию, разрушается перекисью водорода, концентрированными кислотами, едкими щелочами и ультрафиолетовыми лучами. В животных продуктах биотин связан с белками, а в овощах и фруктах находится в свободном виде.

Содержание биотина в некоторых пищевых продуктах

(мкг в 100 г продукта):

Апельсины – 2; Арахис – 40; Баранина – 2-2,7; Бобы зелёные – 7;
Горошек зелёный – 35; Горох жёлтый – 18; Грибы шампиньоны – 16;
Дыня – 3; Желток куриного яйца – 30; Земляника – 4;
Капуста белокочанная – 2,4; Капуста цветная – 17; Картофель – 0,5–1;
Кукуруза – 6; Лосось – 5–10; Лососина консервированная – 10–20;
Лук свежий – 3,5; Лук сухой – 28; Молоко женское – 0,1;
Молоко коровье – 5; Молоко сгущённое – 15; Молочный порошок – 40;
Морковь – 2,5; Палтус – 8; Персик – 1,7; Пшеница – 10;
Пшеничная мука 1-го сорта – 1–2; Пшеничная мука обойная – 9–25;
Рис – 12; Салат – 3; Сардины – 24; Свёкла – 2; Сельдь – 4;
Сыр нежирный – 4; Томаты – 4; Хлеб из пшеничной муки – 2–5;
Шпинат – 7; Яблоки – 9; Яйцо куриное цельное – 9; Ячмень – 6.

При поступлении в организм с пищей связанный с белками биотин отщепляется под действием протеолитических ферментов и всасывается в тонких кишках.

- в цельной крови человека содержится от 0,7 до 1,7 мкг%,
- в суточной моче – от 29 до 52 мкг%.

Это превосходит поступление биотина с пищей и связано с использованием бактериального синтеза в кишечнике, за счёт которого удовлетворяется значительная часть потребности человека в биотине. Она колеблется от 150 до 200 мкг в день. В период беременности она повышается до 250–300 мкг.

Биотин в опытах на животных не оказал токсического действия даже в значительных дозах.

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Обладает витаминными свойствами. Биотрансформация пантотеновой кислоты в кофермент А осуществляется гепатоцитами и некоторыми другими клетками. С участием кофермента А осуществляется

- окисление жирных кислот,
- окислительное декарбоксилирование (обезвреживание) кетокислот,
- синтез: лимонной кислоты, стероидов, гема (составная часть эритроцита).

Происходит внутриклеточный и трансмембральный перенос кислотных остатков (ацилов), которые являются универсальным донором ацильных групп в реакциях ацетилирования (замещение атомов водорода в органических соединениях остатком кислоты) аминов, аминосахаров, аминокислот.

Особую роль играет реакция ацетилирования холина, в результате которой образуется ацетилхолин – важнейший медиатор синаптической передачи нервного импульса (синапс – место контакта между нейронами или между нейроном и эффекторной клеткой, получающей сигнал).

Наконец, с помощью ацетилов осуществляется одна из основных конъюгационных реакций дезинтоксикации организма – ацетилирование ароматических аминов, сульфамидов (медицинские препараты), производных никотиновой кислоты и т.д., инактивация (изменение) чужеродных ароматических карбоновых кислот (муравьиная, уксусная, молочная), влияющих на гены.

Суточная потребность в пантотеновой кислоте 10–12 мг. Она увеличивается (до 15–20 мг) при беременности, лактации, тяжёлом физическом труде. Пантотеновая кислота широко распространена в продуктах растительного и животного происхождения.

Содержание пантотеновой кислоты в некоторых пищевых продуктах (мг%)

Капуста – 0,18–0,8; Капуста цветная – 0,92–1,00;

Картофель – 0,32–0,65; Молоко – 0,30; Мясо куриное – 0,5–0,65;

Свежие фрукты, ягоды – 0,06–0,25; Сыры – 0,28–0,52;

Треска – 1,6; Яйцо цельное – 1,4–2,7; Яйцо (желток) – 2,7–7,0.

В процессе термической обработки продуктов потери витамина могут достигать 25–50% и выше, в связи с чем иногда может возникать его дефицит в организме человека. Развитие витаминной недостаточности возможно также при нарушении всасывания или выведении пантотеновой кислоты при длительных интоксикациях, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и почек, гормональном дисбалансе, длительной химио- и антибиотикотерапии, многократном применении диуретиков. Выраженная недостаточность пантотеновой кислоты в организме человека отмечена как следствие

неадекватного питания в экстремальных условиях, при туберкулёзе, алкоголизме и ряде других заболеваний.

В крови взрослого человека обычно содержится 17–38 мкг% пантотеновой кислоты, с мочой экскретируется в сутки суммарно в виде различных форм 5,5–6,2 мг пантотеновой кислоты, в том числе 3–4 мг свободной пантотеновой кислоты. Считается, что экскреция менее 2 мг свободной пантотеновой кислоты с мочой за сутки указывает на недостаточную обеспеченность организма витамином.

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ (таблицы)

Витамин В₂

Наименование продукта	Содержание в 100 г продукта, мг	Наименование продукта	Содержание в 100 г продукта, мг
Грибы белые	3,23	Баранина 2-й категории	0,16
Молоко сухое цельное	1,30	Треска, горбуша солёная	0,16
Сыр швейцарский	0,50	Куры 1-й категории	0,16
Сыр советский	0,46	Брынза, минтай	0,15
Яйца куриные	0,44	Мука 2-го сорта	0,14
Сыр голландский брусковой	0,38	Баранина 1-й категории	0,14
Икра осетровых зернистая	0,36	Куры 2-й категории	0,14
Скумбрия атлантическая	0,36	Щука, терпуг, горбуша	0,14
Грибы белые свежие	0,30	Карп	0,13
Какао-порошок	0,30	Мука 1-го сорта	0,12
Шоколад молочный	0,26	Окунь морской, ставрида	0,12
Творог жирный и нежирный	0,25	Шпроты в масле (консервы)	0,12
Крупа гречневая (ядрица)	0,20	Камбала в масле (консервы)	0,12
Молоко сгущённое с сахаром	0,20	Крупа овсяная	0,11
Молоко концентрированное		Камбала, палтус, судак	0,11
без сахара	0,20	Сметана 10% жирности	0,10
Макрорус	0,20	Лещ, сардины океанические, хек	0,10
Горошек зелёный (консервы)	0,19	Сардины в масле (консервы)	0,10
Фасоль, горох лущёный	0,18	Перец сладкий, капуста цветная,	
Крупа гречневая (продел)	0,17	петрушка (корень)	0,10

Витамин А

Масло топлёное	0,60	Творог жирный	0,10
Икра кеты зернистая	0,45	Палтус	0,10
Яйца куриные	0,35	Сметана 10% жирности	0,06
Сыр советский, швейцарский	0,27	Треска	0,06
Молоко сухое цельное	0,25	Молоко сгущённое с сахаром	0,03
Икра осетровых зернистая	0,18	Молоко концентрированное без сахара	0,03
Икра паюсная	0,15	Горбуша, лещ	0,03

Каротин (провитамин А)

Морковь	9,0	Петрушка (зелень)	1,7
Шиповник сухой	6,7	Абрикосы	1,6
Шпинат	4,5	Тыква	1,5
Шиповник свежий	2,6	Хурма, томаты грунтовые	1,2
Щавель	2,5	Рябина черноплодная	1,2
Салат	1,7	Перец зелёный сладкий	1,0

Витамин В₁

Горох лущёный	0,90	Щавель	0,19
Пшено	0,62	Макаронные изделия	0,17
Крупа гречневая (ядрица)	0,53	Ставрида	0,17
Фасоль	0,50	Шиповник сухой	0,15
Крупа овсяная	0,49	Карп	0,14
Крупа гречневая (продел)	0,42	Картофель	0,12
Мука 2-го сорта	0,37	Хек, скумбрия атлантическая	0,12
Зелёный горошек свежий	0,34	Лещ	0,12
Икра осетровых зернистая	0,30	Крупа перловая	0,12
Крупа пшеничная	0,30	Зелёный горошек (консервы)	0,11
Крупа ячневая	0,27	Окунь морской, щука	0,11
Грибы белые сушёные	0,27	Какао-порошок	0,10
Мука 1-го сорта	0,25	Капуста цветная, шпинат	0,10
Молоко сухое цельное	0,20	Яйца куриные	0,07
Горбуша солёная	0,20		

Аскорбиновая кислота

Шиповник сушёный	До 1500	Яблоки северных сортов, дыня	20
Перец красный, смородина чёрная	250	Репка, редька	20
Хрен	110-200	Клюква, брусника, вишня	15
Перец зелёный сладкий	125	Огурцы свежие, салат	15
Капуста цветная	75	Абрикосы, бананы, персики	10
Щавель, земляника садовая	60	Картофель лежалый,	
Апельсины, лимоны, редис	50	горошек (консервы), кабачки	10
Крыжовник, смородина красная	40	Яблоки южных сортов	10-5
Капуста белокочанная	40	Айва, груша, слива, морковь	8
Помидоры, мандарины	30	Арбуз	8
Яблоки антоновка, шпинат	30	Гранат, черника, баклажаны	5
Лук зеленый	27	Виноград	4
Малина, зелёный горошек свежий	25	Молоко козье	3
Картофель свежесобранный	25	Молоко коровье	2

Витамин РР

Грибы сушёные белые	40,40	Мука 1-го сорта	2,20
Сардины океанические	7,60	Горбуша	2,20
Скумбрия атлантическая	6,90	Горбуша натуральная (консервы)	2,10
Грибы свежие	4,60	Фасоль	2,10
Крупа гречневая (ядрица)	4,19	Горошек зелёный свежий	2,00
Крупа гречневая (продел)	3,76	Лещ, палтус	2,00
Куры 1-й категории	3,70	Крупа перловая	2,00
Куры 2-й категории	3,60	Какао-порошок	1,80
Мука 2-го сорта	2,90	Молоко сгущённое с сахаром	0,70
Баранина 2-й категории	2,80	Рис	1,60
Сайра в масле (консервы)	2,80	Окунь морской	1,60
Крупа ячневая	2,74	Пшено	1,55
Баранина 1-й категории	2,50	Икра осетровых зернистая	1,52
Горох лущёный	2,37	Шиповник сухой	1,50
Треска	2,30	Карп	1,50

Абрикосы, петрушка (зелень)	1,30	Шоколад молочный	1,00
Макароньы, мука в/с	1,20	Картофель	0,90
Сыр швейцарский	1,20	Томаты, тыква, инжир	0,90
Персики	1,20	Молоко сухое цельное	0,70
Творог нежирный	1,20	Горошек зелёный (консервы)	0,70
Шпроты в масле (консервы)	1,00	Вишни, яблоки	0,70
Баклажаны, кабачки, перец зелёный,		Яйца куриные	0,70
капуста цветная	1,00	Огурцы свежие, свёкла	0,70
Петрушка (корень), морковь	1,00	Сметана 10% жирности	0,64
Камбала, минтай, судак, хек	1,00		

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ

«Учёные считают, что человечество сейчас приближается к моменту, когда оно может потерять всё».

Питер Скотт, известный английский биолог

Человек – часть живой природы. И, следовательно, уничтожение природы – это покушение на человеческую жизнь.

Лет 20 назад учёные сделали тревожное заявление: из 198 природных провинций мира в 80 пора зажигать красный свет экологической опасности¹. А что-нибудь изменилось за эти годы? Что ни год – миллионные потери. В нашей стране подчистую истребляются леса, отравляется воздух, заражается бытовыми и промышленными стоками вода. Болеют и погибают животные и люди.

Например, средняя продолжительность жизни коров резко сократилась: с 15–25 лет (пока не сотрутся зубы) – до 3–4 лет. Показатель постоянной реакции внутренней среды крови коровы (показатель КЩР) сократился, резко возросло заболевание маститом. Экономический ущерб от мастита огромный:

- на потери за счёт сокращения производства молока приходится 69,2%,
- забракованного молока – 11,0%,
- расходов на ветеринарные услуги и лекарственные препараты – 5,8%,
- увеличения затрат труда – 1,9%,
- на повышение стоимости восстановления стада из-за преждевременной выбраковки коров – 12,9%.

Следует заметить, что «мясо и молоко животных, которых лечили препаратами, содержащими антибиотики, химиотерапевтическими средствами, содержат немалое остаточное количество этих лечебных препаратов»².

Эксперименты специалистов ветеринарии показали, что перенасыщение почвы питательными веществами (калий, фосфор) приводит к расстройству воспроизводительной функции у коров.

Сказывается влияние механизированных процессов обихаживания скота. Как результат механической дойки – почти каждая корова в нашей стране страдала или страдает маститом.

¹ «Природа и человек», 1989, № 1.

² Серия информационно-рекламных сборников, 1984, вып. 2.

Вряде районов исчезают птицы. Оставшиеся – болеют. О болезнях птиц свидетельствует повышенная кислотность их помёта. В большинстве районов около птичников исчезает травяной покров.

Болезни животных и их продолжительность жизни очень влияют на здоровье и продолжительность жизни человека. Промышленное освоение районов проживания народностей Севера вывело из использования 20 млн га пастбищ на 100 тыс. оленей. Это без учёта многих миллионов гектаров рекультивированных земель! Население ликвидированных промысловых и оленеводческих сёл расселили в промышленные города и районы. И вот итог: если в 50-х годах средняя продолжительность жизни народов Севера (эскимосов, хантов, коряков, саамов, селькупов, манси, чукчей, эвенков) превышала 66 лет, то в 90-х гг. у многих из них этот показатель опустился до 42 лет, т. е. стал равен показателям наиболее социально неустроенных индейских племен США, живущих в резервациях.

ПОКАЗАТЕЛЕН ПРИМЕР ЯПОНИИ

В 1960 г. на улицах Токио очень трудно дышалось. К вечеру у людей появлялась головная боль, в горле першило. Заводы и электростанции работали на угле. На каждый метр площади приходилось 34 т сажи. В 1969 г. небо над Токио стало голубым: японская промышленность перешла с угля на нефть.

В 1973 г. в Токио 328 раз объявлялась «фотохимическая тревога». Вплоть до середины 70-х гг. во внутреннее Японское море сбрасывалось 1600 т загрязнённых промышленных вод. В результате на дне моря у побережья Сикоку свинца содержалось в 543 раза больше допустимых в Японии стандартов. У жителей острова Кюсю появились болезни, связанные с наличием тяжёлых металлов и мышьяка в воде и почве.

В 1983 г. началось движение за спасение природы с создания НИИ по проблемам природной среды. Начались судебные процессы и штрафы с фирм, загрязняющих природу. Только в 1979 г., когда был принят парламентом закон, правительство, муниципалитеты и предприятия потратили на охрану окружающей среды 15 млрд долл. (сравните: Япония за всё послевоенное время израсходовала на приобретение зарубежных лицензий, поспособствовавших её быстрому промышленному развитию, всего 9 млрд долл.).

Сегодня в Японии возродились обитатели морей и озёр, ожили земля и люди.

ИСКУССТВЕННЫЕ УДОБРЕНИЯ – ВРАГИ ЧЕЛОВЕКА?

В погоне за прибылью и сверхприбылью сегодняшний человек забыл о необходимом нашей планете природном равновесии. До той поры, пока не возродится нравственное отношение к природе, не возродится и сама природа.

А человек хочет выжить, не меняясь, – и потребляет всё больше и больше природных ресурсов. Для удовлетворения растущего аппетита нужно всё интенсивнее производить продукты питания. Почва во многих регионах и странах оскудела – и её активно удобряют.

А что приносят людям удобрения?! Согласно исследованиям, в США остатки пестицидов, обнаруженные на 15 видов сельхозпродуктов из числа наиболее употребляемых «благополучными» американцами, могут быть причиной ежегодной смерти от рака многих тысяч людей. Опасный список возглавляют помидоры, далее следуют: говядина, картофель, апельсины, салат-латук, яблоки, персики, свинина, пшеница, соевые и обычные бобы, морковь, цыплята, кукуруза, виноград.

Несмотря на то, что американские исследователи подходили к оценке возможной смертности с большой осторожностью, цифра в итоге получилась довольно внушительная – 20 тыс. смертей в год¹.

На протяжении 1986–1987 гг Госагропромы СССР и союзных республик неоднократно обращались в Минздрав СССР с просьбой о разрешении **реализации населению овощей и картофеля с превышением допустимых уровней содержания нитратов (!)**. Но Минздрав был непреклонен (тогда он ещё мог отстаивать стандарты качества).

Есть в Подмосковье поля, на которых урожай пришлось запахать из-за высокого содержания нитратов – напоённые химией овощи собирать не разрешили. Нитраты ушли в землю, чтобы сохраниться до весны и внести свои добавки в урожай будущего года...

Из заявления санинспекции: «В 1988 г. наиболее высокое содержание нитратов отмечалось в кабачках (в 7 раз), в моркови и огурцах (в 8 раз), в капусте и помидорах (в 5 раз)».

НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА!

Статистика по использованию в сельском хозяйстве минеральных удобрений и пестицидов всегда была крайне ненадёжной, а в настоящее время просто отсутствует. Однако общее размещение регионов с интенсивным внесением удобрений и средств защиты растений вряд ли претерпело существенное изменение за последние годы.

Ранее, в социалистический период, когда совхозам и колхозам просто спускались планы по применению удобрений и пестицидов, эти планы очень часто выполнялись лишь на бумаге. Груды удобрений и пестицидов, которые, если судить по отчётности, должны были быть использованы на полях, на самом деле сваливались в лесополосах или на полянах в лесах, прилежащих к полям. Груды этих материалов в 70-80-х гг – достаточно заметная черта наших сельскохозяйственных пейзажей.

Изменения во внесении удобрений и пестицидов, произошедшие почти за 30 последних лет, можно оценить по динамике производства этих химикатов в России. Если принять во внимание существенную переориентацию химических производств с внутреннего рынка на внешний, произошедшую на фоне практически полного прекращения импорта удобрений и средств защиты растений, то можно утверждать, что реальный спад был ещё более значительным.

Поскольку форма спада у минеральных и органических удобрений совпадает, можно утверждать, что основные причины спада лежат в особенностях экономического положения и экономических тенденций в

¹ «Природа и человек», 1989, № 1.

деревне. Следовательно, спад в производстве удобрений объясняется, в основном, спадом покупательной способности сельского хозяйства.

Сложившаяся ситуация положительно сказалась на природной среде сельскохозяйственных регионов, особенно, на состоянии водоёмов. По нашим наблюдениям, в Центральной России темпы антропогенной эвтрофикации¹ водоёмов резко снизились. Помимо снижения объёмов внесённых на поля удобрений, сказалось и то, что теперь удобрения никто не бросает – они дороги, и крестьяне активно используют их в личном хозяйстве. Важную роль сыграло и то, что прекратилось накопление навоза у ферм с его последующим смывом в водоёмы – навоз теперь является ценным товаром и продаётся дачникам или используется самими крестьянами для нужд приусадебных хозяйств.

В результате в Центральной России идёт рост численности многих птиц водного комплекса, селящихся на малых водоёмах (кряква, чирок-трескунок и т.п.). Наблюдаемые в последнее десятилетие устойчивые тенденции роста таких видов, как тетерев, серая куропатка и т.п., безусловно, связаны не только с процессами зарастания полей, но и с прекращением протравления семян и исчезновением скоплений химических веществ (особенно, гранулированных) в прилежащих к полям лесопосадкам.

НИТРАТЫ И НИТРИТЫ

Изучение канцерогенных N-нитрозосоединений (НС) – нитрозоаминов и нитрозоамидов – приобрело широкий размах во всём мире ввиду большой биологической активности этих соединений и вероятности их канцерогенного действия на человека.

Выяснены многие стороны действия НС. Сравнительно малые дозы (например, 1 мг/кг в пище животных) достаточны для индукции опухолей.

Почти во всех органах можно вызвать опухоли, применяя: разные виды продуктов животного происхождения, дозы, пути и продолжительность введения НС, многие из которых обладают выраженной органотропностью. Основными источниками нитрозоаминов являются пищевые продукты, в первую очередь разные солёные и копчёные мясные продукты, к которым с целью придания товарного вида и предупреждения развития спор *Cl.botulinum*² добавляется нитрат.

¹ **Эвтрофикация** (греч. euthropia — хорошее питание) — обогащение рек, озёр и морей биогенами, сопровождающееся повышением продуктивности вод. Эвтрофикация может быть результатом естественного старения водоёма, внесения удобрений или загрязнения сточными водами. Искусственно несбалансированная эвтрофикация может приводить к бурному развитию водорослей («цветению» вод), дефициту кислорода и замору рыб и других животных. Этот процесс можно объяснить малым проникновением солнечных лучей в глубь водоёма (за счёт фитопланктона на поверхности водоёма) и, как следствие, — отсутствием фотосинтеза у наддонных растений, а значит, — и кислорода.

² *Cl.botulinum* — спорообразующая, анаэробная, грамположительная бацилла, имеет 6 типов. Отравление обычно происходит токсинами типа А, В, С, D, Е и F. Возбудители ботулизма обитают в почве и широко распространены в природе. Споры могут выдерживать несколько часов при температуре 100°C и погибают только при автоклавировании. Токсины же легко разрушаются при температуре 80°C. При попадании в организм человека токсины проникают в органы и ткани, где препятствуют высвобождению ацетилхолина из пресинаптических нервных окончаний. В результате прекращения передачи возбуждения с нерва на мышцы развивается паралитический синдром.

Нитрозоамиды были обнаружены в отечественных колбасных изделиях и в продуктах переработки рыбы. Реже обнаруживаются летучие нитрозоамины в молочных продуктах, хлебобулочных изделиях, овощах.

Наиболее высокое содержание нитрозоамидинов обнаружено в тёмных сортах пива и при использовании солода, сушившегося дымом.

Жаренье на газовой плите может способствовать увеличению содержания нитрозоамидинов в некоторых солёных и вяленых рыбных продуктах из-за воздействия окислов азота, содержащихся в продуктах сгорания газа.

Что касается технологии соления, то при хранении заранее смешанных с пряностями сухих посолочных смесей, содержащих нитрит, в них происходило повышение концентрации нитрозопирролидина с 40 до 500 мкг/кг за 6 месяцев.

При копчении рыбы и других пищевых продуктов нитрозирующим агентом являются окислы азота¹.

В пищевых продуктах могут содержаться нитрат и нитрит, причём первый способен восстанавливаться в полости рта, в желудке или мочевом пузыре в нитрит – предшественник генотоксических нитрозосоединений. Такие вещества накапливаются в овощах при чрезмерном несбалансированном применении азотных удобрений.

Другого рода загрязнители – полициклические ароматические углеводороды, содержащиеся, например, в выхлопных газах транспортных средств.

Оба класса соединений содержатся в табачном дыме.

Имеются теоретические обоснования, экспериментальные данные и результаты эпидемиологических исследований, позволяющие считать, что в определённых овощах (особенно в моркови, а вероятно, также в различных видах капусты и некоторых видах зелени) содержатся вещества (в частности, каротин и хлорофилл), обладающие и антимуtagenными, и радиозащитными, и антиканцерогенными свойствами.

Речь идёт не о лечении опухолевых заболеваний, а об их предупреждении. Исходя из концепции, что в развитии преждевременного старения и связанных с ним болезней существенное значение имеют реакции активных форм (радикалов) кислорода и переоисления липидов, а каротин, витамин Е и соединения селена тормозят такие реакции, можно полагать, что эти вещества вскоре будут признаны и практическими врачами.

Умеренное и регулярное употребление чистой красной моркови и свежеприготовленного морковного сока можно уже теперь рекомендовать в качестве фактора, снижающего риск развития преждевременного старения и опухолей. (Рекордсменами по содержанию каротинов являются также щавель и, особенно, – тыква сорта «Витаминная».) Значение могут иметь также витамин С, кальций, некоторые другие антиканцерогенные факторы этих овощей, включая растительную клетчатку².

О том, что «Виватон» содержит максимальное количество полезных для живого организма веществ – витаминов, минералов и др., я уже неоднократно повторял в этой книге.

¹ Боговский П.А. Изучение канцерогенных N-нитрозосоединений в пищевых продуктах. – «Вопросы питания», 1981, № 2.

² Виленчик М.И. Биологические основы старения и долголетия. – М.: Знание, 1987.

НИТРАТЫ В ПРОДУКТАХ ОВОЩЕВОДСТВА

Около 35 лет назад установлено, что наращивание применения азотных удобрений может привести к суточному накоплению их в овощах и неблагоприятным последствиям при употреблении в пищу таких овощей (цикл: нитраты – нитриты – нитрозоамины). Нитраты разрушают витамины и ферменты. Нитрозоамины вызывают образование опухолей и мутации.

Нитраты – ПДК в мг/кг свежей продукции естественной влажности:

- картофель – 60, • томаты – 60, • свёкла – 1400,
- капуста белокочанная – 300, • морковь – 300, • дыни и арбузы – 45.

Предельная норма потребления нитратов с продуктами – 500 мг/сут.

Норма поступления нитратов:

- 81% – с овощами, • 15% – с мясом, • 4% – с остальными продуктами.

ПДК нитратов в питьевой воде – 10 мг/л.

Больше всего нитратов накапливают листья (салат, капуста, зелень), затем – стебли (ревень).

Максимальная цифра содержания нитратов в наших овощах:

- капуста белокочанная – 185 мг/кг, • томаты – 78 мг/кг,
- перец – 103 мг/кг, • капуста цветная – 86 мг/кг,
- баклажаны – 110 мг/кг, • салат – 960 мг/кг,
- капуста пекинская – 1570 мг/кг, • картофель – 90 мг/кг,
- лук зелёный – 230 мг/кг, • лук репчатый – 108 мг/кг,
- свёкла – 1250 мг/кг, • морковь – 500 мг/кг, • шпинат – 62 мг/кг,
- сельдерей – 495 мг/кг, • фенхель – 1800 мг/кг, • редис – 1750 мг/кг.

Овощи перед варкой необходимо вымачивать¹.

Допустимое суточное поступление нитратов с пищей и водой не должно быть более 1 мг на 1 кг массы тела. Поскольку нитраты могут служить предшественниками синтеза канцерогенных N-нитрозосоединений, высказывается мнение о необходимости пересмотреть допустимые нормы содержания нитратов в растительной пище в сторону значительного их снижения².

Оказывается, нитраты распределяются в овощах неравномерно, концентрируясь в определённых «зонах». Например, капуста накапливает нитраты в кочерыжке и верхних листьях, огурцы и патиссоны – в кожуре, кабачки, свёкла, морковь – в нижней части плода, картофель – в середине. Специалисты рекомендуют удалять нитратные «зоны», а картофель предварительно вымачивать и затем отваривать³.

