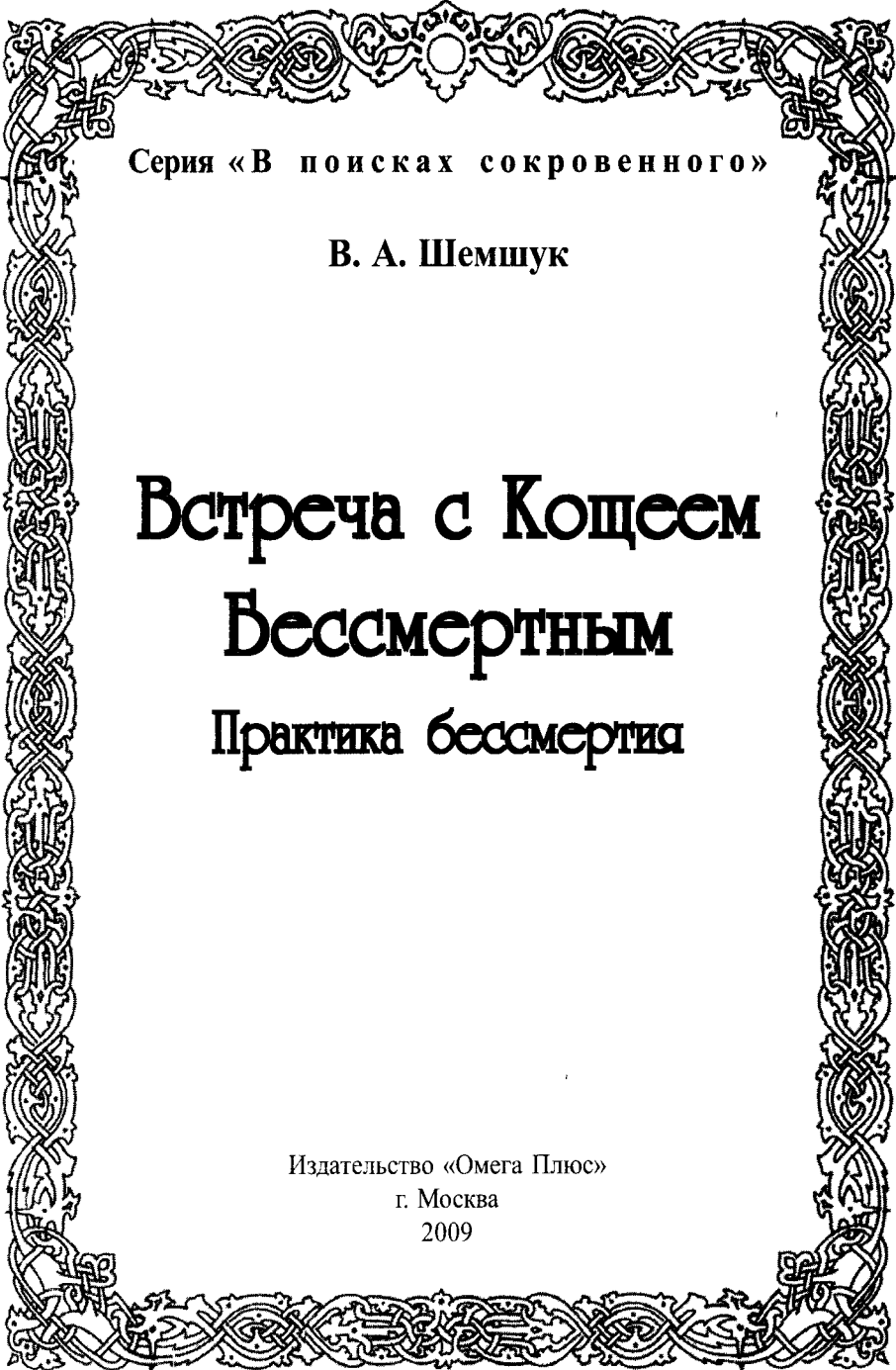


В.А.Шемшук

Встреча с Кощеєм Бессмертным



Практика бессмертия



Серия «В поисках сокровенного»

В. А. Шемшук

Встреча с Кощеем
Бессмертным
Практика бессмертия

Издательство «Омега Плюс»

г. Москва

2009



ББК 53.59

III –

Автор Шемшук В.А.