ПИЩА ИЛИ ЯД?

Пища – многокомпонентная химическая система, источник веществ полезных и веществ бесполезных, даже вредных (конечно, такое деление сделано с определённой степенью условности). Полезных пищевых

¹ По данным ст. научн. Сотрудника Маркелова В.Н. (1988 г.).

² Андрющенко В.К. Содержание нитратов в овощах. – «Вопросы питания», 1981, № 5; 1983, № 6.

³ Худякова Т. Требуется ведомство, готовое взяться за выпуск приборов для определения содержания нитратов. – Известия, 5 мая, 1989 г.

веществ – а это белки, углеводы, витамины, микроэлементы и так далее – около 70. И половина из них – незаменимы, то есть не синтезируются в организме человека и попадают к нам только с пищей. Впрочем, это азы, хорошо всем известные.

Ещё лет двадцать назад мы всерьёз не принимали во внимание балластные вещества – о чём, кстати, свидетельствует их название. Сегодня наше отношение к ним изменилось: пищевые волокна – это хорошая работа кишечника (вывод из организма вредных веществ). Если она нарушается, в кишечнике увеличивается концентрация вредных веществ и время их контакта со слизистой оболочкой. Доказано, что отсюда и рост раковых заболеваний толстого отдела кишечника в экономически развитых странах.

Если же пища насыщена пищевыми волокнами, то кишечник работает хорошо, на волокнах адсорбируются вредные вещества – и канцерогенные, и радиоактивные, и тяжёлые металлы. Поэтому сегодня мы специально обогащаем питание пищевыми волокнами – хлебом грубых сортов, овощами и фруктами, содержащими клетчатку.

На этом все полезные компоненты пищи кончаются. Остальные – неприятные, вредные и просто смертельно опасные. Поговорим об этом подробнее.

Некоторые пищевые продукты сами по себе могут быть и не вредны. Например, фасоль и яйца. Но непроваренная фасоль и сырые яйца содержат ингибиторы протеолитических ферментов, в частности, трипсина. При жёсткой кулинарной обработке ингибиторы разрушаются. Если же продукты как следует не проварить или не прожарить, то ингибиторы попадают в желудок и кишечник и блокируют работу ферментов. В результате плохо всасываются пищевые белки, возникают симптомы белковой недостаточности.

Встречаются в пище и антивитамины. Это вещества, которые либо разрушают витамины, либо встраиваются вместо них в ферментные системы, но не работают там. Самый банальный пример – огурцы. Они содержат фермент **аскорбатоксидазу**. Вы сделали салат из огурцов и помидоров, добавили для витаминизации и вкуса сок лимона и поставили в тёплое место. Постоял салат, из **клеток огурца вышла аскорбатоксидаза и разрушила витамин С** в помидорах и соке лимона. Так что есть вы уже будете безвитаминный салат.

В состав пищи входят и так называемые социальные токсиканты – этанол, кофеин. О них знают все. А вот о биогенных аминах, например, том же **гистамине**, – вряд ли, хотя он из той же группы токсикантов. Много гистамина в сыре чеддер, в маринованной селедке. Концентрации могут быть столь высоки, что вызовут у больных гипертонией гипертонический криз.

Настоящие токсины встречаются и в грибах, и в растениях. Сильнейший печёночный яд – пирролизидиновые алкалоиды – содержится в 1200 видах растений. Если ошибиться и заварить в чай не те травы, то можно отравиться.

Сейчас во всём мире вызывает беспокойство большая группа сильнейших токсинов, которые вырабатывают одноклеточные водоросли «красных приливов» – **динофлагелляты**. Казалось бы, а нам-то что? Но

этими водорослями питаются моллюски и рыбы, они накапливают токсины в себе, а потом вместе с ними попадают к нам на стол.

Пока речь шла только о собственных компонентах пищи. Но в продукты ещё и специально вводят пищевые добавки – эмульгаторы, консерванты, красители.

Подсчитано, что 70–90% загрязнителей поступают в организм с пищей, остальные – с воздухом и водой. Какие же это загрязнители? Прежде всего, химические – радиоактивные вещества, пестициды и продукты их разложения, тяжёлые металлы, нитраты и нитриты, вещества, диффундирующие в продукты из упаковок. Группа полихлорированных бифенилов – «подарок» человечеству от электротехнической промышленности – один из самых мощных и распространённых загрязнителей биосферы. Помните, промелькнуло сообщение, что в организме у пингвинов обнаружен ДДТ? На самом деле это были бифенилы, просто по методике определения они сходны с ДДТ, поэтому сразу не разобрались. По всем пищевым цепям наращивалось содержание бифенилов. Сегодня их уже находят в материнском молоке, в жире человека. Бифенилы не очень токсичны, однако они могут интенсивно накапливаться в организме.

К химическим загрязнителям можно отнести и стимуляторы роста животных. Несколько десятков лет назад установили, что половые гормоны дают 20%-ный привес массы животного. Был синтезирован искусственный аналог этих гормонов – диэтилстильбестрол с ярко выраженным эстрогенным действием. Но оказалось, что он накапливается в мясе, молоке и попадает в организм человека. Там он разрушается очень медленно, потому что наша ферментная система не приспособлена к синтетическим аналогам гормонов. В результате может нарушиться гормональный фон организма.

Вплоть до 1975 года синтетический аналог эстрогена диэтилстильбестрол широко применялся у беременных в качестве средства профилактики выкидышей. Лекарство было запрещено после того, как было установлено, что оно значительно увеличивает вероятность пороков развития половых органов у детей. В настоящее время люди, матери которых принимали диэтилстильбестрол – так называемые “дети DES” – находятся под пристальным наблюдением врачей. К наиболее известным последствиям воздействия диэтилстильбестрола относятся рак яичек, влагалища и шейки матки.

Диэтилстильбестрол категорически запрещён везде. У нас проще – его никто не производит. Но где гарантия, что за рубежом всюду соблюдают запрет? Ведь мы импортируем мясо из других стран.

К химическим загрязнителям мы относим и нитраты. Хотя американские исследователи подсчитали, что количество нитратов и нитритов, вносимых в окружающую среду человеком, значительно меньше того количества, которое имеется в природе. Кстати, наш организм тоже синтезирует нитратов много больше, чем мы получаем с продуктами питания.

Во всём мире в роли консерванта и стабилизатора цвета и вкуса в колбасных изделиях используют нитриты, которые в 30 раз токсичнее нитратов.

Я перечислил лишь некоторые химические загрязнители, попадающие в продукты питания из отходов промышленности, энергетики, сельского хозяйства.

Помимо химических загрязнителей есть биологические, приносимые в продукты микробами или плесневыми грибами.

В настоящее время известно более 240 штаммов различных видов плесневых грибов, которые продуцируют около 100 токсических соединений, являющихся причиной алиментарных микотоксикозов человека и животных¹.

О ботулизме все наслышаны, о стафилококке тоже. Последний распространён практически везде. Попадая на продукты питания, он начинает стремительно размножаться, выделяя токсин. Им-то мы обычно и отравляемся, если едим несвежие продукты. К счастью, это слабый токсин: рвота, понос, головная боль – и через день-другой мы уже здоровы.

А вот о плесенях вряд ли знают многие. Плесени дали нам пенициллин, но они могут быть и нашим врагом. Сейчас известно более 300 токсичных соединений, вырабатываемых ими. Постоял хлеб, особенно не очень хороший, и заплесневел; постоял сыр в холодильнике, особенно незрелый, и тоже покрылся плесенью – обычное дело. 1500 видов плесневых грибов продуцируют токсины. Самый сильный из известных канцерогенов, поражающих печень, – афлатоксин – выделяется плесенью. В 1944–1945 годах в Оренбургской области и Северном Казахстане погибло много людей: в голодное военное время они ели перезимовавшее под снегом зерно, поражённое плесенью.

Или вот возьмите яблоко «с бочком». Подгнившее коричневое пятно мы вырезаем, ощущая затхлый запах. Это – плесень пенициллум экспансум. Французы считают, что самая высокая частота рака пищевода в Нормандии связана с тем, что жители там пьют много сидра, кальвадоса, яблочного сока (всё это традиционные напитки), – производящихся из «падалицы» – упавших на землю яблок. Но технология их приготовления такова, что не разрушается токсин патулин, вырабатываемый этим видом плесневых грибов.

Констатируя в этой книге очень немногие факты, я лишь хотел сформулировать общегосударственную, общечеловеческую проблему безопасности пищи.

ВЛИЯНИЕ ПЕСТИЦИДОВ НА ОРГАН ЗРЕНИЯ

В последнее время большое внимание уделяется нарушениям зрения, проявляющимся в результате действия пестицидов. Глаз является очень чувствительным органом и быстро реагирует на раздражающее действие, особенно в профессиональных условиях, когда офтальмологические показатели могут быть использованы для ранней диагностики профессиональных интоксикаций (Kalic-Filipović D., 1973). У лиц, занятых в производстве пестицидов:

¹ Кравченко В., Тутельян В.А. Вопросы организации системы контроля за загрязнением пищевых продуктов микотоксинами. – «Вопросы питания», 1982, № 5.

- в 38,8% случаев обнаружилось снижение способности различать цвета,
- в 25,5% – снижение адаптации в темноте,
- в 23% – снижение чувствительности роговицы,
- в 58% – сужение поля зрения,
- в 64% – уменьшение слепого пятна.

Исследуя орган зрения у 299 работающих с пестицидами, С.Г. Иванова отмечала у 45% заболевания переднего отдела глаз, изменения со стороны глазного дна – у 52%.

По данным И.В. Глазко, обследовано 260 человек, контактирующих с пестицидами. У 20% выявлены снижение цветоощущения, изменения глазного дна в виде ангиопатии сетчатки, дистрофические изменения в радужной оболочке, помутнение хрусталика.

И.И. Сивицкая описывает изменения глаз у лиц, перенесших отравление этилртутихлоридом. Была исследована группа из 55 человек, которые на протяжении 3 месяцев употребляли мясные и молочные продукты, загрязнённые этилртутихлоридом. Общее состояние их было тяжёлым. У больных были различные нарушения нервной системы, энцефалополиневритный синдром, энцефалополирадикулит, энцефалопатия, астенический синдром, вегетососудистая дистония. Некоторые из больных жаловались на «мушки» перед глазами. Было обнаружено снижение остроты зрения, связанное с астигматизмом и помутнением роговицы, хронический конъюнктивит и блефарит – начальная катаракта, изменения глазного дна (гипертония) и склероз сосудов сетчатки.

Нарушения зрения почти всегда проявляются при интоксикации ингибиторами холинэстеразы (фосфорорганические соединения и карбонаты), но они преходящи (Vandekar et al., 1968). При интоксикации ртутьорганическими соединениями о нарушениях зрения сообщает Medved L., 1970; о неврите зрительного нерва – Bidstrup P., 1964; об атрофических изменениях глазного дна – KatzunamaHetal, 1963¹.

¹ Нуриддинова Н.Ф. Состояние органа зрения при интоксикации пестицидами. – Ташкент: Медицина, 1981;

Сивицкая И.И. Состояние органа зрения у лиц, работающих на производстве гексахлорана. В кн.: Гигиена применения, токсикология пестицидов и клиника отравлений. – Киев: 1971;

Сивицкая И.И., Провалова А. Состояние органа зрения у лиц с последствиями пищевой интоксикации этилртутихлоридом. В кн.: Гигиена применения токсических пестицидов и клиника отравлений. – М: Медицина, 1973;

Иванова С.Г. Изучение органа зрения у лиц, работающих с ядохимикатами Креновского района Краснодарского края. В кн.: Влияние ультразвука, ядохимикатов и других факторов среды на организм человека. – Краснодар: Кубанский мединститут, 1971;

Глазко И.В. Состояние органа зрения у лиц, работающих в сельском хозяйстве с ядохимикатами: Автореферат диссертации кандидата. – Одесса: 1970;

Vandekar et al. Study of the Safety of O-isopropyl – phenylmethylear – an operational field trial in Indiana. – Bull. Org. Mond. Sante, 1968, 38, 609;

Medved L. Discussion. – In winter rur. Med. Proc. Fourth. Inter. Congr. Rur. Med., 1969, Usuda (Tokyo), 1970, 70;

Bidstrup P. Toxicity of mercury and its compounds. – Amsterdam, Elsevier publishing Co. Ihe, 1964, 250;

Katzunama H. Et al. Four cases of occupational organic mercury poisoning. – Rep. Rt. Inst. for Sci of Labour., 1963, February, 61;

Kalic-Filipovic D. et al. Occupational health hazards in the production.

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО **ЭКОЛОГИЧНОМУ** УХОДУ ЗА САДОМ И ОГОРОДОМ (полезные советы от А.С. Блистанова):

Если среди лета желтеет огуречная ботва, нужно, во-первых, отгрести землю от растения примерно на 4–5 см от поверхности почвы. Ветки с хвоей залить кипятком, настоять сутки, разбавить 1:5, к вечеру опрыскнуть посадку. Во-вторых, обработать раствором медного купороса.

Для защиты от плодожорки, серой гнили, медуницы, тлей вместо химикатов можно использовать веточки сосны. 10 л мягкой тёплой воды и 2,5 кг хвои настаивать неделю в тёплом месте, ежедневно помешивая; добавить 40 г мыла на 10 л жидкости. Раствор перед использованием разбавить водой в пропорции 1:10 при комнатной температуре.

Удаление гусениц с фруктовых деревьев. 1 кг хлорной извести смешать с 0,5 кг говяжьего сала. Эту тестообразную массу заворачивают в паклю и привязывают к стволу дерева, с которого через несколько часов все гусеницы упадут. Привязывать после цветения, чтобы не отпугнуть насекомых-опылителей.

Избавление от тли. Половину пол-литровой банки заполнить луковой шелухой, долить до верха кипятком, настаивать 24 часа, процедить, перед опрыскиванием разбавить.

Высадить вблизи яблонь укроп, лук, томат, ещё лучше – кориандр, его высеивают в приствольных кругах и ежедневно подстригают верхушки. Кориандр полностью избавляет розы от тли, помогает и от нашествия мышей, которые не выносят его запаха.

Хорошо помогает горький перец. Свежий перец (1 кг) или сухой (0,5 кг) измельчить и настаивать двое суток в воде (10 литров), затем 1 час кипятить, после снова настаивать. Полученный концентрат хранят в тёмном прохладном месте. Для использования берут 0,5 л концентрата, разбавляют в 10 л воды, добавляют 40 г мыла. Опрыскивание проводится до появления листьев.

И последний совет. Выделите на своём земельном участке небольшую площадь под силосную яму. Весь сухостой и ботву в течение всего сезона скидывайте туда, а не сжигайте. Следующей весной сделайте яму в другом месте. Таким образом, вы будете постоянно обогащать землю органикой и полезной почвенной микрофлорой, которая участвует в процессе перегнивания. Если же вы сжигаете траву, то вы не только губите своё здоровье и здоровье своих соседей (дым – мощный канцероген), но и создаёте почвенный дизбактериоз, что может привести к снижению урожайности и необходимости использовать больше удобрений.

ВОДА

(подробно о воде говорилось также в разделе «Культура питания»)

«Чистая вода жизнь удлинняет»

Пословица

В организме взрослого человека содержится около 65% воды. Чем моложе организм, тем больше удельный вес воды в его составе. Вода входит в состав всех тканей человеческого тела:

в крови её около 81%, в плотных тканях мышцы – 75%, в костях – около 20%.

Взрослый человек употребляет в среднем 2,5 л воды в сутки.

Вода природных источников всегда содержит некоторое количество различных химических соединений, разнообразную флору, яйца гельминтов, вирусы, которые могут стать причиной интоксикаций, а также заболеваний эндемического и эпидемического характера. Вода природных источников может служить этиологическим фактором возникновения некоторых хронических неинфекционных заболеваний: флюороз, зоб эндемический, болезнь Кашинга – Бека (остеохондроз деформирующий эндемический).

Употребление воды, содержащей повышенное количество хлорида натрия, рассматривается сейчас как один из факторов, способствующих развитию гипертензивных состояний (стойкое повышение давления).

Повышенное количество никеля и бора в воде вызывает изменение активности кишечных ферментов и способствует развитию гепатидных состояний (гепатидный гастрит). Так, в бедных кобальтом районах встречаются акабальтозы, гипо- и авитаминозы B_{12} ; в богатых бором районах отмечены эндемические энтериты скота; в районах с избытком никеля у сельскохозяйственных животных встречаются случаи «никелевой слепоты»; в районах, богатых молибденом, моча животных содержит повышенное количество мочевой кислоты; в районах, богатых медью, наблюдается анемия сельскохозяйственных животных; в районах с избытком селена регистрируется «щелочная болезнь» скота.

Лучше всего использовать для питья и приготовления пищи очищенную и структурированную воду – так говорит мой личный опыт.

РАДИОНУКЛИДЫ

В результате испытания ядерного оружия во внешнюю среду поступило огромное количество радионуклидов, образовался длительно действующий источник внешнего и внутреннего облучения людей.

Извне радиоактивные вещества могут поступать в организм ингаляционным путём, через желудочно-кишечный тракт и кожу. Степень задержки радиоактивных аэрозолей в различных отделах органов дыхания зависит от дисперсности частиц: частицы размером более 1 мкм задерживаются преимущественно в верхних дыхательных путях, частицы размером от 0,1 до 1 мкм – в трахеобронхиальной области, а менее 0,1 мкм – в лёгочных альвеолах. При этом наибольшее количество радионуклидов поступает в организм из альвеол, наименьшее – из верхних дыхательных путей.

Под **внутренним облучением** понимают такой процесс, при котором источники излучения находятся внутри человеческого организма, попадая туда при вдыхании, заглатывании, а также через повреждения кожного покрова. Это отличие обуславливает ряд особенностей, которые делают внутреннее облучение во много раз более опасным, чем внешнее, при одних и тех же количествах радионуклидов.

Во-первых, резко увеличивается время облучения тканей организма, так как, в отличие от внешнего облучения, где доза определяется временем пребывания в зоне радиационного воздействия, при

внутреннем облучении время облучения совпадает со временем пребывания радиоактивного вещества в организме. Для наиболее опасных веществ, таких, как Ra^{226} или Pu^{239} , выведение из организма практически отсутствует, и облучение длится всю жизнь.

Воздействие различных доз облучения на человеческий организм

Доза, Гр.	Причина и результат воздействия
(0.7–2) 10^{-3}	Доза от естественных источников в год
0.05	Предельно допустимая доза профессионального облучения в год
0.1	Уровень удвоения вероятности генных мутаций
0.25	Однократная доза оправданного риска в чрезвычайных обстоятельствах
1.0	Доза возникновения острой лучевой болезни
3–5	Без лечения 50% облучённых умирает в течение 1-2 месяцев вследствие нарушения деятельности клеток костного мозга
10–50	Смерть наступает через 1-2 недели вследствие поражений главным образом желудочно кишечного тракта
100	Смерть наступает через несколько часов или дней вследствие повреждения центральной нервной системы

Хроническое облучение слабее действует на живой организм по сравнению с однократным облучением в той же дозе, что связано с постоянно идущими процессами восстановления радиационных повреждений. Считается, что примерно 90% радиационных повреждений восстанавливается.

В среднем человек получает около 180 мкЗв/год за счёт калия-40, который усваивается организмом вместе с нерадиоактивным калием, необходимым для жизнедеятельности. Нуклиды свинца-210, полония- 210 концентрируются в рыбе и моллюсках. Поэтому люди, потребляющие много рыбы и других даров моря, получают относительно высокие дозы внутреннего облучения. Жители северных районов, питающиеся мясом оленя, тоже подвергаются более высокому облучению, потому что лишайник, который употребляют олени в пищу зимой, концентрирует в себе значительные количества радиоактивных изотопов полония и свинца.

Учёные установили, что наиболее весомым из всех естественных источников радиации является радиоактивный газ радон – это невидимый, не имеющий ни вкуса, ни запаха газ, который в 7,5 раз тяжелее воздуха. В природе радон встречается в двух основных видах: радон-222 и радон-220. Основная часть радиации исходит не от самого радона, а от дочерних продуктов распада, поэтому значительную часть дозы облучения человек получает от радионуклидов радона, попадающих в организм вместе с вдыхаемым воздухом.

В качестве удобрений ежегодно используются несколько десятков млн. тонн фосфатов. Большинство разрабатываемых в настоящее время фосфатных месторождений содержат уран, присутствующий в довольно

высокой концентрации. Содержащиеся в удобрениях радиоизотопы проникают из почвы в пищевые продукты, приводят к повышению радиоактивности молока и других продуктов питания.

На подопытных животных установлено, что уже через несколько минут после попадания радионуклидов в организм они обнаруживаются в крови. При этом концентрация их нарастает до максимума (если введение было однократным), затем в течение 15-20 суток снижается до определённого уровня, который в случае долгоживущих изотопов может удерживаться постоянным в течение долгих месяцев за счёт процесса вымывания отложившихся веществ. Тогда концентрация радионуклида в крови будет меньше, чем в отдельных тканях.

При всасывании из желудочно-кишечного тракта коэффициент ресорбции для смеси радионуклидов составляет от 4 до 10% общего количества. Ресорбция через неповреждённую кожу в 200-300 раз ниже, чем через пищеварительный тракт и, как правило, не играет существенной роли.

Большую роль играет продолжительность поступления радионуклида в организм. Это связано с тем, что в ряде случаев коэффициенты усвоения очень низки, и несчастный случай заглатывания даже больших количеств радиоактивного вещества может окончиться благополучно. В то же время, при хроническом поступлении радионуклида в организм в нём может накопиться опасное (или даже смертельное) количество излучателя.

Радионуклиды накапливаются в органах неравномерно. В процессе обмена веществ в организме человека они замещают атомы стабильных элементов в различных структурах клеток, биологически активных соединений, что приводит к высоким локальным дозам. При распаде радионуклида образуются изотопы химических элементов, принадлежащие соседним группам периодической системы, что может привести к разрыву химических связей и перестройке молекул. Эффект радиационного воздействия может проявиться совсем не в том месте, которое подвергалось облучению. Превышение дозы радиации может привести к угнетению иммунной системы организма и сделать его восприимчивым к различным заболеваниям. При облучении повышается также вероятность появления злокачественных опухолей.

Следует отдельно указать йод, как вещество, чрезвычайно селективно отлагающееся в щитовидной железе. После попадания I^{131} в человеческий организм радиоактивность щитовидной железы может превысить радиоактивность всех остальных тканей более, чем в 200 раз.

Ещё одно важное отличие йода от других элементов – его высокая радиационная опасность для грудных детей, щитовидная железа которых по массе в 20 раз меньше, чем у взрослых (2 и 40 г соответственно). Таким образом, при одной и той же концентрации радионуклидов йода во вдыхаемом воздухе или в потребляемом молоке доза облучения щитовидной железы ребёнка оказывается на порядок больше, чем взрослого человека.

ЗАЩИТА И ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНЫ!¹

Те, кому довелось увидеть кинохронику о послеаварийных работах на ЧАЭС, не могли не запомнить кадры предварительного инструктажа людей, идущих на дезактивацию крыши машинного зала: «Как только выйдешь из люка, начинай считать: один, два, три и так до девяноста, когда досчитаешь, чем бы ни был занят – бросай и бегом к люку!». Это – особо яркий пример «защиты временем» – таким жаргонным выражением часто заменяют более точное, но громоздкое «определение допустимой продолжительности работы в поле излучения».

Другой принцип защиты от радиоактивного излучения столь же прост и нагляден: это «защита расстоянием». Общеизвестно, что излучение точечного или локализованного источника распространяется во все стороны равномерно, т. е. является изотропным. Отсюда следует, что интенсивность I излучения уменьшается с увеличением расстояния от источника R по закону обратных квадратов, т. е. $I = 1/R^2$. Следовательно, при увеличении расстояния до источника излучения в 2 раза интенсивность его уменьшается в 4 раза, и т. д.

Последний, третий принцип – защита экранированием или поглощением – основан на использовании процессов взаимодействия фотонов с веществом. На АС помещают между рабочим местом оператора и источником излучения защиту из поглощающего вещества. Слой половинного ослабления фотонов с энергией 1 МэВ составляет 1,3 см свинца или 13 см бетона.

Одним из мероприятий по снижению дозы внутреннего облучения является употребление специальных продуктов, снижающих накопление радионуклидов в организме. Например, применение гречнево-морковной и овсяно-морковной каш совместно с продуктами пчеловодства снижают дозу внутреннего облучения на 36,1%.

Технологическая переработка пищевого сырья и кулинарная обработка продуктов приводят к значительному снижению содержания в них радионуклидов, удаляемых с малоценными в пищевом отношении отходами.

При переработке зерна в муку и крупу удаляются оболочки, на которых радионуклиды собираются в значительных количествах.

При перетопке сливочного масла содержание в нём радионуклидов снижается².

Не считите безосновательной рекламой моё утверждение о том, что препараты серии «Виватон» лучше всего помогают справиться с радионуклидами, попавшими или накопившимися в организме. Это подтверждено независимыми исследованиями: документ «К вопросу об использовании препаратов серии «Виватон» при чрезвычайной ситуации» в конце книги.

¹ Это доказали результаты нашей работы с пострадавшими при ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС. Подробно об этом рассказано в документе «К вопросу об использовании препаратов серии «Виватон» при чрезвычайной ситуации», помещённом в конце книги.

² Василенко И.Я. Продукты питания – источники поступления радионуклидов в организм людей. – «Вопросы питания», 1986, № 2.

О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ

В последнее десятилетие в оценке алкоголя и его действия на организм произошло принципиальное изменение. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала алкоголь наркотиком наряду с такими средствами, как героин, марихуана и т.п.

Жертвы алкоголя неисчислимы! По данным ВОЗ, каждая третья смерть в мире связана с алкоголем. Это означает, что для страны с населением в 300 млн человек, имеющей уровень смертности 10 человек на тысячу населения, общее число погибших по вине алкоголя составит один миллион человек в год. Такие потери эквивалентны 20 сражениям при Бородине, когда наши соотечественники недосчитались приблизительно 50 тыс. воинов.

Тот факт, что алкоголь является орудием геноцида, прекрасно понимали, например, Гитлер и его сподручные. План Штроопа, одобренный Гиммлером, предполагал создание на оккупированных украинских и русских землях специальной сети монопольной торговли, где круглосуточно по низким ценам продавали бы алкогольные изделия, но только при сдаче книжной и газетной макулатуры. Людоед Штрооп рассчитывал убить сразу двух зайцев: спойть украинский и другие народы Советского Союза и лишиться их с помощью водки самого драгоценного духовного богатства – печатного слова. Таким образом, предполагалось довести коренное население в пределах двух-трёх поколений до деградации.

ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА РОССИИ¹

Две трети россиян трудоспособного возраста умирают нетрезвыми, причём половина смертей происходит в состоянии опьянения выше средней степени, а в 12% случаев степень опьянения настолько велика, что может считаться самостоятельной причиной.

- 60% алкоголиков страдают от панкреатита, ведущего к циррозу печени;
- 30% – от гастрита;
- 20% – от язвы желудка.

Если углубиться в прошлое, то окажется, что когда-то пьянство для русских проблемой не являлось. Пили наши предки напитки слабые (медовуху, пиво, брагу) и обильно их закусывали. К тому же, православие строго определяло, когда можно пить, а когда нет. В будни пить было грешно, дозволялось сделать поблажку лишь в праздники: “Для праздника Христова не грех выпить чарочку простого”. Да и то умеренно: “Много вина пить – беде быть”, “Пить до дна – не видать добра”, и т.п.

Ни в одном письменном свидетельстве домосковской Руси не упоминается пьянство, носящее массовый характер. К тому же варили хмельное питье самостоятельно, а у большинства населения не было излишков продовольствия для производства алкоголя. О водке русские не знали вплоть до XIV века. Первые упоминания о пьянстве появляются лишь в XVI в., то есть лишь два столетия спустя после начала ввоза в Россию спирта (кстати, к тому времени англичане уже всюду напивались в кабаках

¹ Материалы о вреде курения и алкоголя для статьи взяты из книги Александра Бойко «Обратная сторона здоровья». – М.: 2002.

дешёвым виски). Причём водка была крепостью всего 14 градусов – нынешняя “сорокоградусная” появилась у нас только в XIX веке.

Но и это ещё были отдельные случаи, ибо сказано: “пьяницы царства Божия не наследуют”. Народ тогда был верующим и лишиться Божьего расположения страшился. Пить Русь стала, когда продажа алкоголя сделалась статьёй государственного дохода, когда Иоанн Грозный заменил корчмы кабаками, в которых можно было только выпивать и никакой закуски не подавалось. Но если власти предержавшие выпивку поощряли, то православная церковь резко осуждала увлечение спиртными напитками. В 1652 г. под давлением патриарха Никона царь Алексей Михайлович вынужден был созывать Земский собор (“собор о кабаках”), где было постановлено: “В Великий пост, Успенский, даже по воскресеньям вина не продавать, в Рождественский и Петров посты не продавать по средам и пятницам”. Трезвость у верующих была в чести, и борьба с пьянством проводилась постоянно.

Да и не мог крестьянин предаваться этому пороку, ведь многодневный запой грозил ему разорением. К тому же крестьянская община категорически не позволяла парням (о девушках и речи быть не могло) моложе 21 года пить водку. По достижении 21 года молодой человек либо шёл в армию (на государеву службу юноша должен идти физически и морально здоровым), либо женился и обзаводился хозяйством. Что касается знати, до восшествия на престол Петра I о пьянстве в стенах Кремля не известно ровным счётом ничего. Кстати говоря, вопреки распространённому мнению, в петровские времена пьянство не только не поощрялось, но и жестоко наказывалось. Пётр издал указ, чтобы пьяницам на шею подвешивали чугунный круг, на котором было написано, что “сей безобразно в пьянстве усердствовал”.

С массовым пьянством в России впервые столкнулись во второй половине XIX в. в городах. Уже к началу XX в. значительную часть Москвы составляли трущобы, где обитали целые поколения горьких пьяниц. Но то было только начало “пьяного века”. С 1925 г. советская Россия взяла курс на поддержку водочного алкоголизма. Это известная история создания советской водки (“рыковки”) крепостью 30 градусов сразу после отмены сухого закона времён Гражданской войны. Производство вина, пива и других спиртосодержащих напитков не пользовалось таким же вниманием со стороны государства.

С помощью монополии на водку советское правительство на протяжении многих лет имело дополнительный доход в бюджет страны, так называемые “пьяные деньги”. Между тем, начавшееся массовое переселение крестьян в города в конце 1950-х гг. только подхлестнуло процесс алкоголизации населения.

Антиалкогольная кампания времён Горбачёва снизила алкоголизацию, но затем всё вернулось на круги своя. И если в 1917 г. на одного жителя России приходилось около 5 л чистого спирта в год, то сегодня эта цифра достигает показателя 15 литров.

Интересно, что сходные эпидемии алкоголизма переживали не только мы. Скандинавы и британцы, раньше россиян ступившие на путь модернизации и урбанизации, прошли через то же самое. Этнографические описания быта горожан Англии, Ирландии, Швеции и Норвегии в XIX в. напоминают описания нашей реальности, но уже второй половины XX столетия. Это та же гипертрофированная роль крепкого алкоголя, когда в рамках “культуры питья” создаётся разветвлённая система неписаных законов: без бутылки не обходится ни один праздник, нельзя не пить, когда остальные в компании употребляют, “настоящий мужик” в компании мужчин на отдыхе просто обязан принять на грудь, и так далее. Этнографы и бытописатели отмечают то же характерное шумное и агрессивное поведение пьяных, драки и выяснения отношений, сильную алкогольную интоксикацию. На Британских островах даже существовало такое понятие, как Holy Monday (“святой понедельник”), означавшее, что работники в понедельник после праздничной попойки не работают, а опохмеляются. Все описанные явления начинают фиксироваться с периода массовой индустриализации конца XVIII в., достигают своего пика к концу XIX в. и угасают с начала XX в., по мере активного внедрения антиалкогольных мер.

Сравнительно большая опасность северного типа потребления алкоголя (это не означает, что пиво или вино исключительно полезно – употребление любого алкоголя вредит здоровью) заключается, прежде всего, в ударной дозе спирта, которую получает человек, употребляя водку. Эксперты во всём мире признают дозу в 250 г и более спирта за один раз опасной для жизни. При такой спиртовой атаке на организм резко повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе острых, обострения хронических болезней, травм и самоубийств.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения и Всемирного банка, в России очень часто (гораздо чаще, чем в европейских странах) болеют и умирают люди в самом работоспособном возрасте. Вероятность смерти мужчины в возрасте от 15 до 60 лет составляет в России 42,2%, а, например, в Швейцарии – 9,2%. Основными причинами преждевременных смертей являются сердечно-сосудистые заболевания (52% случаев) и несчастные случаи (согласно статистике, риск стать их жертвой в России почти в пять раз выше, чем в Западной Европе).

По данным Российского института психиатрии, алкоголь прямо или косвенно является причиной каждой третьей смерти в РФ, а в некоторых наиболее неблагополучных регионах ощутимые его дозы находятся в крови 60% умерших “трудоспособных”. Непосредственно же от алкогольного отравления в РФ ежегодно умирает до 40 тыс. человек (в США – в 100 раз меньше). В пересчёте на абсолютные цифры, на каждого жителя страны, **включая стариков и младенцев**, приходится, как я уже говорил, 15 л чистого спирта в год – это очень высокий показатель.

В России нет адекватной статистики даже общей смертности от алкоголя, чтобы анализировать её данные и выносить однозначный вердикт о том, лежит ли основная вина на бытовой химии, водке или вине с

пивом. В декабре 2006 г. в отраслевом журнале Госкомстата “Вопросы статистики” была опубликована статья “О ситуации со смертностью населения трудоспособного возраста в РФ”, вызвавшая резонанс в экспертном сообществе. На основе анализа данных актов о вскрытии в моргах и диагнозов в справках о смерти, выданных загсами в Москве, была установлена шестикратная диспропорция в сторону занижения диагноза “смерть от отравления алкоголем” в справках о смерти по сравнению с данными судмедэкспертизы в московских моргах. Получалось, что акты о вскрытии фиксировали в качестве причины смерти алкогольное отравление, а в справках о смерти, по которым и учитываются причины государственными органами статистики, стояли уже другие диагнозы, вроде сердечно-сосудистой недостаточности. Объяснение статистики видели в нежелании родственников умерших называть причинами смерти близких алкоголь. Поэтому близкие предпочитали договариваться с работниками загсов, чтобы те записывали в документ иную причину. Тем более, что у страдающих алкоголизмом, как правило, много хронических болезней и патологий.

КУРЕНИЕ = СМЕРТЬ

От болезней, причиной которых является курение, в России в 2004 году умерли 376 000 человек. Для сравнения, от инфекционных болезней в этом же году умерли 37 030 человек. Курение табака, которому привержены 79% российских мужчин, 49% женщин, а также 42% детей и подростков – важнейшая причина болезней системы кровообращения (инфаркта миокарда, мозгового инсульта), злокачественных новообразований (рака лёгкого, полости рта, губы, глотки, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, почек, мочевого пузыря, шейки матки и миелоидного лейкоза), болезней органов дыхания, острых и хронических язв желудка.

КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА. Многие полагают, что курение кальяна менее опасно, чем курение сигарет. В Бейруте, было проведено исследование, в которое вошли 20 регулярных курильщиков сигарет, 15 курильщиков кальяна и 20 некурящих человек. Средний уровень содержания котинина (продукт распада никотина в организме человека) в слюне составил: 77,8 у курильщиков кальяна и 87,1 у курильщиков сигарет.

У курильщиков кальяна уровень СО в выдыхаемом воздухе увеличивался на 300%, в то время, как у курильщиков обычных сигарет – на 60%. У некурящих уровень содержания СО в выдыхаемом воздухе был сходным с уровнем его содержания в окружающей среде (10.2 ppm).

Таким образом, курильщики кальяна поглощают не меньшие количества никотина и СО при курении, по сравнению с курильщиками обычных сигарет.

Если насчёт алкоголя специалисты пока не пришли к единому мнению – может он быть полезен в определённых дозах или нет, – то с курением всё ясно: оно в любом случае вредно.

Британские учёные полагают, что на нашей планете сейчас насчитывается около миллиарда курильщиков. Заболевания, которые прямо или косвенно связаны с курением, каждый год уносят три с половиной миллиона

жизней. Через 20 лет общая смертность от таких болезней достигнет десяти миллионов и превысит количество жертв СПИДа. Пристрастие к сигаретам уносит ежегодно больше жизней, чем автомобильные аварии, убийства, самоубийства и злоупотребление алкоголем

Среди страдающих раком полости рта 90% мужчин и 60% женщин – курящие. Стоматологи называют болезнь “тихим убийцей”.

Курение – также основная причина возникновения и рака лёгких. Это заболевание в 95% случаев возникает у курильщиков. Особенно тревожит то, что в последнее время увеличивается число курящих школьников. На сегодняшний день сигаретами “балуются” около 1% детей в возрасте от 12 до 14 лет. По прогнозам специалистов, из трёх тысяч человек, начавших курить до 15 лет, 250 до пенсионного возраста не доживут.

В этом веке от болезней, вызванных табакокурением, погибнет порядка миллиарда человек. В ближайшие 20 лет ежегодный показатель смертности среди курильщиков увеличится до 8,3 млн человек.

- среди больных раком 95% курящих;
- курильщики заболевают раком лёгких в 20 раз чаще, чем некурящие;
- курение действует на лёгкие в 40 раз сильнее, чем на другую ткань;
- стенокардия у курящих встречается в 13 раз чаще;
- приступы стенокардии у них в 4-5 раз чаще приводят к гибели;
- инфаркт миокарда поражает курящих в 12 раз чаще, особенно к 40 годам;
- случаи внезапной смерти от острого инфаркта у мужчин моложе 40 лет связаны с курением;
- рак почек встречается у курящих в 5 раз чаще;
- из 100 больных туберкулёзом лёгких – 95 – курящие;
- глаукома у курильщиков встречается в 3 раза чаще;
- каждый 7-й курильщик страдает от облитерирующего эндартериита, часто с ампутацией ног.

Сегодня Россия потребляет 300 миллиардов сигарет, а всё население Земли выкуривает 12 триллионов папирос и сигарет. Общая масса окурков составляет 5 миллионов 520 тысяч тонн. Курильщики ежегодно «выкуривают» в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384 тысячи тонн аммиака, 108 т. тонн никотина, 600 т. тонн дёгтя, более 550 т. тонн угарного газа и других составных частей табачного дыма.

Россия занимает:

- 1-е место в мире по темпам роста табакокурения;
- 1-е место в мире по числу курящих детей;
- 1-е место в мире по продажам крепкого алкоголя;
- 1-е место в мире по абсолютной величине убыли населения;
- 2-е место в мире по числу самоубийств;
- 65-е место в мире по уровню жизни;
- 57-е место в мире по качеству жизни;
- 134-е место в мире по продолжительности жизни;
- 16-е место в мире по валовому национальному доходу;
- 97-е место по доходам на душу населения.

Кроме того, в последние годы россияне в плохом смысле начали догонять Америку по избыточному весу. Диетологи отмечают, что практически ни у кого из наших соотечественников нет правильного представления о здоровом образе жизни и, в частности, о питании. Корень зла – в отсутствии так называемых пищевых привычек, которые со времени развала СССР так и не сформировались у населения страны. Между тем, медики предупреждают: с 30 лет тем, кто склонен к полноте, следует коренным образом менять свой распорядок дня, чтобы не набирать ежегодно по килограмму–другому лишнего веса. Беда в том, что из-за чрезмерной страсти к фаст-фуду процент жировой ткани в организме начинает зашкаливать, а это чревато всё теми же сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и онкологией.

ПРОБЛЕМА СКРЫТОЙ АЛКОГОЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ

Природа алкопроблемы обусловлена механизмом постепенного плавного развития алкозависимости в три стадии: сначала на скрытом, подсознательном уровне, затем – явном, психологическом, наконец, ещё более явном – биохимическом и физиологическом. Этот процесс можно назвать алкопрограммированием.

Нередко скрытое алкопрограммирование может начинаться уже с детства, и даже до рождения – с периода беременности, т.е. в самой хрупкой и нежной стадии. Отсюда ясна значимость правильной безалкогольной диеты для беременных женщин и детей, чтобы обеспечить здоровый генофонд народа, прочно защищённый от скрытой алкозависимости.

Некоторые продукты детского питания являются слабоалкогольными (кефир, отдельные виды конфет, торты с добавками алкоголя, некоторые так называемые «безалкогольные» коктейли, напитки и т.д.).

Оценки показывают, что предельно допустимые дозы для мужчин, женщин и детей по порядку величины примерно соответствуют исторически сложившемуся естественному пищевому фону употребления внешнего, так называемого экзогенного этанола в составе традиционной диеты. Дрожжевые компоненты, попадающие в пищу, провоцируют выработку в организме дополнительного этанола, который на поверхности явлений кажется эндогенным (внутренним), а в действительности по существу является экзогенно спровоцированным, и наоборот – очищение диеты от экзогенного этанола и дрожжевых компонентов снижает выработку эндогенного. Не исключено, что этанольный биофон является одним из факторов, сокращающих человеческую жизнь.

Именно на этом я настаиваю, когда говорю, что начинать нужно с правильного – бездрожжевого – питания.

Одним из массовых кисломолочных продуктов является слабоалкогольный кефир. Этанольность кефира зависит от многих условий и может широко варьироваться от 0,01% до 2%. С середины 60-х годов в системе советских стандартов замалчивается сам факт слабоалкогольности кефира всех видов. Пробные анализы кефира, проведённые различными институтами и лабораториями в постсоветский период, обнаружили колебания его этанольности от 0,009 до 0,75%, т.е. в десятки раз, – на два порядка!

В реальной практике имеет место систематическое варьирование этанольности кефира в десятки и даже сотни раз.

Немаловажно и то обстоятельство, что кефир, попав в желудочно-кишечный тракт, при температуре 36–37°C за 3–4 часа дополнительно сбраживается. Реальная этанольность усвояемой кефирной массы дополнительно возрастает на величину от 0,1 до 1% и выше, в принципе – до 2%. Это важное обстоятельство упускают из виду сторонники питания детей и беременных женщин кефиром.

Если в дородовой период беременная женщина выпивает ежедневно по 1 бутылке кефира с усвояемой этанольностью от 0,1 до 1–2%, она получает от 0,5 до 18 г этанола, значительная часть которого скапливается в плаценте и без промаха расстреливает в упор будущий мозг беззащитного плода. При массе плода от 1 до 3 кг он ежедневно получает десятки или сотни граммов наркотического яда. В таких условиях этанольность тканей будущего мозга плода может подниматься до 0,01–0,1% и более. В этом случае алкопрограммирование будущего человека и ослабление его здоровья начинается еще до его рождения, причём с высокой вероятностью.

В период прикармливания ребёнка кефиром к этанолу грудного молока добавляется кефирный этанол. В пересчёте на взрослый мужской эквивалент это равносильно ежедневному потреблению от рюмки до стакана водки и более. Нужно учитывать и то, что период алкопрограммирования для детей гораздо короче, т.е. длится от квартала до полугода.

Наша страна оказалась единственной в мире из 212 стран планеты с исключительно крупномасштабным кормлением детей слабоалкогольным кефиром.

Заслуживают комментария и сообщения японских учёных о канцерогенных свойствах кефира. Японцы закупают у нас не сам кефир, а лишь сыворотку, из которой сами, на своей чистой технологии производят свой кисломолочный продукт, не отождествляемый с нашим кефиром.

Наконец, ещё одно соображение: наряду с вирусным механизмом иммунодефицита существует и биохимический, в частности, алкогольный, наркотический, т.е. наряду с вирусным СПИДом существует и алкогольный СПИД, безвирусный, биохимического генезиса, который именно за счёт содержащегося этанола ослабляет мембранный механизм иммунной защиты детей, тем самым несёт в себе косвенное повышение биохимической СПИД-опасности, как и всякий другой алконоситель, в соответствии с линейной беспороговой гипотезой, принятой на вооружение органами ВОЗ, точно так же, как и для взрослых любые более сильные алконаркотики.

Итак, кефир является для детей «белым пивом» или «белой брагой», усиливает биохимическую СПИД-опасность в их будущей взрослой жизни.

Алковторжение в сферу детского подсознания в виде массового скрытого алкопрограммирования, охватившее десятки миллионов детей нашей страны, чрезвычайно опасно вероятностью включения цепной реакции постепенной эрозии и разрушения генофонда народа¹.

¹ Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду. – М.: Педагогика, 1988.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПОРАЖЕНИЯ ПОЧЕК ¹

В настоящее время наблюдается учащение случаев лекарственной патологии, особенно лекарственных поражений почек. Острые лекарственные поражения чаще всего клинически проявляются снижением функции почек вплоть до развития острой почечной недостаточности (ОПН).

Среди лекарств, приводящих к ОПН, на первом месте стоят антибиотики.

Антибактериальные средства – метициллин, ампициллин, пенициллин, рифампицин, сульфаниламиды (в том числе бисептол) – чаще других препаратов вызывают и острый интерстициальный нефрит. В наблюдениях врачей антибиотики пенициллинового ряда наиболее часто были причиной острых лекарственных нефропатий.

Среди средств, вызывающих ОПН, на втором месте по частоте находятся нестероидные противовоспалительные препараты (НСПП), приводящие к острому некрозу канальцев, но иногда и к острому интерстициальному нефриту.

Заслуживают упоминания и диуретики – тиазиды, фуросемид, способность которых вызывать ОПН (чаще аллергическими механизмами, приводя к острому нефриту) мало известна, хотя в литературе имеются десятки морфологически подтверждённых описаний.

Среди других препаратов следует сказать о применяемых в нефрологической практике фенилине и аллопуриноле: наблюдались тяжёлые аллергические реакции с острым интерстициальным нефритом после их приёма.

Значительно реже наблюдается острый лекарственный гломерулонефрит (ГН), иногда с ОПН, нередко с очаговым некрозом клубочков и возможностью хронизации, а также почечные васкулиты (вплоть до некротического ангиита) после введения сывороток и вакцин, пенициллина, сульфаниламидов.

Нередко нефропатия развивается на фоне приёма нескольких препаратов с разным механизмом повреждения почек, да и один и тот же препарат может вводить в действие различные патогенетические механизмы.

Изучено действие индометацина, который угнетает синтез простагландинов в почках.

К хроническим лекарственным поражениям следует отнести в первую очередь аналгетическую нефропатию – хронический интерстициальный нефрит с некрозом почечных сосочков, развивающийся после длительного приёма ненаркотических аналгетиков. Особенно опасны сочетания аспирина или анальгина с фенацитином, парацетамолом, кофеином, кодеином. У половины больных развивается некроз сосочков с макрогематурией. Нередким осложнением аналгетической нефропатии является рак почечных лоханок.

Таким образом, отрицательные лекарственные воздействия на почки многообразны. По существу, любой медикаментозный препарат потенциально нефротоксичен.

¹ Тареева И.Е. Лекарственные поражения почек. – Терапевтический архив, 1987, № 8.

Но даже если вы сами не увлекаетесь поглощением массы лекарственных препаратов, антибиотики могут попадать в ваш организм с «безобидной» пищей. Замечено фермерами, что скот набирает вес быстрее, если скармливать ему антибиотики, а учёные обнаружили, что он становится при этом гигантским субстратом для роста бактерий, устойчивых к антибиотикам. Законодательство некоторых стран запрещает добавление антибиотиков в корм скоту, но не везде его выполняют и не везде это запрещено. В России, возможно, нужды в таком запрете ещё нет – у нас антибиотики довольно дороги, да и наш альтернативный препарат «Виватон» практически всем ветеринарам известен.

Показателен – в отрицательном плане – пример зажиточных, рачительных немцев.

ПРИМЕР ЭКОНОМНОЙ ГЕРМАНИИ

Крестьянам и, в большей степени, аграрной индустрии Германии удалось в последние годы понизить производственные затраты путём:

1. садистского интенсивного содержания животных,
2. инъекций гормональных препаратов,
3. применения антибиотиков,
4. подмешивания к корму различных искусственных добавок,
5. кормления скота животной мукой.

Стоимость продукции в животноводстве, в основном, формируется ценами на корма. По-настоящему выгодными становятся корма после добавления к ним химических присадок. Свинье при нормальных условиях её содержания для набора номинального веса требуется около года. С применением т.н. силовых кормов и ускорителей роста этот срок уменьшается до трёх месяцев. Наиболее любимыми кормовыми добавками у фермеров являются Карбадокс и Олаквиндокс, препараты, подозреваемые в провоцировании раковых заболеваний и повреждении генной структуры ДНК у человека.

В качестве профилактики и для предотвращения эпидемических заболеваний у скота в корма им подмешиваются антибиотики, иначе плотно стоящие друг к другу животные были бы разом скошены первой же инфекцией. Радующим индустрию побочным эффектом этого стала неожиданно проявившаяся способность антибиотиков стабилизировать кишечную микрофлору у молодых животных, что улучшает расщепление белков в желудке. Так антибиотики помогли сэкономить количество кормов, а значит, и понизить себестоимость килограмма мяса.

Поэтому уже никого не удивляет, что в обычном шницеле регулярно находят остатки антибиотиков, которые мы спокойно проглатываем вместе с едой. Опасность для человека кроется в том, что под влиянием львиных доз антибиотиков вирусы мутируют и становятся невосприимчивыми к влиянию препаратов. Уже сегодня учёные могут назвать многие бактериальные заболевания у животных и людей, не поддающиеся лечению антибиотиками.

Многолетние протесты и процессы против системы интенсивного выращивания скота и птиц окончились единственным успехом – решением

конституционного суда Германии о соблюдении минимальной нормы площади на содержание одной курицы в 690 кв. см, что не превышает площади одного листа писчей бумаги.

Индустриальное интенсивное культивирование продуктов стало всеобъемлющим. Количество «нормальных» яиц, снесённых «нормальными» курами, не превышает 0,7% от общего количества продаваемых яиц. Настоящее чистое мясо – всего 2% от общего объёма.

При подготовке материала использована статья М.Кулинина, газета «Вечерний Новосибирск».

ВЫЯВЛЕНИЕ ТОКСИКОГЕННОГО СТАФИЛОКОККА В МОЛОКЕ¹

На молокозаводы в последние годы поступает большой процент молока низкого качества, а в животноводческих хозяйствах часты случаи маститов у животных, поэтому изучение микрофлоры молока имеет большое практическое значение. С этой целью проведён бактериологический анализ молока из животноводческих хозяйств ряда районов Приморского края на наличие токсикогенного стафилококка.

Представители рода стафилококков обнаружены во всех пробах молока. Всего изолировано 272 штамма стафилококка, из них 26 обладали главными признаками токсикогенности – способностью коагулировать плазму и расщеплять лецитин.

Осенью стафилококк обнаруживался в каждой 4-й или 5-й пробе молока, в зимне-весенний период – в каждой 2-й исследованной пробе. Концентрация токсикогенного стафилококка в молоке была наименьшей в осенний сезон. Следует отметить, что в сборном молоке, поступившем на молокозавод, токсикогенный стафилококк обнаруживался несколько чаще, чем в стойловом. При этом сколько-нибудь существенного нарастания концентрации золотистого стафилококка в сборных пробах по сравнению со стойловым не наблюдалось, что связано, по-видимому, с тем, что молоко коров, страдающих маститом, разводится в общем удое.

По данным литературы, концентрация золотистого стафилококка в неохлаждённом свежесвыдоенном молоке увеличивается в десятки раз в течение 5–6 часов, а охлаждение молока до 10–12°C лишь замедляет процесс размножения токсикогенного стафилококка.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ МАСТИТОВ У ЖИВОТНЫХ

Антибиотики в настоящее время занимают главное место в терапии маститов. Антибиотики подавляют жизнедеятельность полезной микрофлоры вымени и при продолжительном их применении могут способствовать возникновению тяжёлых форм кандидомикозного (дрожжевого и грибкового) мастита, который трудно поддаётся лечению. Одной из отрицательных сторон лечения антибиотиками маститов является загрязнение ими молока, которое при использовании в пищу людьми наносит вред их здоровью².

¹ Дедюхина В.П., Ляхова И.С. Выявление токсикогенного стафилококка в молоке. – «Вопросы питания», 1988, № 5.

² Гончаров В.П., Карпов В.А., Якимчук И.Л. Профилактика и лечение маститов у животных. – М.: Россельхозиздат, 1987.

Надеюсь, читатели этой книги понимают, что я не на пустом месте утверждаю: единственной экологичной альтернативой антибиотикам в лечении мастита и других болезней животных являются ветеринарные препараты серии “Виватон”. Далее в этом разделе вы можете ознакомиться с документальными подтверждениями нетоксичности, немутагенности и т.п., полученными нами в разные годы от различных официальных инстанций.