Встреча с Кошеем Бессмертным. Практика бессмертия. Издательство «Омега Плюс». 288 стр.

Сегодня конечность человеческой жизни воспринимается нами как естественное, само собой разумеющееся явление. Но заложена ли смерть во внутренней биологической природе человека? Предлагаемая работа доказывает, что убеждение большинства людей в невозможности физического бессмертия есть ни что иное, как исторически сложившаяся догма, родственная уверенности в том, что «камни с неба падать не могут, потому что там их нет». Физическое бессмертие индивида возможно, считает автор этой книги. Лишь упорство человеческого невежества мешает людям признать эту истину.

*Четвёртое авторское издание, дополненное
и переработанное*

Редактор – Н.И. Субботина

Компьютерная вёрстка – А.В. Жуков

Художник – А.А. Тюрин

JSBN 978-5-93897-010-5

© Издательство «Омега Плюс»

© Шемшук Владимир Алексеевич

Бумага газетная, кегль 12. Гарнитура Times New Roman CYR.
Формат 60 x 90. доля 1/16. Тираж 5000. Заказ № 0907400.



Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97





Содержание

От автора.....	7
----------------	---

Часть I

Бессмертие в древности

§ 1. Сколько лет может прожить человек?.....	10
§ 2. Физическое бессмертие у древних славян и почему они отказались от бессмертия.....	14
§ 3. Загадки древнего леса.....	16
§ 4. Исторические сведения о Кощее.....	18
§ 5. Особенности образа жизни Коша.....	22
§ 6. Причины чудесных способностей Кошей.....	27
§ 7. Почему Коши стали бессмертными.....	35

Часть II

Теоретические основы физического бессмертия человека

§ 1. Бессмертие в природе, открытое в XIX веке и попытки его дискредитации.....	40
§ 2. Развитие взглядов на физическое бессмертие человека.....	45
§ 3. Постулаты физического бессмертия человека.....	47
§ 4. Условия бессмертия, определяющие состояние неувядания организма.....	49





§ 5. Условия бессмертия, создающие гармонию в организме.....	57
§ 6. Условия бессмертия, стабилизирующие состояние неувядания организма.....	60
§ 7. Условия бессмертия, ведущие к омоложению человека.....	70
§ 8. Режим дня, дающий человеку бессмертие.....	73
§ 9. Параметры, контролирующие состояние неувядания организма.....	77
§ 10. Совместимо ли вегетарианство с бессмертием?.....	79
§ 11. О несовместимости наркотиков с бессмертием.....	80
§ 12. Нравственный аспект проблемы бессмертия человека.....	82

Часть III

Путь к бессмертию в древлеправославной вере

§ 1. Характеристика семиричного пути.....	86
§ 2. Правильные действия.....	86
§ 3. Правильные отношения.....	87
§ 4. Правильное дыхание.....	89
§ 5. Правильный режим.....	91
§ 6. Правильное питание.....	92
§ 7. Правильный сон.....	99





§ 8. Правильный уход за телом.....	100
§ 9. Правильный быт.....	103
§ 10. Что нам мешает быть бессмертными?.....	103

Часть IV

Практика бессмертия

и

Ювенологические таблицы

§ 1. Путеводитель по ювенологическим таблицам..	112
§ 2. Распределение профессий по категориям труда ...	115
§ 3. Расход человеком энергии в различных видах профессиональной деятельности.....	118
§ 4. Профессиональные заболевания и компенса- ционные упражнения.....	126
§ 5. Последствия дефицита в пище несинтезируемых организмом витаминов (А, В1, В2, РР и С).....	144
§ 6. Суточная потребность человека в несинтезируе- мых организмом витаминах.....	157
§ 7. Последствия недостаточности в питании синте- зируемых организмом витаминов.....	160
§ 8. Суточная потребность человека в синтезиру- емых организмом витаминах	178
§ 9. Последствия дефицита микроэлементов в пище..	179
§ 10. Суточная потребность человека в микроэлементах.....	193
§ 11. Последствия дефицита субмикроэлементов и микроэлементов в питании.....	195





§ 12. Потребности человека в субмикроэлементах и микроэлементах.....	216
§ 13. Симптомы дефицита витаминов, микроэле- ментов и субмикроэлементов.....	217
§ 14. Потребности человека в белках, жирах, углеводах, воде и энергии.....	230
§ 15. Биологический возраст человека.....	236
§ 16. Таблицы витаминного состава продуктов.....	239
§ 17. Совместимость продуктов питания.....	247
§ 18. Таблицы минерального состава продуктов.....	248
§ 19. Содержание в продуктах субмикроэлементов и микроэлементов.....	255
§ 20. Таблицы биохимического состава продуктов.....	259
§ 21. Вредные продукты.....	266
§ 22. Потребность человека в адаптогенах. Дей- ствие на организм дикорастущих съедобных растений	269
§ 23. Сокровенные знания о бессмертии.....	276
§ 24. Причина возникновения современного иммуно- дефицита и резкого сокращения продолжитель- ности жизни людей.....	281
Послесловие.....	283
Список ювенологических таблиц.....	284
Библиография.....	285
Список работ автора, входящих в серию «В поисках сокровенного».....	287





От автора

1980 год — мне студенту последнего курса биологического факультета, утверждают тему диплома: «Теоретические основы физического бессмертия человека». Невиданная ситуация — писать теоретическую работу, в то время как мои сокурсники в дипломах решают практические задачи с многодневными экспериментами на биостанциях в лесах и на опытных полях. Тема не была предложена руководителем, а выбрана мною самостоятельно — «по убеждению», и главное, руководитель согласился с предложенной темой. Реакция профессоров, приглашённых в аттестационную комиссию из других ВУЗов на мою защиту, была бурной:

— «До какого уровня скатился университет, в котором позволительно стало такую практическую науку, как биология, низводить до теоретических разглагольствований».

— «Тема не подлежит защите, так как всем понятно, что всё в природе умирает».

Мнения разделились: мой руководитель поставил оценку — «хорошо», оппонент — «отлично», а комиссия защите не приняла. И лишь руководитель государственной комиссии, умудрённый жизнью человек, посчитал, что студент шесть лет чему-то учился и старался — писал диплом и его практические выводы по определению биологического возраста, может быть, кому-нибудь да пригодятся... Поэтому за старание мне была поставлена стандартная «троечка».

Темой физического бессмертия я увлёкся с 15 лет, придя к твёрдому убеждению, что смысл жизни человека в его вечном существовании, а если жизнь конечна — то все дела человека становятся бессмысленными. И хотя люди не знают путей достижения бессмертия — смыслом жизни может стать решение этой проблемы.

A highly decorative, symmetrical border in a black and white woodcut style. It features intricate knotwork, floral motifs, and a central circular ornament at the top. The border frames the central text area.

Часть I
Бессмертие в
древности



Я чувствовал себя одиноким в этой области знания, ни А.Н. Фёдоров, ни И.В. Вишев тогда ещё не были изданы. Ученик Н.П. Дубинина, руководитель лаборатории генетики Л.В. Комаров, чьи идеи мне были близки – особенно его идея поддержания высокого энергетического уровня обмена веществ, не разделял моих взглядов, хотя если бы удалось найти способ поддержания высокого уровня обмена, это означало бы решение проблемы бессмертия. Непонимания окружающих и глухая стена, в которую я упирался при попытке организовать лабораторию, занимающуюся темой бессмертия человека, заставила меня параллельно заняться проблемой глобальной экологии. Тема, которая постепенно вытеснила все другие мои интересы.