ОБЫКНОВЕННАЯ ПРОСТУДА ¹

Перемены времени года больше всего рожают болезни, но и резкие перемены то холода, то тепла, а также всё прочее в течение этих перемен имеют такое же действие.

Гиппократ

Сегодня нам хорошо известно, что простуда, или, как говорят врачи, острое респираторное заболевание (ОРЗ), – это вирусная инфекция верхних дыхательных путей. Особые вирусы, попадая в нос и глотку, убивают клетки слизистой оболочки в верхней части дыхательного тракта. Мы не чувствуем этого. Внедрение вирусов само по себе проходит безболезненно и незаметно, а симптомы, которые мы начинаем ощущать, – это проявление действия защитных сил организма. Лекарства от простуды, которые мы покупаем в аптеке, облегчают симптомы, но никак не действуют на вирусную инфекцию как таковую. Они могут даже стать пособниками болезни, так как будут мешать проявлению защитных сил организма.

Слизистые оболочки носоглотки продуцируют своего рода слизистое покрытие, на котором оседает пыль, бактерии и вирусы. Миллионы тончайших, как волоски, ресничек клонятся в унисон, создавая нечто вроде волны, продвигая выделяемую слизь в пищевод, подобно липкой конвейерной ленте, идущей из носовой полости. Попадая в желудочно-кишечный тракт, слизь и осевшая пыль перевариваются.

Когда мы ощущаем симптомы простуды, это означает, что вирус проник через защитную слизь и атакует живые клетки под ней. Он внедряет свой генетический материал в эти клетки, прекращает их нормальное функционирование и обращает все их ресурсы на создание бесчисленного множества копий вируса. Выпустив тысячи новых вирусов, клетка гибнет. Новорождённые вирусы атакуют соседние клетки, и процесс разрастается с большой быстротой.

Примерно на третий день атаки жертва начинает чихать, кашлять и слизь обильно течёт из носа, что даёт вирусам шанс попасть к людям, находящимся по соседству с больным. Вирус быстро достигает паразитического успеха.

Человек, однако, подвергаясь атаке вирусов уже давно, обладает мощными защитными реакциями. Инфицированные клетки выделяют особое вещество – интерферон. Он ещё не вполне ясным образом воздействует на соседние здоровые клетки, которые сопротивляются

¹ «Наука и жизнь», 1986, № 5.

дальнейшему внедрению вируса и тоже выделяют вещества антивирусной природы. Если инфекция продолжает распространяться, в организме возникает неспецифическая реакция — воспаление.

Мы не замечаем, что подверглись атаке вируса, до тех пор, пока не ощутим тех неудобств, которые нам причиняют защитные силы организма. Страдающий простудой чувствует себя прекрасно, когда болезнь атакует его, а осознаёт, что «схватил простуду», как раз тогда, когда его организм начинает бороться с болезнью. Человек чувствует себя плохо именно потому, что его организм ведёт себя хорошо.

По оценкам учёных, ещё 40% вирусов ОРЗ нам неизвестны. Такое их многообразие практически исключает создание вакцины против простуды. Лекарством от простуды мог бы быть интерферон, но у него слишком много побочных действий, поэтому его предпочитают применять только против более серьёзных заболеваний. Большие дозы витамина С либо не дают никакого эффекта, либо действуют на простуду очень незначительно.

Так что же делать с простудой, пока не разработано надёжное средство от неё? Лучший способ борьбы — помешать распространению вирусов и усилить иммунные свойства организма.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕПАРАТОВ СЕРИИ «ВИВАТОН»

В ВЕТЕРИНАРИИ

Лечение препаратом «Виватон» являет собой принципиально новый метод интенсивной терапии не только на мышах, но и на сельскохозяйственных животных без применения каких бы то ни было других химических медикаментозных средств. Препарат не имеет аналогов в мировой практике. Впервые он одобрен и рекомендован к практическому применению Ветфармсоветом СССР 20 октября 1987 года, а в настоящее время уже много лет подряд препарат «Виватон» входит в Фармакопею России. Все эти десятилетия препараты линии «Виватон» постоянно улучшались и каждый раз проходили тщательную проверку по всем необходимым инстанциям.

«Виватон» в ветеринарии – препарат из настоя и экстракта лекарственных растений. Биохимический анализ зарегистрировал в нём более 200 ингредиентов. Масштабное внедрение препарата в ветеринарию и медицину постоянно продолжается.

Исследование «Виватона» началось, как я уже говорил, в 1979 году. За эти почти 40 лет исследования проводились в 150 клиниках и институтах мира. В частности, в лаборатории фармакологии и токсикологии Московской ветеринарной академии им. Скребина на крысах были проведены исследования:

- 1) на токсичность;
- 2) на профилактику теплового стресса у животных путём назначения лекарственных средств линии «Виватон».

И многие другие исследования, с небольшой, но очень важной частью которых я хочу предложить вам ознакомиться в этом приложении.

ВРАЧЕБНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

По поводу лечения препаратом «Виватон» коров, больных папилломатозом

Лечение проводилось в ОПХ «Ильинское» на ферме «Тишково».

1. 19 коровам поставлен диагноз папилломатоз злокачественный, что подтверждено лабораторными исследованиями.

Все животные имели множественные папилломы в области ушей, холки, брюха и вымени. У одной из коров имелся конгломерат опухолей диаметром до 12 см, расположенных по срединной брюшной линии вплотную друг к другу сплошной грядой от пупка до вымени, имевших чечевицеобразную форму, каждая до 5 см и менее в диаметре, прикрывавших одна другую напоподобие рыбьей чешуи.

У некоторых коров между сосками и на сосках были образования диаметром от 3 до 5 см, напоминающие сочные и крупные плоды инжира и в отдельных случаях – гроздь старой цветной капусты. В области корня правого уха – шаровидное образование чёрного цвета размером с грецкий орех. Крупные, разросшиеся до 3–5 см в диаметре образования на брюхе, вымени и сосках имели 7 коров. Вышеперечисленные патологические образования были злокачественными. (В хозяйстве насчитывалось около 30 тёлочек с такими новообразованиями, которые располагаются у них на сосках и около вымени, на груди и других частях.)

По окончании курса лечения препаратом «Виватон» все животные были признаны клинически здоровыми. За 8,5 месяцев никаких рецидивирующих новообразований у данных животных отмечено не было. Все животные благополучно отелились, причём телята их также развивались без отклонений от нормы. Количество и качество молока у всех этих коров соответствует норме.

2. В ОПХ «Ильинское» проведено лечение «Виватоном» 9 телят с диагнозом диспепсия. Лечение начато 31 мая – 1 июня, а 2, 3, 4 июня констатировано выздоровление, т.е. максимально за 5 суток, минимально за 3 суток произошло выздоровление.

Главный вет. врач А.А. Полунин

Главный зоотехник М.П. Яныкин

ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛООВОГО СТРЕССА (СОСТОЯНИЯ АЦИДОЗА)

У ЖИВОТНЫХ ПУТЁМ НАЗНАЧЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

Перевод животноводства на новую технологию получения продуктов питания связан с внутрихозяйственными перевозками животных. Изучая влияние стресс-реакции у молодняка сельскохозяйственных животных, В.А. Мозжерин, З.В. Войтович, Д.М. Шумилин и другие установили понижение резистентности, увеличение заболеваемости, снижение продуктивности, увеличение секреции кортикостероидов. Предотвращение стресса у животных – один из путей повышения их продуктивности.

В настоящее время для профилактики стресса у животных применяют препараты разной фармакодинамики – нейролептики, транквилизаторы, адаптогены, витамины и другие биологически активные вещества, назначение которых уменьшает заболеваемость и снижает потерю продуктивности животных. Для профилактики стресса у животных в нашей стране широко используют аминазин. В сравнении с аминазином изучали влияние на животных импортного препарата рампун и др.

При назначении животным «Виватона» в лаборатории фармакологии и токсикологии было отмечено, что препарат регулирует концентрацию сахара, препятствует нарушению гематокринного числа, не нарушает в крови содержание гемоглобина и эритроцитов, холестерина и общих липидов.

Полученные предварительные данные показали, что назначение животным перед стресс-воздействием, вызываемым температурным фактором, противострессовых лекарственных веществ уменьшает или несколько смягчает изменения биохимических показателей в крови крыс; что препарат «Виватон» по регуляции некоторых биохимических показателей в организме не уступает, а в некоторых случаях превосходит известные химические средства. Кроме того, «Виватон» менее токсичен, что было установлено при исследовании влияния препарата на состояние обмена гликогена в печени животных.

Старший научный сотрудник Лаборатории фармакологии и токсикологии

кандидат вет. наук

В.П. Финик

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ИСПЫТАНИЕ ПРЕПАРАТОВ «ВИВАТОН-1» И «ВИВАТОН-2»

при лечении у коров папиллом на сосках вымени, травм, инфицированных ран,

абсцессов, болезней копыт, предродового залёживания

Испытание препаратов проводилось в совхозе «Раменский» Московской области на основании разрешения Управления ветеринарии Госагропрома РСФСР.

1. Лечение подверглись девять коров, имевших на коже сосков разнообразные по размерам одиночные и множественные папилломы. На вторые—третьи сутки папилломы разрушались с вершины, раскрываясь в виде розетки. В дальнейшем подсыхали и отпадали. У трёх коров после пропитки вымени препаратом «Виватон» исчезли с сосков пигментированные доброкачественные опухоли размером 1,0—0,5 см.

2. Лечение травм и ран прошли пять коров, имевших травмы вымени с различными степенями повреждений тканей: поверхностными и проникающими ранами сосков и паренхимы размером до 6 см и на глубину 1—1,5 см. Процесс заживления раны проходил первичным и вторичным натяжением под струпом. В ходе лечения воспалительный процесс был локализован, раневая поверхность оставалась сухой без признаков нагноения, быстро развивалась грануляция ткани. Не наблюдалось отёчных явлений, в значительной степени снижалась болезненность в области раны, что позволяло сдаивать молоко без катетера. После заживления ран форма сосков восстанавливалась.

У одной коровы после ранения грудной поверхности мышцы с длиной разреза около 10 см после промывания раны раствором марганцевокислого калия и нанесения стрептоцидовой мази развился сильный отёк и нагноение раны. Было проведено лечение «Виватоном-2». На 5—6 день лечения выступающая часть мышцы сократилась, отёк исчез, заживление раны прошло вторичным натяжением. На десятый день на месте раны имелся небольшой струп. Во время лечения препаратом «Виватон-2» у животного сохранялся аппетит и рана не доставляла беспокойства.

3. У коровы в области среднего ягодичного мускула образовался абсцесс. До лечения абсцесс представлял уплотнение диаметром 15 см с едва заметной флюктуацией. После двукратной пропитки в течение двух суток препаратом «Виватон-1» уплотнение переместилось ближе к поверхности, и на пятые сутки произошло самопроизвольное вскрытие гнойного очага, жидкий гной излился под значительным давлением. Заживление раны произошло за 10 дней.

4. Излечению от флегмоны венчика и гнойного пододерматита копыт подверглись 3 коровы. Препаратом «Виватон-1» промывали копыта, затем на область воспалительного процесса накладывали смесь препарата «Виватон-2» с карбонатом кальция. Лечение проводилось без наложения повязок. На 2—3 сутки после лечения почти исчезла отёчность в области венечно-копытцевых суставов, из очагов поражения активно вытекал гной. На 4—5-е сутки коровы уже опирались на пролеченные конечности.

5. За две недели до отёла у коровы возникло предродовое залёживание, осложнившееся полным выпадением влагалища, зафиксированного швами с валиками, однако шовный материал не выдержал, нарастало угнетение, и животное почти не реагировало на внешние раздражители. В этот момент начали пропитывать «Виватоном-1» спину, голову животного, через 40 минут пропитки корова самостоятельно поднялась, появился аппетит. Через сутки корова была клинически здорова, швы с влагалища сняли за ненадобностью. Через неделю корова отелилась без родовспоможения, клиническое состояние после родов хорошее, телёнок новорождённый здоров.

Выводы: препараты «Виватон-1» и «Виватон-2» показали высокий терапевтический эффект при лечении папиллом, инфицированных ран, абсцессов, при болезнях копыт, оказывают общестимулирующее действие на организм, сокращают сроки лечения. Способы применения препарата просты и нетрудоёмки. Целесообразно широкое применение для хозяйств и при различных заболеваниях животных.

Главный врач совхоза «Раменский»

Вет. врач Раменской ветстанции

Старший научный сотрудник

Лаборатории фармакологии и токсикологии МВА

Автор препарата «Виватон»

Г.Д. Смоленская

И.Л. Обухов

В.П. Финник

А.М. Савёлов-Дерябин

ИСПЫТАНИЕ ПРЕПАРАТА «ВИВАТОН» НА ЛОШАДЯХ КСК ПРОФСОЮЗОВ И СБОРНОЙ КОМАНДЫ СССР

Для испытаний были отобраны животные, имевшие в указанный период различные заболевания: миопатоз мускулатуры крупа, перелом малой берцовой кости, ушиб и гематому маклока, ушиб большого вертела бедренной кости, тендинит глубокого пальцевого сгибателя, хронический миозит плечевого пояса, миозит, рану в области пута, болезненный инфильтрат, инфекционно-травматический отёк в области пута и плюсны, подострый остеоартрит скакательного сустава.

Лечение проводилось пропитками препарата «Виватон» (30–100 мл) кожи в области поражённых органов по два раза в день, накладыванием компрессов с препаратом на болезненные органы, обработкой ран маслом «Виватон», смешанным с карбонатом кальция.

Учитывая разнообразность диагнозов и невозможность одновременного формирования в указанный период опытных и контрольных групп лошадей, эффективность препарата «Виватон» оценивалась по отношению к известным методам лечения, применявшимся в ветеринарной практике конного спорта.

В результате первой экспериментальной проверки действия препарата «Виватон» на лошадях установлено: препарат «Виватон» действует эффективно на острые травмы, ушибы, миозиты, инфильтрационные воспаления и сокращает сроки выздоровления животных относительно известных методов лечения. При пропитках «Виватоном» в целях восстановительных процедур улучшаются характеристики движений лошадей.

Старший вет. врач сборной команды СССР по конному спорту

Старший вет. врач КСК профсоюзов

Старший вет. врач КСК профсоюзов

Вет. врач сборной команды СССР по конному спорту

Старший тренер сборной команды СССР по конному спорту

Автор препарата «Виватон»

Н.Н. Ханжина

С.Л. Серёгина

В.Н. Прохоров

В.Н. Черун

А.И. Кондратов

А.М. Савёлов-Дерябин

РЕЗУЛЬТАТЫ ДОКЛИНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ДЕЙСТВИЯ ПРЕПАРАТА «ВИВАТОН»

1. Проведённые исследования показали, что предложенный для исследования препарат «Виватон» А.М. Савёлова-Дерябина нетоксичен при нанесении на кожу животных в изученных дозах.

2. При назначении «Виватона» животным было отмечено, что препарат регулирует концентрацию сахара в крови, препятствует нарушению гематокритного числа, не нарушает содержания в крови гемоглобина и эритроцитов, холестерина и общих липидов.

Полученные предварительные данные показали, что назначение животным перед стресс-воздействием, вызываемым температурным фактором, противострессовых лекарственных веществ (данидина, яктона и аминазина) уменьшает или несколько смягчает изменения биохимических показателей в крови крыс. Препарат «Виватон» по регуляции некоторых биохимических показателей в организме не уступает, а в некоторых случаях превосходит известные химические средства. Кроме того, он не токсичен, что было установлено при исследовании влияния препарата на состояние обмена гликогена в печени животных.

В 1989 году было продолжено исследование препарата в следующих направлениях: «Изучение мутагенного действия препарата «Виватон» в соматических и зародышевых клетках млекопитающих в условиях *in vivo*». Эксперимент проводился на самцах мышей на базе лаборатории клинической иммунологии 1-го Московского медицинского института им. Сеченова при участии лаборатории мутагенности НИИ технологии и безопасности лекарственных средств Министерства медицинской и микробиологической промышленности.

В 1-м Московском медицинском институте им. Сеченова было проведено исследование по изучению иммуномодулирующего действия препарата «Виватон». Заключение: препарат «Виватон» во всех испытанных дозах (от 0,1 мл до 1,0 мл) обладает иммуностимулирующим¹ действием, судя по числу АОК в селезёнке на 2-е сутки иммунного ответа. Иммуностимулирующий эффект имел чётко выраженную зависимость от дозы вводимого препарата. Увеличение числа АОК в селезёнке мышей, получавших «Виватон», было статистически значимым.

¹ У каждого учёного свой взгляд на терминологию, у меня принципиальная позиция: в природе иммуностимуляторов достаточно. Наш препарат – иммунокорректирующий, а не стимулирующий: нужно поддерживать кислотно-щелочной баланс, а не подгонять загнанную лошадь.

Во Всесоюзном научном центре по безопасности биологически активных веществ (ВНЦ БАВ) была проведена экспериментальная работа по изучению иммунотоксических и аллергизирующих свойств препарата «Виватон». На исследование было представлено два образца препарата «Виватон»:

- экстракт растений 1, в котором в качестве консерванта содержится малый процент аммиака;
- экстракт растений 2 безаммиачный.

Оба образца препарата являются нетоксичными веществами.

Экстракт растений 1 предлагается для наружного применения в качестве антибактериального и противовоспалительного средства. Экстракт растений 2 предполагается использовать для приёма внутрь.

На основе результатов проведённых экспериментов по изучению иммунотоксических и аллергенных свойств образцов препарата «Виватон» (экстракт растений 1, с присутствием 3%-ного водного раствора аммиака, и экстракт растений 2, в котором аммиак отсутствует), сделано следующее заключение.

Экстракт растений 1:

- не вызывает каких-либо изменений кожных покровов у морских свинок;
- при накожном применении не влияет на реакцию специфического лизиса лейкоцитов;
- незначительно усиливает реакцию специфической агломерации лейкоцитов при накожном применении (опыт 8,0+0,4%, контроль 3,1+1,6%);
- стимулирует бласттрансформацию клеток тимуса (индекс стимуляции: опыт 317,9; контроль 143,0);
- подавляет бласттрансформацию клеток селезёнки (индекс стимуляции: опыт 107,1; контроль 283,5).

Экстракт растений 2:

- не влияет на реакцию специфического лизиса лейкоцитов;
- усиливает реакцию специфической агломерации лейкоцитов при накожном применении (опыт 28,0+6,6%, контроль 6,0+2,0%);
- подавляет бласттрансформацию клеток селезёнки (индекс стимуляции: опыт 78,6; контроль 283,5);
- усиливает бласттрансформацию клеток тимуса (индекс стимуляции: опыт 349,6; контроль 143,0);
- усиливает выработку интерлейкина-1 (индекс реакции: опыт 13,8; контроль 7,0).

ВНИИ лекарственных и ароматических растений Российской академии сельскохозяйственных наук исследовали острую токсичность сбора «Виватон».

**НПО ВНИИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ И АРОМАТИЧЕСКИХ РАСТЕНИЙ
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ НАУК**

«УТВЕРЖДАЮ» – Зам. генерального директора НПО ВИЛАР проф. В.И. Глызин

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСТРОЙ ТОКСИЧНОСТИ СБОРА «ВИВАТОН»

Эксперименты проведены на белых беспородных мышах, самцах и самках, с массой тела 19–21 г, и белых беспородных крысах обоего пола (масса тела 200–220 г).

Низкие параметры острой токсичности суммарного сбора «Виватон» ($LD_{50} > 12000$ мг/кг массы тела) при пероральном введении мышам и крысам обоих полов позволяют рекомендовать указанный сбор в качестве биоактивной пищевой добавки с гарантией безопасности для потребителя.

«УТВЕРЖДАЮ» – Зав. ЦНИЛ ОГМИ

С.н.с. В.В. Лобов

«УТВЕРЖДАЮ» – Проректор по НИР ОГМИ

профессор А.С. Зиновьев

**АКТ экспериментального изучения влияния препарата «Виватон»
на устойчивость животных к экстремальным состояниям**

Исследования проведены в период с 24 января по 24 марта в Центральной научно-исследовательской лаборатории Омского государственного медицинского института.

Изучалось влияние фитопрепарата «Виватон» (автор – А.М. Дерябин) на устойчивость животных к экстремальным состояниям – плавательной нагрузке большой мощности с последующим утоплением. В опытах использована 31 крыса-самец массой 180–220 г, которые были разделены на две группы: опытную (14 штук) и контрольную (17 штук). Животные опытной группы в течение 40 суток получали в качестве питья раствор препарата «Виватон», приготовленный следующим образом: стандартный препарат «Виватон» предварительно освобождали от консерванта (аммиака) путём выпаривания при комнатной температуре и непосредственно перед использованием разводили водой в соотношении 1:4. После 40-дневного поения раствором препарата животных вновь переводили на воду и спустя 7 суток после начала

поения водой подвергали первой плавательной нагрузке с утоплением. Ещё через 7 суток, в течение которых животные также получали воду, нагрузку повторяли. Контрольных крыс в течение всего эксперимента поили водой и подвергали экстремальным воздействиям одновременно с животными опытной группы. Как раствор препарата, так и воду давали животным вдоволь и ежедневно заменяли на свежие. Животные обеих групп получали одинаковый корм и содержались в одинаковых условиях.

Плавательную нагрузку проводили в плазмассовом сосуде с гладкими стенками, заполненном водопроводной водой до высоты, равной удвоенной длине тела крысы. Температура воды была в пределах 30–32°C. Перед погружением в воду крысе к основанию хвоста прикрепляли груз, составляющий 15% от массы её тела. Такое отягощение является экстремальным, поскольку превышает в 3–7 раз величину тренировочных отягощений, установленных для крыс в экспериментальной спортивной медицине (В.И. Морозов, 1974; В.В. Язвиков и соавт., 1974). Фиксировали время от момента погружения крысы в воду до полного прекращения движений и горизонтального положения животного на дне сосуда. После этого крысу быстро извлекали из воды и в необходимых случаях проводили реанимационные мероприятия. Полученные цифровые данные обрабатывали статистически при помощи критерия Стьюдента и непараметрического критерия Вилкоксона–Манна–Уитни.

В результате проведённых испытаний установлено, что среднее время, в течение которого контрольные животные выдерживают экстремальные состояния, составляет 175 ± 18 сек. ($X \pm m$). В группе крыс, предварительно получавших препарат «Виватон», этот показатель равнялся 273 ± 24 сек., то есть был выше в 1,6 раза. Это повышение является статистически достоверным по обоим использованным критериям ($P < 0,005$). Благоприятный эффект препарата можно связать с его антиацидотическим действием, способностью изменять pH организма в щелочную сторону. Используемая нами модель терминального состояния позволяет воспроизвести выраженный ацидоз, обусловленный интенсивной мышечной работой в сочетании с гипоксией всего организма при нахождении под водой. Можно предположить, что в результате 40-дневного потребления препарата «Виватон» организм переходит на качественно новый уровень гомеостаза. Об этом свидетельствует наличие положительного эффекта от профилактического приёма препарата даже после недельной паузы, в течение которой животные получали воду.

В течение 7 дней после первой плавательной нагрузки у животных контрольной группы происходила потеря массы тела в среднем на 9%. В опытной группе изменений массы тела не наблюдалось.

Повторное моделирование плавательной нагрузки с утоплением показало, что в контрольной группе время, в течение которого животные выдерживают экстремальные состояния, составляет 188 ± 22 сек., в опытной – 247 ± 28 сек., то есть в 1,3 раза больше.

В течение недели после первой нагрузки погибло 14% контрольных крыс, в течение такого же срока после второй нагрузки – 18%. Посмертное вскрытие показало, что причиной гибели явились отёк лёгких и пневмония. В опытной группе после обеих нагрузок не погибло ни одного животного, что можно объяснить иммуностимулирующим эффектом препарата «Виватон», установленным ранее.

Таким образом, проведённые испытания выявили благоприятный эффект препарата «Виватон» на устойчивость животных к экстремальной плавательной нагрузке с утоплением, а также к последующим осложнениям.

Доктор мед. наук, профессор
Старший лаборант
Гл. ветврач фирмы «Виватон»

В.Д. Конвай
П.П. Золин
А.Г. Одинец

МИНИСТЕРСТВО МЕДИЦИНСКОЙ И МИКРОБИОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ НИИ ТЕХНОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

«УТВЕРЖДАЮ» – Зам. директора НИИ технологии и безопасности лекарственных средств,

доктор медицинских наук В.Г. Тресков

ОТЧЁТ

ИЗУЧЕНИЕ МУТАГЕННОГО И ДНК-ПОВРЕЖДАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ ПРЕПАРАТА «ВХ» НА ИНДИКАТОРНЫХ МИКРООРГАНИЗМАХ

Руководитель темы – зав. лабораторией мутагенности доктор биологических наук Г.Н. Золотарёва

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В лаборатории мутагенности НИИ технологии и безопасности лекарственных средств проведена оценка мутагенных и ДНК-тропных свойств препарата «ВХ» на микроорганизмах с помощью метода учёта генных

мутаций на индикаторных штаммах *Salmonella typhimurium* (тест Эймса) и учёта ДНК-повреждающего действия на индикаторных штаммах *E. coli* (Дес-тест).

Установлено, что препарат «ВХ» не индуцирует генных мутаций в условиях метаболической активации *ин витро* и не проявляет ДНК-повреждающей активности на индикаторных штаммах микроорганизмов. При испытании препарата на индикаторных штаммах *E. coli* (кишечная палочка) он не проявил ДНК-повреждающего действия. Зарегистрировано антибактериальное действие препарата «ВХ» в исходной концентрации и при разведении.

Зав. лабораторией мутагенности НИИ технологии и безопасности лекарственных средств

доктор биологических наук

Г.Н. Золотарёва

ОТЧЁТ

ИЗУЧЕНИЕ МУТАГЕННОГО ДЕЙСТВИЯ ПРЕПАРАТА «ВИВАТОН»

В СОМАТИЧЕСКИХ И ЗАРОДЫШЕВЫХ КЛЕТКАХ МЛЕКОПИТАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ИН ВИВО

Исполнитель — Научный сотрудник лаборатории клинической иммунологии

1-го Московского медицинского института им. И.М. Сеченова О.М. Бисноват

Консультант — зав. лабораторией мутагенности НИИ лекарственных средств

доктор биологических наук Г.Н. Золотарёва

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведено изучение потенциальной мутагенной активности препарата «Виватон» на млекопитающих в условиях *ин vivo* с помощью методов, входящих в стандартную систему испытаний в соответствии с утверждёнными Фармакологическим комитетом МЗ СССР «Методическими рекомендациями по проверке мутагенных свойств у новых лекарственных препаратов».