К проблеме бессмертия я вернулся снова, когда началась перестройка и возникла возможность создать «Ювенологический центр», финансово не зависимый от чиновников министерства. Теперь можно было заниматься не продлением старости, а возвращением человеку молодости. Центр просуществовал около трёх лет, помимо темы бессмертия, занимаясь поиском людей, способных к нетрадиционной медицине. Вдохновителем его был В.Н. Пьянков, одарённый необычайными способностями, с лёгкостью повторявший сценические опыты Михаила Куни и Вольфа Мессинга. С ним мы много раз ездили и ходили «за знаниями» в народ ...

В этой книге я попытался изложить результаты своих многолетних поисков, размышлений и те практические результаты, которые реально могут привести человека к физическому бессмертию – т.е. к бессмертию не только души, но и его тела.

В.А. Шемшук



§ 1. Сколько лет может прожить человек?

Несмотря на то, что за последние 400 лет нам постоянно вдалбливают, что человек смертен, мы имеем достаточно веское основание утверждать, что наши предки были физически бессмертны. В каждом человеке потенциально заложено бессмертие. Во времена Рая по Библии люди были бессмертными. Нас учили считать это религиозной выдумкой, но мои собственные изыскания, показывают, что в нашем языке нет слов обозначающих смерть. Слова «смерть», «умереть» означают «с мерой», а другие слова на эту же тему: преставиться, почить, отойти, усопнуть, убить, сдохнуть, сыграть в ящик в прошлом означали совсем другие действия и лишь опосредованно связаны с явлением умирания. Это свидетельствует, что смерть на Земле как явление, не изначальна, а появилась совсем недавно, поскольку первоначальный смысл слов, означающий сегодня смерть, ещё не успел исчезнуть.

Судя по склепам и дольменам, которые ещё встречаются в некоторых местах на территории России, можно сделать вывод, что ещё совсем недавно к смерти наши предки относились ни как к уходу, а как к преображению. Ведь как из склепа, так и из дольмена можно выйти. В древлеправославной вере прохождение человека через смерть называлось пастосом – переходом человека из одного кона в другой кон. С приходом в





Россию католических традиций было предписано закапывать умерших. Но казаки продолжали ставить в могилы «трубы», чтобы умерший воскреснув, мог позвать на помощь. Советской властью было предписано обязательное вскрытие умерших людей, чтобы не оставить им никакого шанса на воскрешение.

Смерти в природе как таковой нет. Есть только наше представление о ней, как о некой необходимости, которое и утверждает на Земле смерть. В действительности, смерть ничем неотличима от летаргического сна, в котором человек всё слышит и видит, но не может пошевелиться, до тех пор, пока в нём не произойдут процессы преобразования. Неслучайно люди прошедшие летаргический сон (смерть) обладают многими сенситивными способностями. Можно сделать однозначный вывод — смерть была изобретена как средство дальнейшего совершенствования человека, но сегодня считается наказанием, потому что ей изменили функцию.

В 80-х годах XX века, в России были проведены исследования действий геропротекторов на 60-летних и старше людей по возвращению им молодости. У испытуемых выросли волосы, зубы, кожа приобрела эластичность и прежний тургор. На вид им всем можно было дать не более 30 лет, у них восстановились половые функции, появилась активность и они смогли вернуться к полноценной жизни в обществе. Есть сообщение о 75-летней японке, которая за несколько лет, по непонятным причинам, помолодела до 20-летнего возраста, подобные сообщения были в китайской прессе. Эти факты доказывают, что человек потенциально бессмертен и в нём нет природной запрограм-





мированности на смерть. Смерть программируется средой, вернее, человеческим невежеством, которое назойливо утверждает, что человек смертен и он обязательно умрёт. И все, кто поверил этому – непременно умрёт. Смерти нет, точно так же нет никаких генов смерти, которые упорно пытаются найти учёные.