Исследована способность препарата «Виватон» индуцировать абберрации хромосом в клетках костного мозга мышей, а также доминантные летальные мутации в зародышевых клетках мышей.

Экспериментальные данные, полученные в ходе проведённой оценки генетической активности препарата «Виватон», свидетельствуют об отсутствии мутагенного действия исследованного препарата в соматических и генеративных клетках млекопитающих.

Консультант зав. лабораторией мутагенности НИИ технологии и безопасности лекарственных средств

д.б.н. Г.Н. Золотарёва

Исполнитель науч. сотрудник лаборатории клинической иммунологии

1-го Московского медицинского института им. И.М. Сеченова О.М. Бисноват

В ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ МИНЗДРАВА СССР

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

по изучению генетической безопасности препарата «Виватон»

Данные по изучению потенциальной генетической активности препарата «Виватон» изложены в 2 отчётах: «Изучение мутагенного и ДНК-повреждающего действия препарата «ВХ» на индикаторных микроорганизмах» и «Изучение мутагенного действия препарата «Виватон» в соматических и зародышевых клетках млекопитающих в условиях *ин vivo*».

Препарат «Виватон» не проявил активности ни в одном из использованных тестов, что свидетельствует об отсутствии его мутагенной активности. ДНК-повреждающего действия препарата тоже не выявлено. В совокупности данные об отсутствии мутагенного и ДНК-повреждающего действия препарата «Виватон» могут быть свидетельством отсутствия потенциальной канцерогенной активности исследованного препарата.

Зав. лабораторией мутагенности НИИ технологии и безопасности лекарственных средств

доктор биологических наук Г.Н. Золотарёва

МИНИСТЕРСТВО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ СССР

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПО БЕЗОПАСНОСТИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ВНЦ БАВ)

ОТЧЁТ

Об изучении иммуотоксических и аллергизирующих свойств препарата «ВИВАТОН»

п. Купавна

Ответственный исполнитель — Зав. лабораторией иммуотоксикологии и аллергии ВНЦ БАВ

кандидат биологических наук Г.П. Кудрина

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализируя результаты проведённых экспериментов по изучению иммунотоксических и аллергенных свойств образцов препарата «Виватон» (экстракт растений 1, содержащий 10% аммиака, и экстракт растений 2, в котором аммиак выпарен), можно сделать следующее заключение:

Экстракт растений 1:

- Не вызывает каких-либо изменений кожных покровов морских свинок.
- При нахожном применении не влияет на реакцию специфического лизиса лейкоцитов.
- Усиливает выработку интерлейкина-1 (индекс реакции – опыт 19,3, контроль 7,0).

Зав. лабораторией иммунотоксикологии и аллергии ВНЦ БАВ

кандидат биологических наук Г.П. Кудрина

I МОСКОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ им. И.М. СЕЧЕНОВА

«УТВЕРЖДАЮ» – Зам. проректора по научной работе О.А. Пронин

АКТ

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОВЕРКИ ВЛИЯНИЯ ПРЕПАРАТА «ВИВАТОН» НА ИММУНОЛОГИЧЕСКУЮ РЕАКТИВНОСТЬ ЖИВОТНЫХ

На экспериментальной модели иммунного ответа мышей, получивших внутривенно эритроциты барана, изучено влияние препарата на процесс формирования пула антителообразующих клеток в селезёнке, выявляемых методом локального гемолиза в геле (реакция Ерне). Проверено влияние препарата на иммунный ответ мышей, получавших как высокую дозу антигена (на предмет выявления возможных иммунодепрессивных свойств), так и низкую (для выявления возможных иммуностимулирующих свойств).

Препарат «Виватон» во всех испытанных дозах обладает иммуностимулирующим действием, судя по числу АОК в селезёнке на 2-е сутки иммунного ответа. Иммуностимулирующий ответ имел чётко выраженную зависимость от дозы вводимого препарата.

Старший научный сотрудник В.В. Соловьёв

Зав. ОНИЛ клинической иммунологии Н.Ю. Логина

МИНИСТЕРСТВО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ (ВИЛР) ТОКСИКОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ «ВИВАТОНА»

Лаборатория токсикологии и исследования побочного действия лекарственных препаратов РЕФЕРАТ

«ВИВАТОН»: ОСТРАЯ И ХРОНИЧЕСКАЯ ТОКСИЧНОСТЬ, ИССЛЕДОВАНИЕ НА КРЫСАХ, КРОЛИКАХ; ИЗУЧЕНИЕ ЭМБРИОТОКСИЧНОСТИ И ТЕРАТОГЕННОСТИ

Проведено токсикологическое изучение «Виватона», суммарного препарата, полученного экстракцией из лекарственных растений.

При однократном внутрижелудочном введении и при нанесении на кожу различным видам лабораторных животных установлено, что «Виватон» является нетоксичным, практически безвредным веществом (ЛД₅₀ свыше 100 мл/кг).

В условиях хронического 3-месячного эксперимента на крысах при введении «Виватона» в желудок в дозах 10 и 25 мл/кг и при нахожных аппликациях в дозе 10 мл/кг не выявлено повреждающего действия препарата на основные органы и системы организма подопытных животных.

При 3-месячном назначении «Виватона» кроликам внутрь в дозе 25 мл/кг и наружно в дозе 5 мл/кг у препарата не выявлено токсических и местнораздражающих свойств.

В диапазоне испытанных доз 10–25 мл/кг при введении в желудок и наружно беременным крысам с 1 по 19 и с 6 по 16 сутки у «Виватона» не установлено эмбриотоксических и тератогенных свойств.

1. Острая токсичность и переносимость «Виватона» различными видами лабораторных животных.

Изучение токсичности «Виватона» при однократном внутрибрюшинном, внутрижелудочном и нахожном способах введения проведено на 30 белых нелинейных мышях (самцы, самки, масса тела 20 г), 60 белых нелинейных крысах (самцы, самки, масса тела 200–220 г) и на 18 морских свинок (самцы, масса тела 250–300 г) с использованием метода пробит-анализа по Литчфилду и Уилкинсону.

Проведённые исследования свидетельствуют о том, что «Виватон» при однократном внутрибрюшинном и внутривенном способах введения, а также при нанесении на кожу различным видам лабораторных животных является нетоксичным, практически безвредным веществом.

В условиях трёхмесячного хронического эксперимента наружное применение препарата в испытанной дозе 10 мл/кг не оказывало существенного влияния на показатели свёртывания крови у крыс.

Ни в одном из периодов наблюдения в течение 3 месяцев не зарегистрировано гибели подопытных животных.

«Виватон» при накожном нанесении также не оказывал существенного влияния на функциональное состояние центральной нервной системы крыс в условиях их свободного содержания.

При длительном 3-месячном внутривенном и наружном применении «Виватона» в испытаниях на кроликах в дозах 25 и 5 мл/кг не оказывал влияния на белковообразующую функцию печени и липидный обмен, не изменял активность таких ферментов сыворотки крови, как аланин- и аспарттрансаминазы, щелочной фосфатазы, лактатдегидрогеназы, фруктозо-1,6-дифосфата альдолазы, а также не влиял на уровень мочевины в сыворотке крови.

Подводя итоги патоморфологического и патогистологического изучения внутренних органов и тканей животных (крысы и кролики), получавших, соответственно, ежедневно в течение 3 месяцев в испытанных дозах 10, 25, 10 мл/кг (крысы), 25 и 5 мл/кг (кролики) «Виватон» в желудок и в виде накожных аппликаций, следует отметить, что при этих исследованиях не выявлено изменений, связанных с токсическим действием препарата и препятствующих проведению его клинических испытаний в рекомендуемых дозах.

При исследовании эмбриотоксических свойств «Виватона» при внутривенном и наружном способах введения он не влиял на количество жёлтых тел, мест имплантации и количество живых эмбрионов.

Внутривенное введение крысам «Виватона» в дозе 5 мл/200 г массы тела (25 мл/кг) с 1 по 19 день беременности не влияло на количество новорождённых крысят в помёте, массу их тела и показатели смертности на протяжении первых 4 недель постнатального развития по сравнению с интактным контролем. При этом развитие крысят в подопытной и контрольной группах по внешним признакам существенно не отличалось: в одни и те же сроки появлялась шерсть, открывались глаза, появлялись рефлексы и т.д.

Коэффициенты массы внутренних органов 4-недельных крысят/масса органов в граммах на 100 г массы тела, подвергавшихся в пренатальном периоде развития воздействию «Виватона», представлены в таблице.

Исследуемые органы	Группы подопытных животных	
	1-я группа – контроль	2-я группа – «Виватон» 25 мг/кг
Сердце	0,48 + 0,03	0,52 + 0,02
Лёгкие	0,97 + 0,07	1,03 + 0,07
Печень	3,97 + 0,12	4,15 + 0,14
Почки	1,07 + 0,04	1,13 + 0,03
Селезёнка	0,41 + 0,03	0,46 + 0,04
Надпочечники	0,045 + 0,002	0,042 + 0,003
Семенники	1,04 + 0,03	1,06 + 0,02

НИИ ВИРУСНЫХ ПРЕПАРАТОВ АМН СССР

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОТИВОГРИППОЗНОЙ АКТИВНОСТИ ПРЕПАРАТА «ВИВАТОН»

В экспериментах исследовали противогриппозное действие препарата «Виватон» после выпаривания аммиака при различных способах аппликации: интраназально (и/н), внутрибрюшинно (в/б), ректально, перорально, внутривенно (в/в), а также препарата «Виватон» в присутствии аммиака при втирании в кожу. В качестве модельных животных использовали мышей линии BALB/c с массой 18–20 г. Определяли титры вируса в лёгких, а также процент выживших животных после заражения патогенным для мышей штаммом вируса гриппа A/PR/8/34 в дозе 5 ЛД₅₀, вызывающей 100% гибель в контрольной группе мышей. Препарат использовали в дозе 20 мкл.

Для определения титров вируса в лёгких инфицированных мышей извлечённые лёгкие замораживали, растирали в ступке, готовили суспензию из расчёта 0,5 мл на каждые 100 мл веса лёгкого и делали 10-кратные разведения. По 0,1 мл каждого из разведений вводили в аллantoисную полость 4-, 9-дневных куриных эмбрионов (КЭ). Через 48 часов определяли наличие вируса по реакции гемагглютинации в каждом КЭ. За титр вируса принимали величину, обратную крайнему разведению суспензии, при заражении которой в 2 КЭ развился вирус, а в двух других – нет.

Результаты экспериментов представлены в таблицах 1, 2, 3.

Как видно из таблиц, «Виватон» обладал выраженным защитным действием против вируса гриппа при пероральном введении однократно в течение 3–12 дней после заражения вирусом, а также при внутривенном введении препарата (однократно за одни сутки или двукратно за трое суток и одни сутки до заражения вирусом). Некоторое увеличение выживаемости наблюдалось также в группе мышей, которым спаивали «Виватон» в разведении 1:10, начиная за 2 дня до заражения и заканчивая через 12 дней после заражения вирусом совместно с голодной диетой в течение 3 суток после заражения вирусом.

При изучении влияния «Виватона» на эффективность размножения вируса в лёгких инфицированных животных выявили значительное падение титров вируса в лёгких инфицированных животных (на 2–3 порядка по сравнению с контролем) в случае в/в введения препарата, а также при спаивании «Виватона» совместно с 3-суточной голодной диетой.

Старший научный сотрудник лаборатории патогенеза вирусных инфекций

кандидат биологических наук Л.А. Мажуль

Заведующий лабораторией патогенеза вирусных инфекций доктор биологических наук О.Н. Агеева

Таблица 1

№ п/п	Препараты	Кол-во мышей	Выживаемость, %
1	«Виватон» внутрибрюшинно 3 дня после заражения	10	10%
2	«Виватон» интраназально 3 дня после заражения	10	0
3	«Виватон» ректально 3 дня после заражения	10	0
4	«Виватон» перорально 3 дня после заражения	5	60%
5	«Виватон» перорально 12 дня после заражения	5	80%
6	Контроль (PR/8/34 5LD(50))	10	0

Таблица 2

№ п/п	Препараты	Кол-во мышей	Выживаемость, %
1	«Виватон» поилка (за 2 суток и дальше)	10	0
2	«Виватон» поилка (3 суток голод)	10	24
3	«Виватон» в/в (1:2) однократно за 1 сутки	10	50
4	«Виватон» в/в (1:2)(одновременно с вирусом)	10	0
5	Контроль (PR/8/34 5LD(50))	10	0

Таблица 3

№ п/п	Препараты	Кол-во мышей	Выживаемость, %	Т в лёгких
1	«Виватон» втирание (за 5 сут. и дальше)	10	0	8,0
2	«Виватон» в/в (1:5) (однократно за 1 сут. до заражения)	10	40	6,75
3	«Виватон» в/в (1:2) (двукратно за 3 и 1 сут. до заражения)	10	50	6,25
4	«Виватон» в/в (1:2) (однократно за 1 сут. до заражения)	10	10	6,25
5	Контроль (PR/8/34 5LD(50))	10	0	9,2

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПО ИССЛЕДОВАНИЮ АНТИМИКРОБНОЙ АКТИВНОСТИ ПРЕПАРАТА «ВИВАТОН»

В эксперименте «Виватон» изучали в лекарственной форме, используемой для наружного применения и представляющей собой жидкость тёмно-коричневого цвета. Проведены исследования в опытах *in vitro* и *in vivo*.

В опытах *in vitro* исследования антимикробной активности препарата проводили методом двукратных серийных разведений в соответствующей каждому микроорганизму жидкой питательной среде. В качестве тест-микроорганизмов использовали: *Staphylococcus aureus* 209-P, *Escherichia coli* 344, *Proteus vulgaris* 3137, *Pseudomonas aeruginosa* 44 B1V, *Microsporum lanosum*, *Candida albicans* 1755.

Посевы инкубировали при температуре 37–38°C для выращивания бактерий и при температуре 28–30°C для выращивания грибов. Антимикробную активность (в разведении) определяли по последнему разведению, в котором визуально не наблюдали роста микроорганизмов.

Установлено (таблица 1), что активность «Виватона» проявляется в отношении ряда грамположительных и грамотрицательных бактерий (стафилококк, кишечная палочка, синегнойные бактерии, протей), мицелиальных грибов и дрожжеподобных грибов рода *Candida*.

В опытах *in vivo* изучение химиотерапевтического действия «Виватона» проведено на модели свежеинфицированной кожно-мышечной раны белых крыс. Рану создавали у белых крыс весом 90–100 г на депилированном участке кожи спины. Под лёгким эфирным наркозом вырезали кожный лоскут прямоугольной формы (30x10 мм), после чего в рану втирали 0,3 мл взвеси в физиологическом растворе с готовым агаром суточной культуры *Staphylococcus aureus*, содержащей 2×10^3 микробных клеток в 1 мл. Лечение начинали через 72 часа после заражения и проводили ежедневно 1 раз в сутки в течение всего опыта (до полного заживления раны) путём смачивания раневой поверхности растворами препаратов. Результаты учитывали по средней суммарной площади поражения (в мм) и срокам заживления (в сутках). Длительность опыта – 21 день. В качестве препарата сравнения использовали спиртовой раствор хлорофиллипта, который перед применением разводили согласно инструкции стерильной дистиллированной водой в соотношении 1:30. Контрольных животных оставляли без лечения.

Результаты исследования представлены в таблице 2.

Исследования показали, что «Виватон» при аппликации на экспериментальную рану оказывает лечебный эффект, статистически достоверный в сравнении с инфицированными животными, как не лечеными (контроль без лечения), так при лечении их специальным растительным препаратом (раствор хлорофиллипта).

Таблица 1

Антимикробный спектр препарата «Виватон» в опытах

Микроорганизм	Активность в разведении
<i>Staphylococcus aureus</i> 209-P	1:4, част. 1:8
<i>Escherichia coli</i> 844	1:2, част. 1:4
<i>Proteus vulgaris</i> H-3137	1:4
<i>Pseudomonas aeruginosa</i> 44 BIV	1:2
<i>Microsporum lanosum</i>	1:16
<i>Candida albicans</i> 1755	1:2 – 1:8

Таблица 2

**Исследование химиотерапевтического действия препарата «Виватон»
на модели инфицированной раны белых крыс**

Лечение	Число животных в группе	Сроки заживления раны, сутки	контр.	P контр.	хлор.	P хлор.
Виватон	11	7,0±0,3	3,95	0,005	2,03	0,02
Хлорофиллипт	10	10,2±0,3	3,4	0,05	-	-
Контроль(без лечения)	11	13,3±0,5	-	-	-	-

ОБ ИНТЕРФЕРОНИНДУЦИРУЮЩЕЙ АКТИВНОСТИ «ВИВАТОНА»

«Виватон» фильтровали через миллипоры диаметром 45 микрон. В результате фильтрования через миллипоры профильтровалась только низкомолекулярная фракция препарата, высокополимерный компонент, не прошедший через миллипоры, не был исследован.

Титры интерферона (ИФН) определяли в пробах культуральной жидкости путём титрования на чувствительной к мышинному интерферону (ИФН) линии клеток L-929.

В качестве тест-вируса использовали вирус энцефаломиокардита мышей (ЕМС) – наиболее чувствительная система титрования ИФН. За титр ИФН принимали последнее разведение пробы, обеспечивающее 50% защиту клеток от разрушения вирусом при полной деструкции клеток в контроле вируса. Результаты, приведённые в таблице, дают основания полагать, что в ответ на введение фильтрующейся фракции «Виватона» синтезом ИФН отвечают только клетки костного мозга. Титр ИФН не превышает 16 единиц.

Происхождение клеток	Условия эксперимента	Срок выделения клеток после введения «Виватона»											
		5 ч			24 ч			48 ч			72 ч		
		Динамика синтеза ИФН (ед./мл) через (часы)											
		24	48	72	24	48	72	24	48	72	24	48	72
Клетки кост. мозга	1.	8	0	ни	4	16	4-8	4	16	8	2	8-16	16
	2.	4	4	4-8	4	16	8	4	4	4	2	8	2
	3.	2	0	ни	4	4	4	ни	ни	2	2	0	0
	4.	16	16	8	-	0	8	4	ни	ни	2	2-4	0
Спленоциты	1.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2.	ни	ни	ни	0	0	0	0	0	0	4	8	16
	3.	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	0	0	0
	4.	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	0	4	8
Тимоциты	1.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4.	2	2-4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Гепатоциты	1.	4	0	0	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни
	2.	0	0	0	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни
	3.	0	0	0	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни
	4.	0	0	0	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни	ни
Клетки из лимфоузлов	1.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Клетки цельной периферической крови	1.	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
	2.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4.	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сыворотка крови	1.	-	8-16	-	-	16	-	-	8-16	-	-	16	-
	2.	-	16	-	-	16	-	-	8-16	-	-	16	-
	3.	-	16	-	-	16	-	-	16	-	-	16	-
	4.	-	4-81	-	-	16	-	-	16	-	-	16	-

Синтез ИФН осуществляется с одинаковым успехом при пероральном и внутрибрюшинном введении животным.

Клетки костного мозга отвечают довольно длительной продукцией ИФН в ответ на однократное введение «Виватона». Выделенные через 5, 24, 48 и 72 часа после введения «Виватона» клетки костного мозга способны синтезировать ИФН в культуре клеток *ин vitro*.

Обращает на себя внимание, что клетки костного мозга синтезируют ИФН одинаково успешно при введении концентрированного препарата и разведённого в 10 раз, что свидетельствует о том, что дозу «Виватона» можно сократить по крайней мере в 10 раз.

Клетки, выделенные из селезёнки, синтезируют ИФН на поздних сроках, при выделении их через 72 часа после введения «Виватона» животным.

Вед. науч. сотрудник НИИЭМ им. Гамалеи доктор биологических наук Э.Б. Тазулахова

«УТВЕРЖДАЮ» – Директор НПП
«МЕНАТЕП-ТРАСТ» Д.М. Шафранов

«УТВЕРЖДАЮ» – Директор института
«ВИВАТОН-1» А.М. Савёлов-Дерябин

1992 г.

ОТЧЁТ

Тема работ: «Оценка влияния иммуномодулятора «Виватон» в экспериментальном исследовании на туберкулёзное воспаление и иммунную систему» ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По предварительному анализу данных эксперимента, выполненного на белых мышах, заражённых внутривенно микобактериями туберкулёза, «Виватон», применённый в течение месяца с семи дней после заражения, оказывает влияние на:

- массу органов, в том числе и органов иммунной системы, вызывая существенное уменьшение (печень, селезёнка);
- содержание В-лимфоцитов в селезёнке и лимфатических узлах (увеличивает, снимает угнетающий эффект АВП на этот показатель в лимфатических узлах);
- хемилюминесценцию лейкоцитов периферической крови (стимулирует, что отождествляется с повышением фагоцитарных функций).

Наибольший эффект на указанные показатели оказал «Виватон», разведённый от исходного в соотношении 1:10, один и в сочетании с антибактериальными препаратами.

Руководитель Центра по доклиническому изучению новых лекарственных препаратов
Московского НИИ туберкулёза МЗ России к.м.н. Г.Б. Соколова

Ответственный исполнитель Р.П. Селицкая

Исполнители: М.П. Грачёва, Ю.Ю. Пономарёва, В.М. Алпатова, Т.С. Малюгина

«УТВЕРЖДАЮ» – Директор НПП
«МЕНАТЕП-ТРАСТ» Д.М. Шафранов

«УТВЕРЖДАЮ» – Директор института
«ВИВАТОН-1» А.М. Савёлов-Дерябин

ОТЧЁТ

Тема работ: «Оценка влияния иммуномодулятора «Виватон» в экспериментальном исследовании на туберкулёзное воспаление и иммунную систему»

На основании выполненных экспериментальных исследований на беспородных и линейных мышах можно сделать следующие выводы:

1. «Виватон» один и в сочетании с антибактериальными препаратами оказывает значительное влияние на воспаление (уменьшается масса внутренних органов и индекс поражения). Особенно выражено это влияние у чувствительных к туберкулёзу животных.
2. «Виватон» один и в сочетании с антибактериальными препаратами увеличивает содержание В-лимфоидных элементов в селезёнке и существенно снижает его в лимфатических узлах.
3. «Виватон» один и в сочетании с антибактериальными препаратами повышает процент Т-лимфоидных элементов в селезёнке и лимфатических узлах у чувствительных к туберкулёзу мышей и значительно снижает его у устойчивых животных.
4. «Виватон» в сочетании с антибактериальными препаратами у чувствительных к туберкулёзу мышей снижает уровень окислительно-восстановительных процессов (НСТ-тест), у устойчивых же повышает. Хемилюминесцентные исследования также свидетельствуют об активации окислительно-восстановительных реакций у беспородных и устойчивых к туберкулёзу животных.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Виватон» обладает мощными иммуномодулирующими свойствами, но направленность иммунокоррекции зависит от генетической характеристики чувствительности к микробактериальной инфекции. Скрининговым методом такой характеристики может быть оценка окислительно-восстановительных процессов клеточных элементов периферической крови.

Руководитель Центра по доклиническому изучению новых лекарственных препаратов

Московского НИИ туберкулёза МЗ России

к.м.н.

Г.Б. Соколова

Ответственный исполнитель

к.м.н.

Р.П. Селицкая

«СОГЛАСОВАНО» – Директор фирмы «ВИВАТОН»
Народного концерна «Бутэк» А.М. Савёлов-Дерябин

«УТВЕРЖДАЮ» – Генеральный директор
ТОО «Реакон» А.Г. Беспалов

ОТЧЁТ

по договору № 92/Р-6 «Изучение антиканцерогенных свойств «Виватона»
и возможностей его применения для профилактики и лечения ранних стадий рака»

Этап 1: «Индукция опухолей молочной железы, шейки матки и желудочно-кишечного тракта у животных с помощью химических канцерогенов метилнитрозомочевины и этилнитрозогуанидина. Хроническое воздействие «Виватона». Промежуточный отчёт».

Санкт-Петербург.

Эксперименты всех серий продолжаются около 4 месяцев.

Как видно на данном сроке, проявилась тенденция к торможению развития опухолей молочной железы, шейки матки и влагалища под влиянием «Виватона».

Старший науч. сотр. НИИ онкологии им. проф. Н.Н. Петрова Минздрава РФ

канд. мед. наук А.Г. Беспалов

«СОГЛАСОВАНО» – Директор фирмы «ВИВАТОН»
Народного концерна «Бутэк» А.М. Савёлов-Дерябин

«УТВЕРЖДАЮ» – Генеральный директор
ТОО «Реакон» А.Г. Беспалов

ОТЧЁТ

по договору № 92/Р-6 «Изучение антиканцерогенных свойств «Виватона»
и возможностей его применения для профилактики и лечения ранней стадии рака»

Этап 2: Продолжение хронического воздействия «Виватона».

Предварительная оценка влияния «Виватона» на развитие опухолей.

Санкт-Петербург

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ:

1. «Виватон» при хроническом пероральном введении в ежедневной дозе 0,5 мл на животное оказывает существенный онкопрофилактический эффект на развитие опухолей молочной железы, индуцированных N-метил N-нитрозомочевинной у крыс. На данной модели опухолевого роста «Виватон» также проявляет противоопухолевый эффект в отношении новообразований молочной железы ранних стадий.

2. «Виватон» при хроническом пероральном введении в ежедневной дозе 0,2 мл на животное не проявляет онкопрофилактических и противоопухолевых эффектов на развитие новообразований шейки матки и влагалища, индуцированных N-метил N-нитрозомочевинной и бензоилпероксидом у мышей.

Ст. научный сотрудник НИИ онкологии им. проф. Н.Н. Петрова Минздрава РФ

кандидат мед. наук В.Г. Беспалов

ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕПАРАТОВ СЕРИИ «ВИВАТОН» В МЕДИЦИНЕ

Эта работа ведётся, начиная с 1987 года и по сей день: продолжают исследования, разрабатываются новые линии косметических препаратов и средств по уходу за телом. Каждый из наших кремов, шампуней или других продуктов непременно проходит сертификацию установленного образца.

Более чем за 30 лет накопились многочисленные объёмные папки официальных документов, некоторые из исследований разных лет я здесь публикую. Многие из документов – уже история. Прошлый век, так сказать. Но этой историей я, мои единомышленники и коллеги законно гордимся.

РЕЗУЛЬТАТЫ КЛИНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ДЕЙСТВИЯ ПРЕПАРАТА «ВИВАТОН»

Средство «Виватон» (сочетание слов «победа» или «да здравствует» и «жизненный тонус») – это принципиально новый метод интенсивной терапии без применения химических медикаментозных средств.

«Виватон» – это экстракт из лекарственных растений. При проведении биохимического анализа в нём зарегистрировано 200 ингредиентов, в том числе биологические вещества, все витамины, большинство аминокислот, соли и т.п.

Наиболее ярко проявляются следующие свойства препарата «Виватон»:

- обезболивающее, противовоспалительное;
- иммуномодулирующее (эффективнее Т-активина в 10 раз);
- благотворно влияет на нервную систему;
- улучшает биохимический состав крови;
- выводит токсины и радиоактивные вещества из организма;
- замедляет процессы старения;
- нормализует pH крови, лимфы.

Обладая высокой биологической активностью, препарат конкурирует с антибиотиками и другими химико-терапевтическими средствами. Препарат «Виватон» не имеет аналогов в мировой практике.

«Виватон» был тщательно и всесторонне исследован по всем правилам испытаний медпрепаратов Фармкомитетом РФ, официально признана его безвредность.

Особенно эффективен препарат при лечении вялотекущих хронических заболеваний. Препарат благотворно действует на организм, подвергшийся радиационному воздействию, предупреждая развитие злокачественных опухолей. «Виватон» рассасывает воспалительные инфильтраты, улучшает самочувствие, повышает работоспособность, сопротивляемость организма.

Благодаря **иммунокорректирующим** свойствам препарата, «Виватон» применяется практически во всех областях медицины (в педиатрии, стоматологии – для лечения пародонтоза, в онкологии, кардиологии, пульмонологии и многих других областях).

Это подтверждено приведёнными ниже исследованиями разных лет: от 1987 по сей день.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РСФСР НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ПАТОЛОГИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Глубокоуважаемый Александр Михайлович!

Направляю Вам предварительный отчёт о применении в клиниках Института препарата «Виватон» и о результатах исследований, проведённых в лабораториях института в процессе лечения больных этим препаратом.

Директор Института член-корр. АМН СССР Е.Е. Литасова

Лечение «Виватоном» проведено 244 больным в возрасте от 3 лет до 61 года, в том числе 29 детям.

Положительная динамика клинического течения заболевания отмечена у 80% больных, что выразилось в улучшении самочувствия, повышении работоспособности и переходе в более высокий функциональный класс, исчезновении головных болей, радикуло- и цервикоалгий, уменьшении проявлений интоксикационного синдрома, у большинства больных повышался психоэмоциональный фон.

Применение «Виватона» на фоне комбинированной базисной терапии позволило снизить терапевтические дозы фармакопрепаратов при достижении повышения клинического эффекта.

Распределение больных по нозологическим группам представлено в таблице.

Диагноз	Кол-во больных	В том числе:	
		взрослых	детей
Врождённые пороки сердца	37	19	18
Приобретённые пороки сердца	32	32	-
ИБС	29	29	-
Нейроциркуляторные дистонии	31	31	-
Гипертоническая болезнь	9	9	-
Остеохондроз	28	27	1
Артрозо-артриты	13	13	-
Онкозаболевания	13	13	-
Хронические бронхо-лёгочные заболевания	8	7	1
Кожные заболевания	10	8	2
Вторичные иммунодефицитные состояния	19	14	5
Прочие	15	13	2
Всего	244	215	29

«УТВЕРЖДАЮ» – Зам. директора РНИЦ ПАГ по науке
чл.-корр. РАМН, профессор Е.М. Вихляева

ОТЧЁТ

О результатах клинических испытаний препарата «Виватон» при лечении женщин с хроническими воспалительными заболеваниями внутренних половых органов

1. Испытания проведены на базе РНИЦ ПАГ РАМН в отделении физиологии и патологии репродуктивной функции женщины и лаборатории клинической иммунологии.

«Виватон» является отечественным препаратом, представляющим собой фитопрепарат, состоящий из 200 компонентов. В работе использован «Виватон» в виде тёмно-коричневой жидкости на аммиачной основе. Изготовитель препарата – концерн «Виватон».

2. Целью исследования явилось изучение лечебной эффективности «Виватона» у женщин с хроническими воспалительными заболеваниями внутренних половых органов (ХВЗВПО), переносимости и побочных эффектов.

3. В испытуемую группу вошли 39 женщин в возрасте от 26 лет до 41 года, в среднем 31,05±5,44 лет, без отклонений в развитии гинекологического статуса. У всех женщин на основании клинко-лабораторных данных диагностирован хронический сальпингоофорит. Длительность заболевания в среднем составила 5,9±4,6 лет, колеблясь от 2 до 12 лет.

Клиническими проявлениями заболевания явились: наличие спаечного процесса в области придатков (39/39–100%) с болезненностью и их увеличением у почти половины больных (16/39–41%), с нарушением менструального цикла у трети больных (11/39–28%). Бесплодием страдало большинство женщин (28/39–75%), из них первичным бесплодием – 10/39 (26%), вторичным бесплодием – 49% женщин.

Сопутствующими гинекологическими заболеваниями явились: эрозия шейки матки у 10 (26%), кольпит различной этиологии у 22 (56%), эндометриоз у 3 (8%) женщин.

Коэффициент СД 4/СД 8 после лечения нормализовался у 85% женщин, $p < 0,01$. Подобное достоверное изменение коэффициента отмечалось как в группе пациентов с первичной хронизацией, так и в группе с рецидивирующим течением заболевания, где увеличение коэффициента до нормы наблюдалось у 83% и 87% соответственно. Побочные эффекты не наблюдалось. Препарат всеми женщинами переносился хорошо, ни в одном случае не потребовалось прекращения лечения препаратом или госпитализации в стационар.

Вывод: Учитывая наличие выраженного эффекта, хорошую переносимость, можно считать перспективным применение этого препарата по отработанной РНИЦ ПАГ схеме в гинекологической практике у женщин, страдающих ХВЗВПО и бесплодием.

Руководители клинических испытаний д.м.н. Е.И. Сотникова, профессор Г.Т. Сухих
Ответственный исполнитель клинических испытаний врач акушер-гинеколог Т.Н. Лапик

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ БИОЛОГИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
INTERNATIONAL INSTITUTE OF BIOLOGICAL MEDICINE
ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕПАРАТА «ВИВАТОН» В ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

1. «Виватон» – фитопрепарат с консервантом на аммиачной основе.
2. Проблема хронических заболеваний внутренних половых органов женщины актуальна в плане женского бесплодия.
3. Цель исследования – изучить возможности применения препарата «Виватон» при лечении воспалительных заболеваний женской половой сферы.
4. Материалом исследований явились данные обследования 48 женщин с хроническими гинекологическими заболеваниями, сочетающимися с бесплодием. Возраст женщин, вошедших в группу наблюдения, составил от 20 до 41 года, длительность заболевания – от 2 до 12 лет. Процент женщин с первичным бесплодием равнялся 25, с вторичным – 75. Диагноз заболевания ставился на основании клинико-инструментальных методов обследования:
 - гинекологический осмотр,
 - гистеросальпингография,
 - лапароскопия и в некоторых случаях лапаротомия.

По методу лечения женщины были разделены на 2 группы (18 больных получали «Виватон», 30 больных – продигозан в сочетании с антибиотиками).

1. Эффект воздействия препарата контролировался динамикой клинических проявлений и следующими методами:
 - иммунологическими (субпопуляция лимфоцитов с помощью моноклональных антител CD-3, CD-4, CD-8, CD-20; коэффициент соотношения между хелперами и супрессорами $cd\ 4/CD-8$);
 - гормональными (FSH, LH, Prl, E, P, T, F, T3, T4, ТТН иммуноферментным методом).
2. Статистическая обработка материала проведена по критерию «Вилкинсон–Ман–Уитни».
3. Результаты исследования.

На фоне проводимого лечения «Виватоном» отмечалась положительная динамика субъективных симптомов, обусловленных гинекологической патологией, а также снижение общей заболеваемости респираторными инфекциями.

По данным клинико-иммунологического контроля, в первые 3 месяца лечения «Виватоном» отмечалось обострение хронического воспалительного процесса, достоверное снижение CD3 по сравнению с исходом $61,9 \pm 12,1\%$ и $52,7 \pm 12,2\%$ ($p < 0,05$).

К 6-му месяцу от начала лечения отмечалось полное исчезновение клинических симптомов заболевания; увеличение коэффициента соотношения CD4/CD8 по сравнению с исходом $1,15 \pm 0,4$ и $1,6 \pm 0,56$ ($p < 0,01$) за счёт достоверного снижения CD8 по сравнению с исходом $29,0 \pm 5,17\%$ и $22,3 \pm 8,38\%$ ($p < 0,01$); положительные сдвиги в гормональном статусе: достоверное повышение уровня эстрогенов $0,49 \pm 0,13$ и $0,96 \pm 0,28$ ($p < 0,01$) и прогестерона $6,33 \pm 2,74$ и $14,84 \pm 3,17$ ($p < 0,01$) по сравнению с исходом.

Из 30 женщин, получавших лечение продигозаном в сочетании с антибиотиками, забеременели 4, а из 18 женщин, получавших «Виватон», – 11.

Генеральный директор Международного института профессор Г.Т. Сухих

“УТВЕРЖДАЮ” – Руководитель отдела химиотерапии Российского государственного центра экспертизы лекарств доктор мед. наук С.Е. Кулешов

ПРОГРАММА ШИРОКИХ КЛИНИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ ПРЕПАРАТА «ВИВАТОН»

1. Характеристика препарата. «Виватон» – противовоспалительное средство, полученное путём экстракции из лекарственных растений с добавлением нашатырного спирта. Препарат представляет собой жидкость тёмно-коричневого цвета с запахом аммиака. Устойчив при хранении в закупоренном виде в тёмном месте.

2. Показания к применению. «Виватон» применяют у родильниц с лактостазом и серозным маститом и при кольпитах различной этиологии.

3. Результаты лечения. Действие препарата изучено на следующих группах больных:

У больных с лактостазом, развившимся на 4–5 сутки после родового периода, т.е. к началу лактации, со всеми характерными признаками этого заболевания: нарастающее диффузное уплотнение молочных желёз, задержка отделения молозива, нарастающий отёк соска, повышение температуры тела; у некоторых родильниц в отделяемом из молочных желёз выявлен *S. epidermidis*.

У больных с острым серозным маститом с высокой температурой до 38–39°C, ознобом, головной болью, общей слабостью, резкими болями в молочных железах, усиливающимися при лактации; увеличением молочных желёз, гиперемией кожи; с выявленными при пальпации небольшими участками плотноэластической консистенции, умеренно болезненными.

При бактериологическом исследовании молока во всех случаях выявлялось массивное обсеменение *S. aureus* (золотистый стафилококк).

У больных с заболеваниями влагалища различной этиологии: микотической, герпетической и неспецифических кольпитах – в этих случаях при посеве из влагалища выделялась смешанная флора, включая грамположительные и грамотрицательные бактерии. Клиническое изучение показало, что во всех случаях лактостаза и начинающегося мастита после 1–2 процедур наблюдали выраженный терапевтический эффект, заключающийся в уменьшении гиперемии кожи, отёка и болей в молочной железе, улучшении оттока, снижении температуры тела в течение ближайших 2–3 часов с дальнейшим прогрессирующим улучшением общего состояния, нормализации температуры тела и исчезновении местных патологических явлений в области молочных желёз. Полное выздоровление наступало на 4–5 сутки.

При контрольном бактериологическом исследовании молока из поражённых желёз у больных маститом в динамике в начале лечения отмечено значительное снижение степени бактериальной обсеменённости. В конце лечения во всех случаях бактериальные анализы молока показали отрицательные результаты. Клиническое улучшение состояния больных с кольпитами наблюдали у всех больных в среднем на 2–3 сутки от начала лечения, а полное выздоровление, подтверждённое результатами контрольного бактериологического исследования, наступало на 10–12 сутки.

4. Способ применения. При лактостазах и серозных маститах «Виватон» применяют на область поражённой молочной железы, после предварительного её сцеживания, 3–4 раза в день при помощи лёгкого поглаживания по часовой стрелке, пока препарат всасывается в кожу, в среднем в течение 20 минут. После окончания процедуры проводится повторное сцеживание молока. При наличии трещин соска их предварительно обрабатывают вазелиновым маслом. В группе родильниц с лактостазом длительность лечения составляла 1–2 суток, а в группе родильниц с серозным (начинающимся) маститом – до 3–4 суток.

После исчезновения клинических симптомов препарат применяют ещё 2–3 суток.

5. Оценка результатов обследования.

Клиническое обследование. При лактостазах и серозных маститах у родильниц производят ежедневное наблюдение поражённых желёз с фиксацией изменений субъективных и объективных данных: головная боль, слабость, температура, и местных показателей: отёк, гиперемия, данные пальпаторного обследования, состояние региональных лимфатических желёз.

У больных с кольпитами ежедневно наблюдают за изменением субъективных (боли в области влагалища, зуд) и объективных показателей (выделения). Проводят ежедневный осмотр влагалища.

Бактериологическое обследование. Проводят ежедневные высевы отделяемого молочных желёз при лактостазах и серозных маститах, посевов из влагалища – при кольпитах.

Лабораторный анализ крови. Производят до и после лечения.

6. Противопоказания – нет.

7. Побочные действия – не выявлены.

Доктор мед. наук, профессор кафедры акушерства и гинекологии Московского мед. института
им. Н.А. Семашко Е.В. Жаров

Академик, директор института нетрадиционных методов исцеления «Виватон-1» А.М. Дерябин
Доктор мед. наук Г.М. Бочко

ОТЧЁТ

**О клинико-лабораторном исследовании влияния препарата «Виватон»
на иммунный статус человека**

Москва

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**По первому этапу исследований влияния препарата «Виватон» на
иммунокомпетентные клетки человека в условиях *in vitro*.**

В результате проведённых исследований на лимфоцитах периферической крови 29 человек с различным иммунным профилем показано, что в условиях *in vitro* препарат «Виватон» является активным иммунокорректором для иммунокомпетентных клеток человека независимо от фоновых показателей. Его влияние на иммунокомпетентные лимфоциты человека превосходит таковое классического иммуномодулятора Т-активина.

ВЫВОДЫ:

1. Препарат «Виватон» обладает выраженным биологически активным действием на лимфоциты человека.
2. «Виватон» является активным иммунокорректором, действие которого превосходит таковое Т-активина.
3. Под влиянием препарата *in vitro* возникают оптимальные соотношения субпопуляций иммунокомпетентных клеток.
4. Препарат оказывает благоприятное влияние на рецепторный мембранный аппарат лимфоцитов.
5. Учитывая, что препарат «Виватон» представляет собой экстракт из сбора трав, широко используемых в практической медицине, можно рекомендовать его для испытаний в клинических условиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

по результатам второго этапа исследований

В результате 3-недельного курса приёма препарата «Виватон» у испытуемых добровольцев не только полностью нормализовались выявленные ранее нарушения иммунного статуса, но иммунологические показатели достигли своих оптимальных значений (у всех испытуемых без исключения). У ряда обследованных добровольцев полностью исчезали отмеченные ранее соматические нарушения (жалобы на головокружение, боли в желудке, позвоночнике, головные боли, симптомы длительного хронического бронхита и др.).

Необходимо отметить, что препарат «Виватон» обладал выраженным положительным стимулирующим влиянием на настроение и работоспособность испытуемых.

В процессе всего эксперимента не было отмечено ни одного неблагоприятного побочного действия препарата.

ВЫВОДЫ:

1. «Виватон» в условиях *in vivo* обладает мощным иммуномодулирующим действием.
2. Приём препарата не вызывает побочных нежелательных эффектов.
3. В процессе приёма препарата у испытуемых добровольцев исчезает ряд жалоб соматического плана и, как правило, улучшается настроение, возрастает работоспособность.

ОБЩИЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

На основании проведённых в лаборатории иммунологии МНИИП МЗ РСФСР исследований по выявлению иммунотропных свойств препарата «Виватон» можно сделать основной вывод о том, что «Виватон» является новым эффективным иммуномодулятором. Можно констатировать, что отдельные тенденции и параметры изменений иммунологических показателей при применении «Виватона» обладают определённым сходством с соответствующими изменениями в ответ на применение известных иммуномодуляторов Тималина и Т-активина. Последний находит в настоящее время всё большее распространение в психиатрической практике для преодоления терапевтической резистентности. Это даёт основание, с учётом безопасности препарата, рекомендовать проведение клинических испытаний «Виватона» в качестве средства преодоления терапевтической резистентности при нервно-психических и психосоматических заболеваниях.

Отчёт предоставлен на 39 страницах, иллюстрирован 15 диаграммами.

Ст. научн. сотрудник	к.м.н.	И.В.. Домашнева
Ст. научн. сотрудник	к.б.н.	А.Л. Заблудовский
Научн. сотрудник	к.б.н.	С.Н. Шихов

ВОЕННО-МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ им. С.М. КИРОВА
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ИММУНОЛОГИИ

ПРОТОКОЛ исследований иммуностимулирующих свойств препарата «Виватон»

Исследование иммуностимулирующих свойств препарата «Виватон» проводили по методике определения числа антителообразующих клеток в селезёнке (метод Ерне – Нордина) в соответствии с п. 1.1.2. Методических материалов по экспериментальному (фармакологическому) и клиническому испытанию иммуномодулирующего действия фармакологических средств (официальное издание Фармакологического комитета МЗ РФ).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В опыте на стандартной циклофосфановой модели получены результаты, свидетельствующие о том, что испытанный препарат «Виватон» в дозе 0,1 мл 0,7% раствора обладает выраженной иммуномодулирующей активностью, сопоставимой с активностью тимического иммуномодулятора тимогена. Препарат эффективно восстанавливает гуморальный и клеточный иммунитет, подавленный циклофосфаном.

Начальник отдела общей иммунологии

доктор мед. наук

В.С. Смирнов

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РСФСР
2-Й МОСКОВСКИЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ИНСТИТУТ им. Н.И. ПИРОГОВА
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ВИВАТОНА» ПРИ ГНОЙНО-ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ
В ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ

Кафедра челюстно-лицевой хирургии и стоматологии Зав. кафедрой профессор В.П. Зуев
«Виватон» применялся у больных в виде жидкости, геля и плёнок. Все больные добровольно изъявляли желание применять препарат после подробного ознакомления с ним по книге. Всего было проведено наблюдений за 12 больными. Из них: 7 человек с абсцессами и флегмонами челюстно-лицевой области, 3 человека с язвенными стоматитами и 2 больных после операции в полости рта.

У всех 7 больных были воспалительные процессы в мягких тканях челюстно-лицевой области одонтогенного происхождения, которые длительно не удавалось купировать, несмотря на применение антибактериальной и противовоспалительной терапии. В 4 случаях воспаление в мягких тканях возникло как сопутствующее при посттравматическом остеомиелите, что, конечно, обуславливает длительное течение нагноительного процесса.

Для сравнения мы наблюдали больных с идентичными заболеваниями, подвергнутых лечению традиционными методами, включающими местно-антисептическую обработку раны и введение в послеоперационный разрез ферментов (трипсина, химотрипсина) на турунде, которую также меняли через сутки. Эффект от применения препарата «Виватон» наблюдался у больных уже на следующий день, уменьшалось количество гнойных выделений из разреза, очищалась рана от некротических тканей. У 3 больных (из 7 больных) гнойные выделения из раны вообще прекратились на следующий день после применения «Виватона».

При использовании плёнок с препаратом «Виватон» трём больным с язвенным стоматитом в течение дня 2 раза прикладывали препарат на поверхность язвы. Отмечен удовлетворительный результат у всех больных: эпителизация язвы начиналась на 2-й день применения «Виватона». У двух больных после операции в полости рта по поводу закрытия соустья с верхнечелюстной пазухой были наложены плёнки однократно после операции, один раз в день. Послеоперационное течение было гладкое, явлений воспаления не отмечалось, швы были сняты на 7-й день.

Во всех 12 наблюдениях мы не отметили аллергических реакций и местно-раздражающего действия от препарата «Виватон».

Хороший клинический результат у больных, который наступает практически сразу же после его применения, даёт возможность рекомендовать его для широкого клинического применения при наличии воспалительных процессов в челюстно-лицевой области.

Ответственный исполнитель

доцент кафедры

А.Н. Алексеева

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ СТОМАТОЛОГИИ
(ЦНИИС)

ОТЧЁТ

**О РЕЗУЛЬТАТАХ КЛИНИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ ПРЕПАРАТА «ВИВАТОН»
В СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

«Виватон» — препарат, состоящий из экстрактов лечебных трав, разрешённых для медицинского применения, разработан академиком Российской народной академии наук А.М.Дерябиным.

Препарат «Виватон» имеет выраженный антимикробный, противовирусный эффект; обладает иммуностимулирующим, анальгезирующим и седативным действием. Препарат прошёл успешную клиническую апробацию в акушерской и гинекологической практике.

С разрешения Фармакологического комитета МЗ России «Виватон» проходил клиническую апробацию в стоматологической практике для лечения 92 пациентов — добровольцев, знакомых с препаратом А.М.Дерябина по телевизионным передачам и литературным публикациям.

ПОКАЗАНИЯ И СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Препарат «Виватон» применялся для лечения ряда стоматологических заболеваний:

- заболеваний парадонта (гингивиты, парадонтиты различной степени тяжести) у 52 пациентов;
- заболеваний слизистой оболочки полости рта различного генеза (стоматиты, иммунодефицитные поражения слизистой оболочки) у 23 пациентов;
- для лечения воспалительных заболеваний челюстно-лицевой области (абсцессы, флегмоны) у 17 пациентов.

Под влиянием «Виватона» быстрее происходило очищение ран от некротической ткани, уменьшилось количество гнойного экссудата, быстрее менялся показатель pH ран, раньше появлялась грануляционная ткань. В среднем период заживления гнойной раны сократился на 2 суток.

У больных гингивитом и пародонтитом в фазе обострения при применении «Виватона» быстро купировались боли, на 3—4 сутки исчезали клинические признаки острого воспалительного процесса.

Каких-либо осложнений, побочных действий при использовании препарата «Виватон» зарегистрировано не было.

Директор клиники хирургической стоматологии доктор мед. наук, профессор М.М. Соловьёв

**ОПЫТ РАБОТЫ С ПРЕПАРАТОМ «ВИВАТОН» В КЛИНИКЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ СТОМАТОЛОГИИ МИНЗДРАВА РФ**

Препарат «Виватон» применяли в клинике терапевтической стоматологии у 25 пациентов в различных лекарственных формах: жидкость, гель и плёнки.

Все пациенты добровольно изъявили желание лечиться данным лекарственным средством после ознакомления с его действием по книге А.М. Дерябина «Продлите молодость свою».

Для лечения заболеваний слизистой оболочки различного генеза (стоматиты, лейкокератозы, иммунодефицитные поражения слизистой оболочки полости рта) применяли аппликации на повреждённые участки слизистой оболочки плёнки 3—4 раза в день.

В комплексном лечении воспалительных заболеваний пародонта (гингивиты, пародонтиты) после снятия зубных отложений зубодесневые карманы промывали жидкостью «Виватона» (после 10—12-часового выветривания), после чего в наиболее выраженных участках воспаления пародонта оставляли в зубодесневых карманах часть плёнки или наклеивали её на десну 2—3 раза в день, или гель препарата под повязку.

Для профилактики пульпитов при лечении кариеса (глубокого) зуба на дне кариозной полости на 3—7 дней оставляли под повязку из водного дентина часть плёнки «Виватона».

Для профилактики воспаления периодонта зуба после пломбировки канала по поводу лечения пульпитов и периодонтитов плёнка «Виватона» наклеивалась на десну в области проекции корня пломбированного зуба 3—4 раза в день.

РЕЗУЛЬТАТЫ

У всех пациентов с заболеваниями слизистой оболочки полости рта отмечалось ускорение репарации повреждённых участков слизистой оболочки в 2—3 раза по сравнению с традиционными методами лечения. Следует отметить, что препарат оказывает анальгетический, противовоспалитель-

ный и антимикробный эффект в сравнении с другими лекарственными средствами, применяемыми для лечения указанных заболеваний.

«Виватон» оказывает выраженное лечебное действие и в случаях длительно незаживающих изъязвлений слизистой оболочки иммунодефицитного генеза, а также при лечении глоссалгий и парастезий языка.

Применение «Виватона» для лечения заболеваний пародонта оказывает выраженный противовоспалительный эффект на ткани пародонта – уже в следующее посещение (через 2–3 дня) врачи и пациенты отмечают исчезновение кровоточивости дёсен, зуда и болезненности в них. Исчезает отёк слизистой дёсен, цвет дёсен становится бледно-розового цвета.

Препарат «Виватон», применённый для профилактики пульпита при лечении глубокого кариеса, у всех пациентов оказал выраженный эффект – все леченые зубы остались жизнеспособными. Применение «Виватона» после пломбировки каналов зубов оказало профилактическое воздействие на периодонт – пациенты не отмечали отёка и болезненности после пломбировки каналов, возникающих обычно на 2–3 сутки после лечения.

«Виватон» не обладает побочными явлениями и аллергенным действием.

Терапия препаратом не вызывает затруднений – он может применяться как медперсоналом, так и самими пациентами. Особенно удобна для применения лекарственная форма «Виватона» в виде плёнок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Препарат «Виватон» оказывает выраженное репаративное и противовоспалительное действие при лечении заболеваний слизистой оболочки полости рта различной этиологии, заболеваний пародонта, для лечения и профилактики кариеса и его осложнений. «Виватон» может быть рекомендован для широкого применения в стоматологической практике.

Профессор,	д.м.н.	Г.В. Банченко
Ст. науч. сотрудник,	к.м.н.	С.И. Зидра

ВЫПИСКИ ИЗ АМБУЛАТОРНЫХ КАРТ

Приведу лишь несколько примеров различного типа патологических изменений организма, которые удалось значительно уменьшить, а некоторые и преодолеть, благодаря применению оздоравливающего иммунокорректирующего препарата «Виватон».

ВЫПИСКА ИЗ КАРТЫ И.В.СООСТЕР

И.В. Соостер, 1961г. рождения, находится под наблюдением городской поликлиники № 133 Калининского района г. Москвы с 1985 года.

В феврале 1985 года больная лечилась по поводу хронического тромбофлебита глубоких вен нижних конечностей.

Состояние больной резко ухудшилось в мае 1985 года, когда у больной появилась и стала нарастать слабость и возникло чувство онемения в правой руке.

Больная 23 июня 1985 года была госпитализирована в неврологическое отделение 20-й городской клинической больницы г. Москвы.