Занимаясь фольклором, а также столкнувшись с очевидцами, я узнал, что параллельно с нашей цивилизацией на Земле живёт раса великанов, у которых представления о продолжительности жизни резко отличаются от наших представлений.

Огромная продолжительность их жизни обусловлена наличием у них акципетального роста, т.е. роста, который у них никогда не останавливается. Наши биологи и геронтологи давно определили, что в период роста и развития организма человека или животного старческие изменения отсутствуют. Формирование роста человека заканчивается к 18 годам, и до 25 лет (за 7 лет) он вырастает не более чем на 1,5 см. Поэтому при акципетальном росте человек за 1 000 лет вырастет почти на полтора метра:

$$(1000 : 7 \cdot 1,0 \div 1,5) = 140 \div 220 \text{ см.}$$

Таким образом, библейские персонажи имели рост три-четыре метра ($1,6 + 2,2 = 3,8$ м) только потому, что жили около тысячи лет.

Именно к этому времени можно отнести древнерусское выражение «сажень в плечах». Сажень – древняя мера, равная 2,13 м. Исходя из гониометрии человеческого тела, при двухметровом размахе плеч рост человека должен составлять 6-8 метров (размер плеч у мужчин относится к росту, как 1:3 у атлетов и 1:4 у астеников).





Святогор, у которого Илья Муромец поместился на ладони вместе с лошадьёю, должен был иметь рост 54 метра, а размах в плечах (исходя из гониометрии человеческого тела), 18 метров. Соответственно его возраст, если считать, что за 1000 лет рост увеличивается на 1,5 метра, должен исчисляться:

$$(54 \text{ м} - 2 \text{ м}) : 1,5 \text{ м} = 34.000 \text{ лет}$$

Масса такого человека-гиганта должна составлять:

$$(54 \text{ м} \times 18 \text{ м} \times 5 \text{ м}) \times 1 \text{ м} / \text{в тонне} = 4860 \text{ тонн}$$

10 таких титанов вполне могли поднять плиту Баальбекской террасы, весящей 20.000 тонн.

Превосходя человека по весу почти в 50.000 раз, спать такие люди должны соответственно в 50.000 раз больше — 400.000 часов (45 лет), а не 8 часов, как современный человек. Титаны слишком огромны, чтобы существовать по таким маленьким циклам, поэтому они спят 46 лет, а 90 лет бодрствуют. Правда из русских былин следует, что у них этот процесс длится ещё дольше.

Титаны, живя тысячелетиями, были практически бессмертными, и жили столько, сколько хотели. Как утверждают очевидцы, они дожили до наших дней. Их достаточно часто наблюдали до Второй мировой войны. А русские предания о Горыне, Вернигоре, Вертигоре, Святогоре, Валигоре, Валидубе, Дубодёре, Вырвидубе, Заприводе свидетельствуют об огромном росте носителей этих имён. Житель Москвы Е. Аверьянов в одном из своих путешествий встретил двух таких титанов в Сибири: женщину, ростом около 50 метров и мужчину, ростом 70 метров. Общение было по-





средством огромной доски, на которой высвечивались символы, которые он мог понимать, и часть из которых запомнил.

Согласно русских преданий, титаны, дожившие до нашего времени и скрывавшиеся в огромных подземельях, могут нам поведать о прошлом, как это сделали в своё время Святогор, Горыня, Дубыня, Усыня и другие герои русских былин. На время уснувшие, как пишется в Криптограммах Востока, чтобы проснуться, и спросить с каждого, чем он занимался в то время, как они спали.

Но бессмертие достигают не только те, у кого сохраняется акципетальный рост. Даже при росте современного человека есть люди, которые живут очень долго — о них пойдёт речь далее.