При поступлении состояние больной тяжёлое. Сонлива, заторможена, говорит тихим голосом, нередко выражены речевые расстройства. У больной определяется: глубокий спастический гемипарез, анизорефлексия (справа рефлексы выше, чем слева), положительные патологические стопные знаки справа.

Эхоэнцефалография – смещение средних структур головного мозга слева направо на 3,5 мм.

Люмбальная пункция показала наличие белка в ликворе в количестве 0,198%.

Дважды консультирована онкологом, который диагностировал у больной меланому кожи с метастазами в головной мозг. 3 августа 1985 года больная как неоперабельная была выписана домой под наблюдение невропатолога и онколога.

В последующем в институте нейрохирургии им. Бурденко больной была проведена компьютерная томография, определившая у больной опухоль в передних отделах левых подкорковых ядер.

К этому времени состояние больной стало крайне тяжёлым: больная почти не реагировала на окружающее, отсутствовали движения в правой руке и ноге, отсутствовала речь.

В связи с безнадежным состоянием больной и отсутствием действенной помощи родители больной представили её последователю создателя оздоровительной системы В.В.Караваева – Дерябину А.М.

Больной было начато планомерное, длительное применение оздоровительной системы.

Состояние больной стало медленно улучшаться. За прошедшие полтора года значительно регрессировал гемипарез, восстановились сознание и речь. Больная самостоятельно ходит по квартире, выходит на улицу, пользуется общественным транспортом, выполняет домашнюю работу, интересуется окружающим, свободно общается с людьми.

Канд. мед. наук, невропатолог поликлиники № 133 В.М. Андросов

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ШКОЛЫ-ЛАБОРАТОРИИ (ЮОУО) ПО ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

А.М. Савёлов, Н.Г. Минько, Е.В. Котомина, Е.Н. Сотникова

Программа «Здоровый образ жизни» является одним из направлений в рамках реализации Московской программы «Образование и здоровье».

Программа «Здоровый образ жизни» была утверждена Управлением образования Южного округа в 1998 году и реализовывалась в течение учебного года с 1 сентября 1998 года по май 1999 года по авторской системе и под руководством вице-президента Международного фонда экологии человека академика Александра Михайловича Савёлова.

Программа адаптирована для использования в организованных детских контингентах авторским коллективом программы, в который вошли: руководитель Александр Михайлович Савёлов, работники ЮОУО (руководитель Н.Г. Минько), сотрудники школы-лаборатории (директор Е.В. Котомина), коллектив врачей детской поликлиники № 127 (гл. врач Н.Д. Глотова). В работе также принимали участие:

- Институт питания РАМН,
- Институт иммунологии РАМН,
- Институт паразитарных и тропических болезней,
- Лаборатория радиационного контроля МИПКРО и ряд других медицинских организаций.

В течение учебного года (1998–1999) была апробирована модель школы нового типа:

1. оздоровительный центр с диагностическим и оздоровительным модулем работал в режиме общего образовательного процесса;
2. разработаны коммуникационные связи между учебным процессом и оздоровительным блоком;
3. сформирован эксклюзивный вариант расписания занятий с включением скользящего по параллелям оздоровительного часа, в течение которого дети получают весь комплекс оздоровительных процедур;
4. отработана система документации и контроля за своевременной и обязательной явкой учеников на оздоровительные процедуры;
5. организовано наблюдение за учениками в классе после прохождения оздоровительной процедуры;
6. установлена этапность передачи информации о проведении анализов у ребёнка, подготовке к обследованию и оздоровительным мероприятиям между ребёнком, воспитателем и родителями;
7. разработан проект рубрикатора для формирования единой базы данных о детях.

Наличие в структуре центра диагностического комплекса позволило 90% процедур проводить в условиях школы, включая:

- забор материалов для анализа (кровь, моча, кал),
- ультразвуковое обследование,
- кардиографию,

– Такой подход позволяет без потери учебного времени качественно провести обследование детей, подтверждением чего является высокий процент вновь выявленных заболеваний и возможность динамического наблюдения за ребёнком в течение года. Всего проведено за год 5159 исследований (6,7 – на одного ребёнка в начальной школе; 8,6 – на одного ребёнка в средней школе).

Обследование детей на базе оздоровительного центра в условиях школы не травмирует психику детей, не требует присутствия родителей и создаёт возможности наблюдения динамики и контроля за всеми учащимися.

После окончания диагностического этапа было установлено 2724 заболевания, из них подлежащих учёту по ф. 30—71%, вновь установленных диагнозов — 226.

По данным лаборатории дозиметрии и экологии Центра валеологии, достоверный адаптационный ответ, определяемый в начале года, выявлен только у 16% детей, соответственно в группу риска попадает 84% учащихся.

Введение в диагностический комплекс тотального ультразвукового обследования детей, анализ иммунологического статуса в динамике, расширенное гельминтологическое и паразитарное обследование позволило у ряда детей уточнить диагноз и адекватно определить комплекс оздоровительных процедур; в отдельных случаях организовать обследование и лечение ребёнка в специализированных учреждениях.

Основой оздоровительного комплекса являлась система фитокоррекции, разработанная академиком А.М. Савёловым, в которую входили:

1. фиточаи,
2. фитованны,
3. фитомассаж с препаратами серии «Виватон»,
4. комплекс физиотерапевтических процедур (ингаляции, галокамера, КУФ и др.),
5. все дети прошли 2 курса ЛФК с индивидуально подобранным комплексом.

Индивидуальный оздоровительный комплекс для каждого ребёнка формировался врачом: педиатром, физиотерапевтом, ортопедом, фитотерапевтом. При необходимости привлекались другие специалисты, что позволило избежать неадекватности оздоровительных мероприятий.

В течение одного учебного дня через оздоровительный комплекс проходило около 200 детей, получая комплекс услуг согласно программе (классический коррекционный массаж, фитомассаж, фиточаи, фитованны, физиотерапевтические процедуры, галокамеру, фитоингаляцию, курс ЛФК).

Оздоровительный комплекс для всех учащихся школы включал также 3-разовое питание, разработанное на основе принципов питания по системе А.М. Савёлова и адаптированное Институтом питания РАМН к особенностям организованного детского контингента. Как обязательный компонент, в питание входил бездрожжевой хлеб на воде и на хмеле, что позволило снизить явления дисбактериоза и желудочно-кишечного дискомфорта у учащихся.

Разработана система оценки эффективности проводимых оздоровительных мероприятий на основании следующих параметров:

1. динамика групп здоровья на начало и конец учебного года;
2. динамика учащихся в физкультурных группах;
3. посещаемость и количество пропущенных по болезни учебных часов;
4. сравнительный анализ заболеваемости острыми инфекционными заболеваниями (ОРЗ, грипп) среди учащихся школы и по другим учебным заведениям микрорайона Братеево;
5. динамика основных заболеваний (ф. 30) на конец года в грациях — «улучшение», «без изменений», «ухудшение», «снят диагноз»;
6. динамика показателей иммунного статуса и периферической крови (сравнительный анализ на начало и конец года).

УСТАНОВЛЕНО:

1. В средней школе увеличение первой группы здоровья с 4,3% до 6,1% и перевод из третьей группы во вторую. Аналогичного явления в других школах микрорайона не наблюдается.

2. В средней школе увеличилась доля детей в основной физкультурной группе. Данное явление следует рассматривать только как тенденцию, т.к. разница статистически не достоверна.

3. Отмечается рост посещаемости учащихся по четвертям как в средней (с 94% до 97,5%), так и в начальной школе (с 92,8% до 96,7%), что следует рассматривать как позитивный показатель в интегральной оценке эффективности оздоровительных мероприятий.

4. Динамические наблюдения детей с ф.30 специалистами показало, что в группе детей с педиатрической патологией у 68,7% отмечается стойкое улучшение, и только 29,1% остались без изменений. Такой эффект достигнут благодаря адекватному использованию оздоровительного комплекса именно для детей с патологией лёгочного аппарата, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы и др.

При первичном обследовании детей на иммунный статус было установлено у 92% снижение хелперно-супрессорных показателей, естественных киллеров, высокий уровень E Ig, лейкоцитоза и эозинофелии. Повторное обследование в конце года группы детей, получивших оздоровительные процедуры, отмечает положительную динамику основных показателей иммунитета.

Число детей с низким уровнем:

- Т-хелперов снизилось с 31% до 16%,
- Т-киллеров – с 42% до 3%,
- естественных киллеров – с 37% до 25,8%.

Число детей:

- с лейкоцитозом снизилось с 26% до 3%,
- с эозинофелием – с 13% до 8,6%.

Эффективность проведения оздоровительных профилактических мероприятий для всех учащихся школы (дважды в год) подтвердилась результатами сравнительной оценки анализа заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом у учащихся школы и данными по другим учреждениям микрорайона Братеево:

- в школе заболеваемость ОРЗ в 3 раза ниже, чем средняя по микрорайону,
- заболеваемость гриппом – ниже в 2 раза.

При завершении этапа оздоровительной программы за период одного учебного года следует констатировать, что использование в единой оздоровительной системе:

- щадящей системы питания (по А.М. Савёлову),
- комплекса физиотерапевтических процедур (отечественные фитопрепараты фирмы «Виватон»),
- широкого спектра физиотерапевтических процедур и занятий ЛФК,
- профилактических курсов фитотерапии при острых респираторных инфекциях, –

дали несомненный позитивный эффект и могут быть рекомендованы для широкого применения в школах аналогичного профиля.

Таким образом, на основании анализа критериев эффективности оздоровительная программа, используемая в школе-лаборатории в течение учебного года, в сочетании с учебным процессом показала несомненную целесообразность и эффективность объединения оздоровительного и учебного направления в единой структуре.

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРЕПАРАТОВ СЕРИИ «ВИВАТОН» ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Проблема здоровья населения в условиях постоянно возрастающей экзогенной агрессии и экологических катаклизмов является на настоящий момент наиболее актуальной задачей.

Особенной остроты это направление достигает в группах населения, проживающих на территориях, загрязнённых радионуклидами, продуктами переработки бензопирена, солями тяжёлых металлов. Именно здесь зафиксирован повышенный риск формирования таких сдвигов гомеостаза, которые являются фоном, отправной точкой формирования хронических заболеваний.

Разработка программ профилактики и оздоровления населения таких регионов является общегосударственной задачей.

В этом плане достаточно эффективно показали себя комбинационные схемы, состоящие из различных форм препаратов растительного происхождения серии «Виватон».

Базисный препарат «Виватон» является экстрактом, полученным из растений, входящих в госфармокопею, с помощью эксклюзивной методики, разработанной и запатентованной академиком А.М. Савёловым-Дерябиным.

Экстракт содержит комплекс сбалансированных органических соединений, практически все витамины, широкий спектр микроэлементов в легкоусвояемой форме, аминокислоты и различные биологически активные комплексы – сапонины, тритерпеноиды, кверцетин и др.

На основе базисного препарата получено более 20 различных форм для внутреннего и наружного употребления в качестве лекарственных средств (фитосбор и экстракт «Виватон»), пищевых добавок (масла, капсулы, таблет. формы) и гигиенических средств (пасты, гели, кремы, шампуни, пластины и др.).

Препарат обладает выраженным иммунокорректирующим (стимулирует активность макрофагов, естественных киллеров и синтез иммуноглобулинов при исходном низком уровне, нормализует хелперно-супрессорное соотношение, одновременно повышая продукцию интерлейкинов и выброс клеточного интерферона), детоксикационным, антимикробным, противовоспалительным, регенерирующим, анальгезирующим и седативным действием; восстанавливает мембрану клетки, её рецепторный аппарат, является мощным антиоксидантом, активируя клеточную каталазу и корректируя систему глутатиона, активизирует действия фибролитических ферментов, активно выводит радионуклиды из организма.

В качестве профилактического средства для предупреждения развития онкологических заболеваний, различные формы «Виватона» использовались для нормализации гомеостаза при выраженной экологической агрессии.

На стадии инициации канцер- и мутагенеза, в которой в настоящее время выделяют стадию прединициации, когда воздействие на организм факторов-агрессоров происходит на внеклеточном уровне, применение «Виватона» позволило снизить образование эндогенных нитрозаминов и блокировать активные мутагены, благодаря содержанию в препарате фракции активных тритерпеноидов, токоферолов и каротиноидов.

Одновременно наличие в препарате катехина и солей Са, по-видимому, повышает активность репарации клеток, что снижает эффект эндогенных аминов.

При этом высокое содержание активных ионов Са тормозит неконтролируемое перекисное окисление и повышает уровень антиоксидантной защиты клеточных мембран.

Нами проводились оздоровительные мероприятия с помощью препаратов серии «Виватон» в рамках программы «Последствия аварии на ЧАЭС, Семипалатинском полигоне, предприятии «Маяк» и др., а также среди работников производств, контактирующих с продуктами, содержащими бензольные соединения и соли тяжёлых металлов (52 человека) и группой ликвидаторов последствий аварии на ЧАЭС (48 чел.)».

Оздоровительный курс длился от одного до трёх месяцев. Установлено, что у пациентов этих групп при очень низком исходном уровне мембраносвязывающей каталазы, фермента, предохраняющего липидный слой мембраны от агрессии перекисных соединений, после окончания оздоровительного курса уровень активности достиг нормальных показателей, одновременно снижается и тип рецепторных белков, высокий уровень которых у ликвидаторов также указывал на серьёзные проблемы со стороны липидного слоя мембраны клеток и клеточных рецепторов.

Изучение состава препарата «Виватон» и его механизма действия (апробация проходила в 115 учреждениях АМН СССР, Минздрава) позволило выделить наиболее перспективные направления в его использовании.

Учитывая широкий полиморфизм получаемых позитивных результатов и простоту применения препарата, целесообразно рекомендовать использование препаратов серии «Виватон» при чрезвычайных ситуациях, для оказания первой помощи при травмах, ожогах, отравлениях и т.п.

Препарат наиболее эффективен при воспалительных процессах различной этиологии, травматических поражениях кожных покровов и мягких тканей, ожогах любой степени, комбинированных травмах на различных этапах заживления – как в момент появления раны (дисмургическо-профилактический эффект плёнок «Виватон»), так и при обработке раневых поверхностей, осложнённых нагноением (вторичная инфекция) и некрозом.

Наблюдается ускорение эпителизации раны, очищение от некротических масс, восстановление трофики тканей, при переломах – более быстрое срастание костной ткани.

В процессе рубцевания использование препаратов серии «Виватон» предупреждает образование деформирующих рубцов, восстанавливает пигментацию и иннервацию кожных покровов.

Нанесение препаратов серии «Виватон» на раневую поверхность снижает местный болевой синдром и обладает общим седативным воздействием на весь организм, препятствуя развитию шока.

Профессор Гончаренко

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ СЕРИИ «ВИВАТОН» В ВЕТЕРИНАРИИ

Эта глава является скромным описанием нашей большой совместной работы с моим другом и соратником А.С. Блистановым и посвящается памяти этого замечательного человека.

Александр Сергеевич по делам своим был Божьим человеком. Работая в области охраны природы, он создал целую дружину единомышленников по всему бывшему СССР. Все, кто его знал, говорили о нём с восхищением и огромным уважением к его масштабной личности. Мне очень жаль, что его нет среди нас. Надеюсь, что в Царствии Божьем он так же полезен, как и на Земле.

А.С. Блистанов часто пользовался нашим препаратом «Виватон» для лечения животных, а также для собственных нужд. Я постоянно заботился, чтобы в его доме всегда был «Виватон» в разных его формах: и жидкий, и свечи, и стерильная форма для инъекций, и многое другое.

Препарат «Виватон» в ветеринарии нами и сегодня применяется практически при всех болезнях:

- при мастите,
- загробении вымени,
- отёках,
- кашле,
- гнойных воспалениях,
- ожогах,
- тяжёлых отравлениях,
- удалении злокачественных папиллом;
- у телят – при слабости, отсутствии аппетита, поносах;
- у собак – при чумке, осложнениях после чумки, энтерите и других болезнях.

Препарат «Виватон» хорошо зарекомендовал себя при лечении у птиц дисбактериоза, болезни Марека, Ньюкастла и других болезней.

Внедрение препарата «Виватон» в животноводство начато в январе 1986 года. Работа по внедрению препарата в животноводство включала несколько этапов.

1. 1986–1989 годы – изучение свойств препарата «Виватон» и отработка методики

2. 1987 год – расширение эксперимента по внедрению препарата «Виватон» в животноводство. Отработка методик лечения травм у коров, абсцесса и отёка вымени, папилломатоза, болезней копыт, диспепсии у телят, лечения различных болезней лошадей, птиц, в том числе – даже в лечении экзотических для наших широт животных.

3. Исследование действия препарата «Виватон» при подготовке коров к отёлу. Отработка методики лечения папилломатоза и лейкоза. Исследование методов применения препарата «Виватон» для лечения болезней кур (микоплазмоза, болезней Марека, респираторных болезней и предупреждения токсической алиментарной дистрофии цыплят).

По всем вышеперечисленным патологиям сотрудники фирмы «Виватон» получили сенсационные результаты излечения.

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О РЕЗУЛЬТАТАХ ИССЛЕДОВАНИЙ ДЕЙСТВИЯ ПРЕПАРАТОВ «ВИВАТОН» НА ОРГАНИЗМ ЖИВОТНЫХ

Московская ветеринарная академия им. К. Скрябина: Препарат не токсичен.

Всесоюзный научно-исследовательский институт лекарственных растений: «Виватон» является нетоксичным, безвредным веществом для самок и зародышей.

Московский медицинский институт им. И.М. Сеченова, Научно-исследовательский институт токсикологии и безопасности лекарственных средств Министерства медицинской и микробиологической промышленности: Препарат не влияет на соматические и зародышевые клетки организма.

Всесоюзный научный центр по безопасности биологически активных веществ: «Виватон» не вызывает каких-либо изменений кожных покровов.

1-й Московский медицинский институт им. И.М. Сеченова, Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова: препарат «Виватон» восстанавливает и повышает иммунитет (невосприимчивость или

устойчивость организма к действию болезнетворных микроорганизмов и их ядовитых продуктов); тормозит повреждающее действие вируса и иммунодефицита на клетки человека.

Государственный научно-исследовательский институт по стандартизации и контролю лекарственных средств: Препарат «Виватон» оказывает лечебный эффект на рану.

Московский научно-исследовательский институт туберкулёза: «Виватон» значительно уменьшает воспалительные процессы, обладает противомикробной и противогриппозной активностью: оказывает положительный эффект при лечении инфекционных ран.

Научно-исследовательский институт вирусных препаратов: «Виватон» обладает выраженным действием против гриппа.

Государственный Омский медицинский институт имени М.И. Калинина: препарат «Виватон» обладает антиацидотическим действием; проявляет способность изменять pH организма в щелочную сторону, благодаря чему организм животного переходит на качественно новый уровень гомеостаза; обладает иммуностимулирующим действием.

Лаборатория фармакологии и токсикологии МВА: препарат «Виватон» не токсичен; обладает способностью регулировать концентрацию сахара в крови; препятствует нарушению гематокритного числа, не нарушая содержания гемоглобина и эритроцитов, холестерина и общих липидов в крови.

Научно-исследовательский институт онкологии им. Н.К. Петрова: Препарат «Виватон» демонстрирует существенный онкопрофилактический эффект при развитии опухолей.

Научно-исследовательский институт экспериментальной медицины им. Гамалеи: «Виватон» стимулирует синтез интерферона (интерферон применяется для профилактики и лечения гриппа) в клетках костного мозга.

Институт хирургии им. А.В. Вишневского:

«Виватон» эффективен при лечении воспалительных заболеваний кожи.

Везде и во всём наши специалисты стремятся помочь любому человеку прийти к «золотой середине» ($pH=7,37-7,47$) и за счёт этой середины долго жить не болея. Но возможен и ложный путь («сыр в мышеловке»): сместить pH в сторону ацидоза, когда высокая кислотность уничтожит опухоль или воспалительный процесс. При этом самое страшное – что кислоты съедят кальций и другие необходимые ингредиенты, очень быстро состарив тело человека и сократив срок его жизни, несмотря на то, что при повышенной кислотности человек будет меньше болеть. Южане рано созревают, но намного быстрее старятся, так как они имеют много энергии, а энергия – это кислота.

ПРОЕКТ МОЛОЧНО-ТОВАРНОЙ ФЕРМЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Позвольте предложить максимально сокращённый вариант бизнес-плана радикально обновлённого проекта моей фермы с высокой продуктивностью поголовья и гуманным отношением к животным.

ЖИВОТНОВОДЧЕСКАЯ ФЕРМА «САВЁЛОВСКАЯ»

**МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ФЕРМА «САВЁЛОВСКАЯ» ПОЗВОЛЯЕТ ЭКОНОМИТЬ ВЛОЖЕННЫЕ СРЕДСТВА И СОХРАНЯТЬ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ.
МЕТОД АКАДЕМИКА САВЁЛОВА – ЭТО БЕЗОТХОДНОЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИ
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПРОИЗВОДСТВО.**

МОЛОЧНО-ТОВАРНАЯ ФЕРМА ФИНАНСОВАЯ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ЧАСТИ

Целью многофункционального проекта животноводческой фермы «Савёловская» является организация и строительство на базе последних научных разработок, выполненных ЗАО «Виватон»,

сети высокорентабельных сельскохозяйственных животноводческих предприятий, производящих экологически чистое сырьё для производства любых видов традиционной и перспективной молочной и мясной продукции и выращивания породистого здорового молодняка для собственных нужд и дальнейшей реализации.

Указанные цели достигаются за счёт применения новых научно обоснованных и проверенных экспериментально технологий комфортного содержания и кормления, максимально приближённых к естественным условиям жизни животных различных видов (КРС и МРС); а также профилактики, лечения, доения молочного стада и специальных способов получения высококачественной мясной продукции. Универсальность технологии позволяет применять её при:

- производстве молока (и полной его переработке);
- откорме крупного рогатого скота (и полной его переработке);
- овцеводстве и козоводстве.

Внедрение позволит:

1. Обеспечить расширенное воспроизводство стада за счёт увеличения репродуктивного возраста дойных коров до 10–14 лет и получения 10–12 телят от одной коровы против возраста коровы до 3 лет и 1 телёнка по факту 2002 года по Московской области.

2. Уменьшить содержание соматических клеток в производимом молоке и продуктах его переработки до уровня европейских стандартов.

3. Производить животноводческую продукцию, обладающую не только потребительскими, но и целебными свойствами.

4. Производить племенное поголовье для реализации в другие хозяйства и для пополнения стада при выбраковке.

5. Улучшить экологическое состояние почв, используемых для получения кормов за счёт отсутствия в технологии переходов животных на пастбища, применения специальных препаратов и технологий.

Одновременно обеспечивается полная переработка навоза с получением высокоэффективного органического удобрения.

Новизна авторской разработки проекта multifunctional фермы «Савёловская» подтверждается патентами России и патентами зарубежных стран. Все права на реализацию проектов принадлежат академику МАЕН и РАЕН Савёлову А.М.

Практическая полезность разработок подтверждается испытаниями, проведёнными в 150 животноводческих хозяйствах, а также в соответствующих учреждениях сертификации, доклинических и клинических исследований.

В настоящее время выполнен рабочий проект и проведена опытно-конструкторская проработка проекта, имеется комплект конструкторской документации на товарно-молочную ферму КРС.

Благодаря применению авторских технологических решений обеспечивается:

- рациональное кормление стада с применением выработанных рецептур, основанных на использовании, в основном, зелёной массы со специальными добавками, составляющими ноу-хау ЗАО «Виватон», качественного сена и зелёных кормов при минимальном использовании силоса;
- своевременная профилактика и лечение больных особей на базе новейших методик, разработанных автором **без применения антибиотиков, гормонов и химических препаратов**, корректировки биохимического состава крови;
- применения оригинальных технологий подготовки животных к доению;
- первичная переработка молока на оборудовании, исключающем контакт молока с окружающей средой (в закрытом потоке).

Экономическая эффективность проекта и его быстрая окупаемость будут достигнуты за счёт:

- расширенного воспроизводства стада в геометрической прогрессии и продажи переменного скота с более высоким продуктивным потенциалом;
- устранения условий травматизма коров и телят;
- продления срока жизни коров за счёт улучшения среды обитания;
- использования в качестве основы дойного (мясного) стада коров (бычков) отечественных пород с последующим коренным увеличением их продуктивности;

- излечения больного стада, а не приобретения нового поголовья;
- производства биологического удобрения;
- снижения расхода энергоресурсов за счёт применения биогенераторов и солнечной энергии;
- экономии ГСМ за счёт рациональной механизации кормопроизводства и раздачи кормов;
- снижения затрат на эксплуатацию оборудования, зданий и сооружений за счёт компактной архитектуры самой фермы и рационального расположения сельхозугодий и конструктивных особенностей оборудования фермы;
- уникальных потребительских и лечебных свойств молока и выпуска продукции **специального** назначения – в первую очередь это школы, детские сады, а также рестораны и т.п.;

Проект рассчитан на использование кредита в сумме 220 млн. рублей, сроком на 6 лет под 6% годовых.

Расчёт погашения кредитных средств

Кредит на 5 лет + 1 год льготного кредитования с возможностью пролонгации до 1,5 лет (формирование первого поколения КРС) – 6 лет. Ставка от 4% в год (государство компенсирует высокий процент кредита до 4% годовых при кредитовании АПК).

Сумма кредита 225 000 000 руб. с учётом средств на первый год эксплуатации.

18 месяцев – льготное кредитование (возврат кредита начинается с 18 месяца после получения средств):

1 месяц – 739 726 руб (процент за кредит) + 3 750 000 руб (ежемесячная сумма погашения кредита).

Остаток 224 260 274 руб.

12 месяц – 614 006 (процент за кредит) + 3 750 000 руб (ежемесячная сумма погашения кредита).

Остаток – 183 010 274 руб.

24 месяц – 453 732 (процент за кредит) + 3 750 000 руб (ежемесячная сумма погашения кредита).

Остаток 136 010 274 руб.

36 месяц – 299 211 (процент за кредит) + 3 750 000 руб (ежемесячная сумма погашения кредита).

Остаток - 91 010 274 руб.

48 месяц – 151 266 (процент за кредит) + 3 750 000 руб (ежемесячная сумма погашения кредита).

Остаток - 46 010 274 руб.

60 месяц – 3 321 (процент за кредит) + 3 750 000 руб (ежемесячная сумма погашения кредита).

Остаток – 1 010 274 руб.