§ 2. Физическое бессмертие у древних славян и почему они отказались от бессмертия

Вспомните Библию: люди были бессмертными но впад в грех познания добра и зла, утратили бессмертие.

По русским преданиям утрата бессмертия произошла во времена правления русского царя Венатыря, о котором пишет в своей книге «Сакральное Руси» известный исследователь русской старины и «Велесовой книги» Ю.П. Миролюбов: «Венатырь, предупреждённый Сварогом, пережил потоп и после потопа смог сохранить и восстановить культуру наших предков».

В честь Венатыря были названы города: Вена, Венеция и Равенна (древняя столица Италии). Славян назы-





вали венедрами, вентами, а прибалты до сих пор называют всех русских венами. Название планеты Венера состоит из краткого имени царя Вена и Ра.

Впоследствии Вена был обожествлён и ему были крещены народы. Имя «Вена» идентично имени «Вано», что на санскрите означает «лес». Столетняя война, которую вёл Вена, против Малек Шаха (по Миллеру – князя Мала), насаждавший жизнь в сёлах, вместо жизни в заповедных (фруктовых) лесах и райских кущах, привела к насаждению перевоплощения и уничтожению физического бессмертия у людей.

Для того чтобы сломить природное бессмертие, на Земле намеренно утверждалась смерть. В фокусах пирамид, разбросанных по всей Земле, стали помещать трупы, распространявшие на нашей планете частоты смерти¹. А всех жителей Земли принудили носить одежды из мёртвых растений, пропитывающих человеческое тело частотами смерти. До этого в качестве одежды применялись живые растения, о чём можно судить по египетским фрескам и скульптурам с фиговыми листками и растениям, обвивающими тело. Вместо лежбищ, т.е. мест для сна, сооружённых прямо на земле, появились кровати (откуда русское слово «ложь»), изолировавшие человека от живых и божественных частот Земли.

Было уничтожено много видов фруктов и овощей, богатых незаменимыми аминокислотами, предотвращавшими увядание организма. А чревоугодие вошло в перечень грехов, хотя именно отсутствие чревоугодия является одной из причин, ведущей человека к смерти.

¹Как показал А Занятский, пирамида работает и как усилитель и как генератор одновременно. Что внутрь неё помещаешь, то и получаешь в округе. Поместили трупы, получили мёртвую пустыню





§ 3. Загадки древного леса

Несмотря на искоренение нашей древней веры, физически бессмертные люди сохранились до сих пор.

Лес таит много загадок, и об его таинственных обитателях народ веками слагает легенды. Лешие, русалки, полудницы, водяные, суседки – вот перечень существ, с которыми приходится сталкиваться людям, живущим рядом с лесом. Исследователь фольклора Д. Боянов, считает, что все они – разновидности реликтового гоминида, более известного сейчас под названием «снежного человека». Но есть наблюдения за жителями леса, которых нельзя отнести к гоминидам.

Многие из нас слышали рассказы о встречах со странными лесными людьми, а некоторые и сами встречались с ними. В народе их называют лесовиками или хозяевами леса. Мало кто из нас задумывался, откуда они взялись. Обычно лесовики ведут себя мирно и приходят на помощь заблудившемуся путнику: показывают ему дорогу, иногда лечат человека, получившего повреждение в лесу, некоторое время ухаживают за ним и кормят его плодами леса, а после выздоровления, которое происходит удивительно быстро, они исчезают так же неожиданно, как появились. По словам очевидцев, одежда их всегда поношена, они производят впечатление пожилых людей. Говорят по-русски, речь нетороплива, с характерным налеганием на «о», с использованием архаичных оборотов и старых слов, которые давно вышли из употребления. Много встреч с ними происходило во время войны, когда они приходили на помощь раненым. Так, рассказывают о высо-