АНАЛИЗ РЫНКА ВЫПУСКАЕМОЙ ПРОДУКЦИИ

Результаты проведённого анализа насыщенности рынка продукцией, выпускаемой из сырья (отвечающего требованиям европейских норм), обладающей более высокими потребительскими и целебными свойствами, приведены в таблице.

Наименование продукции	Насыщенность рынка, %
Сыр твёрдых сортов	10
Творог	10
Сметана	10
Смеси для мороженого	60
Племенные бычки на продажу	50
Племенные телки на продажу	50
Удобрения на основе гумуса	20
Белковые препараты	25
Биопрепараты	12

Продукты питания, производимые из молока с фермы «Савёловская», отличаются пониженным содержанием соматических клеток, эндотоксинов и экологической чистотой, а также включают биологически активные лечебные добавки и имеют практически неограниченный рынок сбыта.

ВАРИАНТЫ НАЗНАЧЕНИЯ ФЕРМ «САВЁЛОВСКАЯ»

Универсальные авторские технологии позволяют создать три варианта животноводческих ферм: ферма для производства молока-сырья, ферма для откорма молодняка крупного рогатого скота и ферма для выращивания овец (коз).

Экономическая экспертиза и глубокий анализ рынка, проведённые специалистами АВД групп при участии РБК (РОСБИЗНЕС КОНСАЛДИНГ), позволяют сделать вывод: Проект А.М.Савёлова является высокорентабельным (минимальный срок окупаемости 3,7 года) и востребованным «продуктом» на данном этапе развития АПК России.

Данная схема эксплуатации фермы «Савёловская» (без учёта налогов) может менять свои экономические показатели в зависимости от модели инвестирования и объемов переработки сырого молока в готовый продукт применительно к микроэкономическим требованиям региона.

Приоритетом в реализации данного проекта является совместная деятельность ЗАО ВИВАТОН, привлечённого ИНВЕСТОРА (БАНКА) и региональных ВЛАСТЕЙ, что позволит максимально использовать потенциал данного продукта – МТФ «САВЁЛОВСКАЯ», ускорить окупаемость, производить высококачественную продукцию, необходимую для здоровья людей.

Схема эксплуатации фермы «Савёловская»:

Дойные коровы: стадо – 200 голов. Стоимость строительства фермы – 190 000 000 руб. Механизация – 12 000 000 руб. Эксплуатация+з.п. – 28 00 00 руб. Всего – 225 000 000 руб.

Молоко 6000 л/год 1 200 000 л.

Переработка гумуса. Биореактор

Воспроизводство племенного стада 60 тёлочек 60 бычков
--

Ремонт стада – 25% (15 голов)

Высококачественное сырое молоко. 17 000 руб./т. Всего 20 400 000 руб.
--

Переработка 20% сырья творог 5% 96 тонн 5 760 000 руб.
--

Удобрение: гумус 4500т./год. 31 500 000 руб.

Продажа племенных тёлочек и бычков. Всего 60 голов. 1 050 000 руб.

Поголовье скота на мясо. 45 голов. 1 155 000 руб.

Материальная часть

Затраты первый год 225 000 000 руб.

Валовой доход 59 865 000 руб. в год

Данная схема эксплуатации фермы «Савёловская» (без учёта налогов) может менять свои экономические показатели в зависимости от модели и инвестирования и объёмов переработки сырого молока в готовый продукт применительно к микроэкономическим требованиям региона. Приоритетом в реализации данного проекта является совместная деятельность ЗАО «Виватон», привлечённого инвестора (банка) и региональных властей, что позволит максимально использовать потенциал данного продукта – МТФ «Савёловская», ускорить окупаемость, производить высококачественную продукцию, необходимую для здоровья людей.

Понимание истинного значения препарата «Виватон» для выживания и здоровья современного человека и человечества ещё только началось. Популярность натуральных растительных иммунокорректирующих препаратов растёт, и будет расти – это закономерно.

Будьте здоровы.

Искренне ваш, академик Савёлов-Дерябин

Адреса и телефоны оздоровительных центров, офисов и филиалов “ВИВАТОНа”

МОСКВА

АДРЕС	ЛИЦО	КОНТАКТЫ
м.Кропоткинская , 119034, Пречистенский пер., д.12. ЗАО «Виватон», главный офис и оздоровительный центр	Савёлов Александр Михайлович	(495)691-55-55 www.vivaton.ru vivaton@aha.ru
м.Кропоткинская , 119 034, Пречистенский пер., д.12. Магазин косметических препаратов «Виватон»	Савёлов Александр Михайлович	(495)637-51-08
м.Арбатская , М.Кисловский пер., д.11, стр.1 (здание театра им.Маяковского) Магазин косметических препаратов «Виватон»	Пелевина Светлана Ивановна	8(905)578-77-77 8(926)560-81-41 (мобильные)
м.Проспект Мира , 129090, СК «Олимпийский», подъезд 10А; Олимпийский пр., д.16	Савёлова Елена Александровна Воронин А.Б.	(495)786-82-60 (495)688-84-38
м.Речной вокзал , ул.Зеленоградская, д.17. Салон «Радуга Виватон» (от метро – авт.№188, №89)	Лиховцева Екатерина Михайловна, Егорова Людмила Михайловна	(495)455-03-348 (495)951-29-58 моб.(916)397-54-18
м.ВДНХ , 129164, пр.Мира, ВВЦ, павильон «Здоровье». ООО «Мера-А»		8(499)181-95-22
м.Волгоградский проспект , Волгоградский пр., д.111 ООО. «Сометздрав»	Коваленко	(495)431-08-60 факс(495)432-92-52
м.Аэропорт , ул.Усиевича, д.19 ООО «Радикс-В»		(495)151-04-17 факс(495)151-69-19
м.Рижская , ул.Трифоновская, д.55 ООО «Моника Стил»	Назарова Людмила Филипповна	(495)684-03-158 моб.(916)577-31-16
м.Царицыно , 115372, ул.Липецкая, д.46, к.1	Кузнецова Е.Д.	(495)328-36-19
м.Третьяковская , 3-й Кадашевский пер., д.7, корп.9; 127591, ул.Дубнинская, д.46, корп.2 ГОУ ЦО №1678 «Восточное Дегунино» Борисовские пруды, д.12, корп.3 ЦО №1998 «Лукоморье»	Торопов Николай Владимирович	(495)953-09-84 (495)951-46-67 (495)480-35-33 (495)483-30-78

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

АДРЕС	ЛИЦО	КОНТАКТЫ
г.Видное , Ленинский р-он, 142700, ул.Лемешко, д.10. ООО «Авантаж-СВА»		139-46-90
г.Марфино , Мытищинский р-он, 141052 ул.Санаторная, д.2, кв.28	Менейлюк Александр Владимирович	(495)995-18-85
г.Мытищи , 141002, ул.Шараповская, д.1, корп.2. ООО «Регион»		
г.Раменское , 140100, ул.Свободы, д.11, корп.Б, кв.162	Ревякина Галина Людвиговна	
г.Раменское , 140100, ул.Михайлевича, д.14, корп.1, кв.68	Сухова Н.В.	
г.Сергиев Посад , ул.Красной Армии, д.7, кв.109	Голощук Л.К.	(496)547-78-69
Московская обл., Домодедовский район, ОПК «Бор». [ocean777@bk.ru]	Богданова Ирина Михайловна	8(903)726-92-16 (496)661-07-79

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ И ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

190068, ул.Решетникова, д.3. ООО «Аллюр Парфюм»	Треуценко А.В.	(812)380-74-19
ул.Ломоносова, д.14. Мед. центр «Медкриоген» [www.a-am.ru]	Аллахвердиев Мубарис Иманович моб.: 8(905)258-38-12	(812)572-18-58 (812)312-88-18 (812)926-46-10
197348, Богатырский пр., д.7, корп.8. ООО «Виватон СПб»	Векман Александр Евгеньевич	(812)371-90-96 факс(812)335-19-51
119004, Средний Проспект В.О., д.27. ООО «Нимфа»	Булат Фрида Рахимовна	(812)328-77-95 (812)323-19-53
ул.Жуковского, д.33 Магазин «Мир Здоровья»	Маврина Марина Валентиновна	(812)275-95-86 (812)971-83-80
188309, Ленинградская обл., г.Гатчина, ул.Карла Маркса, д.21, кв.8	Маврина Марина Валентиновна	(81371)738-11

ДРУГИЕ ГОРОДА РОССИИ

Алтайский край , 656060, г.Барнаул, ул.Молодёжная, д.3, оф.102 ООО «Учпром», ОЦ «Виватон»	Денисов В.В.	(3852)63-07-82 (3852)45-19-278 (913)215-78-96
Архангельск 163045, ул.Комсомольская, д.49, кв.114	Никулина Ирина Владимировна	(8182)24-81-29 (8182)82-41-29
Архангельская обл. , 165151, г.Вельск, ул.Привольная, д.10	Онегина Светлана Витальевна	(8183)66-26-50
Архангельская обл. , 164500, г.Северодвинск, ул.Лебедева, д.14, кв.128	Петряшева И.С.	(8184)52-82-44

АДРЕС	ЛИЦО	КОНТАКТЫ
Архангельская обл. , 165300, г.Котлас, ул.Карла Маркса, д.3, оф.204	Бурдаева Л.В.	8(921)485-04-16 (моб)
Архангельская обл. , 165300, г.Котлас, ул.Ленина, д.202, кв.3	Чернышёва С.Б.	(818)373-92-33
Архангельская обл. , 165300, г.Северодвинск, Бульвар Строителей, 11-07. Мобильные:	Хвиюзова Ирина Валерьевна 8(911) 553-39-25,	(8184)58-23-93 (8184)53-25-84 8(911)553-39-23.
Архангельская обл. , 164500, г.Северодвинск, ул.Лебедева, д.14, кв.128	Петряшева И.С.	(8124)52-82-44
Башкирия респ. , 450097, г.Уфа, ул.8 Марта, д.32, секция 32 ООО «Лидер»	Мерзляков Михаил Константинович	(347)291-69-97
Белгородская обл. , 309500, г.Старый Оскол, м-н Солнечный, д.6, кв.142 ООО «Авиа»	Мишутин Юрий Николаевич	(4725)32-29-96 (4725)43-96-91
Бурятия респ. , 670031 г.Улан-Удэ, бульвар Карла Маркса, д.14Б	Кушикова А.П.	(3012)23-20-31
Волгоградская обл. , 162600, г.Череповец, ул.Вологодская, д.4 ООО «Интерстиль-Косметик»		8(202)57-61-119
Волгоградская обл. , 400137, г.Волгоград, ул.Воздушная, д.24, кв.159	Берсенева Г.М.	(8442)91-83-10
Вологодская обл. , 160000, г.Вологда, ул.Воркутинская, д.10А, кв.42	Пычин Д.В.	8(921)722-21-83
Воронежская обл. , 394000, г.Воронеж, ул.Баррикадная, д.7А, кв.130	Черных М.Ю.	(4732)39-51-59
Иркутская обл. , 664000, г.Иркутск, ул.Академическая, д.62А, кв.2	Терещенко С.Е.	(3952)24-34-97 факс(3952)33-15-25
Калининградская обл. , 238323, г.Калининград, Советский пр., д.12; ул.Радистов, д.26, кв.2	Семчук Юрий Петрович	(4012)65-58-76 факс(4012)57-17-21
Камчатская обл. , 683000, г.Петропавловск-Камчатский, бульвар Рыбацкой Славы, д.13, кв.53; Пр.50-летия Октября, д.9/4, кв.4	Шамраева И.В.	(41522)6-17-37
Кемеровская обл. , 650000, г.Кемерово, ул.Ноградская, д.5, кв.101 ООО фирма «Виватон»	Ульянов Юрий Сергеевич	(3842)74-39-39 (3842)25-73-89 факс(3842)25-28-28
Краснодарский край , 350049, г.Краснодар, ул.Аэродромная, д.9, кв.136 ООО «Фирма МАРС»	Аракелян Овит Оганезович	(8612)59-49-54 (8612)59-16-00 (8612)54-14-24 (8612)53-02-25

АДРЕС	ЛИЦО	КОНТАКТЫ
Краснодарский край , 350000, г.Краснодар, ул.Славянская, д.65, кв.59	Ланской Евгений Геннадьевич	(8612)10-13-65
Красноярский край , 660113, г.Красноярск, ул.Куйбышева, д.24Б ЗАО «Центр здоровья и красоты»	Дмитриева Ирина Геннадьевна (3912)29-30-49 (дом)	(3912)47-93-33 (3912)22-73-08 (3912)47-85-07
Красноярский край , 662600, г.Мнусинск, ул.Мартьянова, д.34 ЗАО «Центр здоровья и красоты»	Егорова Л.Д. (905)997-92-40	(391)322-22-858
Красноярский край , 662978, г.Железногорск, ул.60 лет ВЛКСМ, д.36, 46; ул.Ленина, д.86, кв.89	Гордеева Елена Владимировна	8(911)848-58-48 8(913)550-08-46 gordeev26@mail.ru
Курская обл. , 307170, ул.Ленина, д.86, кв.89	Минин Юрий	(47148)3-29-478 (906)576-00-73
Липецкая обл. , 398020, г.Липецк, ул. Салтыкова-Щедрина, д.13.	АО «Липецккурорт»	(4742)27-43-13 факс(4742)74-45-35
Марий Эл респ. , 425006, г.Волжск	Миргородская Ольга Анатольевна	(83631)6-03-698 (905)182-32-52
Мурманская обл. , 183038, г.Мурманск, Театральный бульвар, д.11 ООО «Совершенство»	Ефименко Ольга Васильевна	(8152)47-78-54 (8152)22-57-42
Нижегородская обл. , 603005, г.Нижний Новгород, ул.Гагарина, д.50	Остафейчук И.И.	(8312)64-93-86
Нижегородская обл. , 606440, г.Бор, ул.Красногорка, д.4, кв.40	Миронов Р.М.	(8312)11-68-15 (8314)13-72-76
Нижегородская обл. , 603106, г.Нижний Новгород, ул.Б.Корнилова, д.3, корп.2, кв.57	Рожковский Сергей Анатольевич	8(910)386-55-53 (моб)
Новгородская обл. , 173000, г.Вели- кий Новгород, ул.Коровникова, д.7, корп.9	Грибас Я.В.	8(905)291-61-10 (моб)
Новосибирская обл. , 630091, г.Новосибирск, ул.Гоголя, д.9 ООО «Манюшь»	Макаренко Татьяна Михайловна	дом(3832)21-26-60 (3832)17-26-61 факс(3832)21-78-60
Новосибирская обл. , 630048, г.Новосибирск, ул.Немировича-Данченко, д.104. ООО «Шарм»		(3833)49-54-21 (т/ф)
Новосибирская обл. , 630091, г.Новосибирск, ул.Урицкого, д.34; ул.Державина, д.20, кв.39	Макаренко Татьяна Михайловна	(383)213-88-97 (383)222-99-47 moda@online.nsk.ru
Омская обл. , 644020, г.Омск, пр.Маркса, д.82, кв.40; ул.3-й Разъезд, д.36, кв.11	Макарьева Лариса Адольфовна	(3812)21-10-51 (3812)24-86-13

АДРЕС	ЛИЦО	КОНТАКТЫ
Оренбургская обл. , 460000, г.Оренбург, ул.Богдана Хмельницкого, д.4 магазин «Здоровье»	Ромашова Вера Николаевна [zdorovie_oren@mail.ru]	(3532)72-34-54
Оренбургская обл. , 460050, г.Оренбург, ул.Ноябрьская, д.52, кв.80 ООО «Виватон Оренбург»		(3532)98-53-57 факс: (3532)78-53-57
Пензенская обл. , 440000, г.Пенза, ул.Чкалова, д.41. ООО «Актуаль»	Арзамасов Виталий Юрьевич	(8412)42-62-138 моб.(902)203-29-05
Пермская обл. , 614000, г.Пермь, ш.Космонавтов, д.173, кв.24	Рябов В.О.	(342)210-81-45(т/ф) (342)294-51-88
Пермская обл. , 614000, г.Пермь, ул.Танцоров, д.33, кв.23	Кузьмин В.Д.	(3422)55-43-68
Пермская обл. , 614000, г.Пермь, ул. Куйбышева, д.78, кв.29. ООО «ВИНИБИС-плюс»		(3422)44-22-65
Пермская обл. , 614000, г.Пермь, ул.Старцева, д.7, кв.222	Тивикова В.С.	моб.(950)464-52-01 (3422)66-45-07
Пермская обл. , 614081, г.Пермь, ул.Плеханова, д.70А, кв.28	Радостева Н.В.	(342)263-28-96
Пермская обл. , 617764, г.Чайковский, ул.Сосновая, д.15, кв.34	Аристова С.Х.	(34241)2-64-93
Пермская обл. , Чайковский р-он, с.Степаново, ул.Молодёжная, д.3	Хазиев М.К.	(34241)4-50-86
Псковская обл. , 180024, г.Псков, ул.Коммунальная, д.81, кв.40	Никифоров Ю.Н.	(8112)14-35-65
Псковская обл. , 180000, г.Псков, ул.Индустриальная, д.4А, кв.175	Коновалова Римма Анатольевна	(8112)53-07-158 моб.(921)218-63-67
Ростовская обл. , 344000, г.Ростов-на- Дону, ул.Московская, д.79, каб.10	Масловец Л.А.	(8632)99-01-37 факс(8632)76-06-14
Ростовская обл. , 344000, г.Ростов-на- Дону, ул.Темерницкая, д.87, каб.10	Дронова Лариса Леонидовна	(8632)63-05-24 факс(8632)63-05-23 (8632)76-06-11 (д.)
Ростовская обл. , 346506, г.Шахты, пер.Сквозной, д.45	Пономарёва Е.Ю.	(8636)24-28-88 (8636)22-79-55
Рязанская обл. , 390000, г.Рязань, ул.Станкозаводская, д.17, корп.2, кв.42	Федосеев В.В.	(4912)44-30-88
Рязанская обл. , 390000, г.Рязань, ул.Маяковского, д.9, корп.1. Корпорация «Жизнь» [apu_r@mail.ru]	Липатов Андрей Евгеньевич	моб.(910)643-09-23 (4912)21-56-058 (4912)27-28-08
Рязанская обл. , 390000, г.Рязань, ул. ул. Маяковского, д.1, корп. А Корпорация «Жизнь»	Артёмова Галина Анатольевна	(4912)27-28-08 (4912)21-56-05 моб.(910)561-64-42

АДРЕС	ЛИЦО	КОНТАКТЫ
Самарская обл. , 443000, г.Самара, ул.Самарская, д.203, кв.77	Вдовиченко Алексей Александрович	(846)956-42-50
Самарская обл. , 443091, г.Самара, а/я 1894	Анисимова Наталья Борисовна	(8462)56-00-88 факс(8462)60-13-92
Саратовская обл. , 410039, г.Саратов, ул.Шарковка, д.1, кв.44 ООО «Крона-Максима»	Дивеева Фарида Равильевна	(8452)27-42-96 (8452)27-70-90
Сахалинская обл. , 694002, г.Корсаков	Запорошук Людмила Александровна	8(914)648-20-34
Сахалинская обл. , 693000, г.Южно- Сахалинск, Ангарский пер., д.4, кв.12	Устинова М.С.	8(924)188-28-78
Свердловская обл. , 620057, г.Екатеринбург, ул.Шефская, д.60, кв.47 мобильные:	Герасимова Татьяна Александровна (902)268-12-74	(343)334-21-02 т/ф(343)339-21-028 (922)120-71-89
Смоленская обл. , 214000, г.Смоленск, ул.2-я Проезжая, д.21	Гагаринская Н.А.	(4812)41-30-88
Смоленская обл. , Смоленский р-н, д.Валутино, Колхозный пер., д.13	Кожанов Вячеслав Александрович	(4812)27-01-27
Ставропольский край , 355000, г.Ставрополь, 50 лет ВЛКСМ, д.14, корп.Б	Дворядкин И.М.	(8652)55-08-23
Татария респ. , 423570, г.Нижне- камск, ул.Мира, д.50, кв.164. ООО «Оптим»		(8555)42-00-35
Татария респ. , 423600, г.Елабуга, ул.Гассара, д.24, кв.1. ООО Медицинская оздоровительная фирма «Молодость»	факс: мобильный:	(41812)4-17-23 8(917)275-16-71
Татария респ. , 420139, г.Казань	Филатчева Инга Игоревна	моб.(843)251-47-67
Татария респ. , 420139, г.Казань, ул.Фучика, д.34	Фазлиахмедов Рашид Талганович	(843)265-12-59 (843)260-00-88
Татария респ. , 423823, г.Набереж- ные Челны, ул.Раскольникова, д.59, кв.403	Тришкин Владимир Николаевич	(8552)38-20-218 (917)397-44-31
Томская обл. , 634000, г.Томск, ул.19-я Гвардейская, д.13	Калюжный А.Г.	(3822)41-34-84 (3822)42-52-24
Томская обл. , 636460, д.Колпашево, ул.Карла Маркса, д.8	Кожевникова Наталья Владимировна	(38254)5-42-09
Тульская обл. , 301670, г.Ново- московск, ул.Солнечная, д.2, кв.8	Кабанова Валентина Николаевна	(48762)6-10-61
Тульская обл. , Ленинский р-он, д.Коптево, ул.Садовая, д.7	Павлова Галина Сергеевна	моб.(905)112-75-78 моб.(920)753-75-78
Тульская обл. , 301000, пос.Заокский, ул.Пионерская, д.49	Саютина Елена Анатольевна	8(903)843-48-00

АДРЕС	ЛИЦО	КОНТАКТЫ
Тюменская обл. , 625031, г.Тюмень, ул.Ветеранов Труда, д.34, корп.4 ООО «Здоровье Сибири»	Тян Елена Валерьевна	(3452)28-50-64
Удмуртская респ. , 426000, г.Ижевск, ул.Коммунаров, д.223, кв.34	Пушина Елена Петровна	8(909)056-18-90 pushina07@mail.ru
Ульяновская обл. , 432042, г.Ульяновск, ул.Октябрьская, д.22, стр.10	Серёгина С.В. факс: (8422)40-59-93	(8422)49-12-55 (8422)47-87-26
Ульяновская обл. , 432042, г.Ульяновск, ул.Рябикова, д.80, кв.3	Довганюк Игорь Николаевич	(8432)54-58-76
Хабаровский край , 680000, г.Хабаровск, ул.Павловича, д.13, кв.34 ООО «Гранд»	Урядова Галина Ивановна	(4212)73-78-87
Челябинская обл. , 455000, г.Магнитогорск, ул.50 лет Магнитки, д.40, корп.1, кв.58	Шарипов И.А.	(3519)27-92-21 (3519)27-91-78
Челябинская обл. , 455000, г.Магнитогорск, ул.Строителей, д.43, кв.19	Пазмогова Н.В.	8(912)805-10-368 8(908)811-35-56 (3519)23-89-77 (3519)49-40-10
Челябинская обл. , 456300, г.Миасс, ул.Академика Павлова, д.13, кв.76	Хахалев А.А.	(35139)3-27-27
Челябинская обл. , 454000, г.Челябинск, ул.Ленина, д.52А	Титов Н.Б. факс: (3512)36-69-93	(3512)65-00-70 (3512)64-21-24
Челябинская обл. , 451080, г.Челябинск, пр.Ленина, д.83, НИИОГР, каб.606. ООО «Виватон-Сервис»		(3512)65-00-70 факс(3512)36-69-93
Челябинская обл. , 454000, г.Челябинск, ул.Салютная, д.13, кв.108	Лаптева Любовь Викторовна	(351)773-08-21
Челябинская обл. , г.Озёрск, ул.Дзержинского, д.3, кв.9	Темникова Н.А.	(35130)7-01-22 (35130)4-99-21
Чувашская респ. , 428034, г.Чебоксары, бульвар Юности, д.3	Марченко В.А.	(8352)41-96-25
Ярославская обл. , 150000, г.Ярославль, Тверицкая наб., д.43	Мгдесян Артур Тигранович	(4852)72-77-04 (4852)30-93-83

СТРАНЫ СНГ

Белоруссия , г.Дзержинск, ул.Протасова, д.15, корп.2, кв.34	Леонова Г.Н.	
Белоруссия , г.Могилёв, ул.Королёва, д.29, кв.36	Сычёва В.Н. московский мобильный:	(375222)25-11-83 моб.(029)734-13-73 8(916)122-15-94

АДРЕС	ЛИЦО	КОНТАКТЫ
Казахстан , г.Алматы, микрорайон 6, д.58, кв.47	Горова Надежда Ивановна	(727)225-18-58 факс:(727)292-92-16
Казахстан , г.Астана, ул.Литейная, д.2	Бакиров К.К.	8(717)278-03-37
Молдавия , МД 3805, г.Комрат, ул.Третьякова, д.28. «Anamed centru»	Бузаджи Анна Дмитриевна	(373298)2-50-52 (373298)2-53-41 anamed-centru@inbox.ru
Молдавия , г.Кишинёв, ул.Б.Бодони, д.28, корп.1, кв.25; пр.Молодёжи, 11/37; ул. 31 Августа, д.125, кабинет «Виватон»	Поддубная Ольга Ивановна	(37322)23-78-44 (37322)22-28-98 (37322)23-78-44 olgavivat@hotmail.com
Украина , 65114, г.Одесса, пр.Маршала Жукова, д.14, кв.256	Козачук Владимир Павлович	(037)694-83-61 (037)632-33-43 kozachuk7777@mail.ru
Украина , г.Киев, ул.Московская, д.43/11. СП «Украинско-российский медицинский центр «Виватон»	Василишин Александр Иванович	(495)255-16-68 (495)255-16-36 (495)295-88-02 (1038)044-211-34-37
Украина , Киевская обл., г.Боярка, ул.Седова, д.42	Василишина В.Л.	(1038)050-358-71-82 (1038)044-984-68-68
Украина , Ивано-Франковская обл., г.Ивано-Франковск, ул.О.Сорохтея, д.16	Стецюк З.В.	(1038)050-675-83-23

ДАЛЬНЕЕ ЗАРУБЕЖЬЕ

Дания vivatons@gmail.comwww.damu.dk/valerij	Лихачёв Валерий Likhatchev Valerij	+45-297-021-27
Испания	Лиза Валь Lisa Wall	+34-636-98-02-78 www.lvlv.de
Канада	Жиганков Олег Александрович	905-721-21-57
Камбоджа , г.Сенуквиль	Богданова Ирина Михайловна	8(903)726-92-16 (в Москве) ocean777@bk.ru
США , г.Нью-Йорк olgagashkova@gmail.com	Ольга Гашкова	8-101-347-420-2533