ком старике в белом, который не только приносил воды, обрабатывал рану и останавливал кровотечение, но и сообщал, как живут родственники раненого, и что его ждёт в будущем. О себе, как правило, лесовики не распространяются, даже своё имя предпочитают не называть. Если у них спросить адрес, чтобы впоследствии отблагодарить, то непременно отвечают: когда нужно, они сами нас отыщут. Вопросы о возрасте пропускают мимо ушей, правда, одной туристке, отбившейся от группы и попавшей в дом лесовика, было сказано, что ему уже давно за 1000 лет, чему она, конечно, не поверила. Впрочем, в произведении XVIII века «Хождении Зусимы к рахманам» говорится, что рахманы (старинное название русского жречества) живут до 1600 лет, а вступить в рахманы можно, когда человеку исполнится 300 лет.

Происхождение этих людей становится понятным, если знать древнюю историю славян.

Сейчас уже ни для кого не секрет, что некогда господствующие на Руси ведические представления, так или иначе, сохранились до сегодняшнего дня, в русских непрописных старообрядческих общинах. Живы и общины, имеющие более древние мировоззрения, где жрецы свято хранят культ предков. Многое из того загадочного, что иногда происходит с путниками в лесу, становится понятным, если знать об обрядовой стороне жизни лесных общин.

Так, у пруссов задолго до христианизации высший жрец — грива уже не жил с людьми, а уходил из общества в лес, общаясь со своими чалами, т.е. учениками и почитателями, через своих помощников — гриватов.





Процесс прохождения испытания, перед вступлением в жреческую касту был достаточно жёсткий: во время грозы пробежать или простоять на лысой горе в шлеме и с поднятым мечом. Но и после того, как человек становился жрецом – первая ступень волхва – испытания продолжались дальше. Человека оставляли на целый год в лесу одного с одним только топором. Если он выживал, не прибегая к помощи людей, он дальше продвигался по лестнице приближения к богам, когда перед ним открывались более мощные возможности и предстояли более сложные испытания. Испутовавшегося испытаний человека, если он оставался живым, ждали новые испытания. Жрец не мыслил себя без леса – если его община уходила или погибала, он не мог покинуть своего места и оставался в лесу навечно, становясь Бесмертным Кошцем.

Мы обращаемся к читателям не с пересказом задушевных бесед у костра с представителями другой культуры, живущими в другом летоисчислении, а с размышлениями о тех древностях, которые породили эту культуру.

§ 4. Исторические сведения о Кошце

КОШ, отсюда КОЩЕЙ – жрец, который достиг высокого уровня. Если обратиться к словарю Даля, то мы найдём, что слово «КОШНОЙ» означает чистый, добрый, непоганный, годный. Противоположное слово «некошный» – нечистый, поганный, сатана, бес. Согласно Д. Боянову слово «нечистый», употребляемое в отношении леших, произошло из-за тяжёлого запаха, который





исходит от них. КОШЬЕ – лучше, добротнее, красивее. Имеется и другое значение этого слова – вместилище, отсюда КОШЕЛЬ, а также дом. Это указывает, что сила Кощея, определялась его жилищем и примыкающей к нему территорией. Неслучайно до сих пор бытует выражение «Мой дом, моя крепость» (к Ра + пост). Корень КОШ имеет значение чистоты и в других языках, что лишний раз указывает на единое происхождение народов. Например, КОШТ у немцев, и КОШЕРНЫЙ у евреев. Любопытно, что и французское слово КОШЕМАР, означающее удушение человека домовым, указывает на мистическую силу Кошей. Ещё недавно бытовала традиция: в дремучем лесу ставить старикам, которых называли КУШНИКАМИ, т.е. жителями кущи, хижины для приёма оказавшихся в глухих местах путников. С другой стороны, согласно Далю, КУШЕННИК – означает искущённого, тёртого, опытного человека. Все эти примеры говорят о том, что слово КОЩЕЙ не всегда имело отрицательный смысл.

Частые войны и военные походы заставляли жрецов переходить из жреческой касты в касту воинов¹. В то время титул князя (одна из степеней посвящения волхва) не был наследуемым, из дружины всеобщим голосованием выбирался наиболее достойный. В летописях вместо привычного для нас «князь», мы часто встречаем слово «кош» – это слово употреблялось применительно к мо-

¹ В Ведах вместо слова «касты» употребляется слово «варны», которое первоначально означало периоды развития человека. В православной традиции эти периоды назывались рангами.





лодым князьям. В русском и украинском языках осталось слово КОШЕВОЙ, т.е. атаман, которое происходит от слова КОШ в значении стан, селение, место, с которым Кощей был связан магически. Жрецы – Коши, благодаря своим знаниям и мистическим возможностям, приобрели власть не только в обществе, но и в дружине.

Во время военных действий жречество первым становилось в ряды воинов для отпора врагам. Но воинским делом могли заниматься не все. Согласно Ведам, первые 24 года – человек учился, в этот момент он мог быть послушником, учеником, монахом. Во второй период из 24 лет – юноша становился семьянином и хлебопашцем, растил и воспитывал детей: И только после 48 лет в третий 24-летний период¹ – мужчина мог посвятить себя какому-либо ремеслу, в том числе и военному. После 72 лет человек становился старейшиной и получал право совершать обряды. При таком подходе общество могло жить и развиваться, потому что военные потери не изменяли его репродуктивности. Но если дружинники набирались из более ранних возрастов, общество несло непоправимые потери, и развитие его останавливалось.

Что же привело к вытеснению кошевого культа из славянских традиций? Причиной явилось, по всей видимости, засекречивание Кошами-волхвами своих знаний – и целый пласт культуры был отторгнут вместе с их но-

¹Цикл в 24 года не случаен – первый божественный пантеон тоже состоял из 24 богов.





сителями. Для продления своего рода Коши вынуждены были похищать девушек, что настраивало против них окружающих. Это отразили русские народные сказки и былины.

Закреплённая традиция – секретить свои знания не только от других каст, но и внутри жреческой касты вела к изоляции от общества и в итоге к неизбежной замене древней религии более доступными религиозными верованиями.

Фридрих Ницше в своей работе «Генеалогия морали» обратил внимание, что христианство произвело инверсию многих понятий. Например, если в дохристианской культуре благодетельными являлись только богатые люди, то в наше время стало считаться, что благодетель – удел лишь бедняков. Или другой пример смысловой инверсии: жрец-кобник через танец предсказывал будущее, а в наше время говорят «выкобенивается», когда хотят осудить человека как выскочку и зазнайку. «Бука» – означало истукан, изображение того или иного бога, а в наше время означает высшую степень глупости и надутости. Аналогичные явления смысловой инверсии произошли со многими персонажами европейских легенд и славянских сказаний. Ведуны и ведуньи – Бабы-Яги, которые являлись у наших предков жрецами и жрицами разных рангов, уже в наше время были инвертированы в злых, дряхлых колдунов и ведьм, приносящих людям один лишь вред. В сказках всё же они помогают положительным героям. Баба-Яга помогает сказочному герою победить трёхглавого змея или даже самого Кощея Бессмертного. Почему же всё-таки бессмертного? Что





это – народная фантазия? Или реальность, отражённая в преданиях и сказках? Совершенно прав Н.К.Рерих, что народ не мог придумать того, чего он не видел или с чем он не сталкивался. Попытаемся доказать эту реальность.

§ 5. Особенности образа жизни Коша

Соответствие образу жизни Коша требует громоздких вычислений, но у человека, следящего за своим здоровьем, развивается внутреннее чувство, благодаря которому можно точно знать самые тонкие потребности своего организма. Если эти ощущения не проявляются при бодрствовании, можно пытаться их улавливать во сне, дав себе команду перед сном узнать, чего хочет организм.

В Греции благодарные греки помещали глиняные таблички в храмы богов, которые во сне им говорили, что необходимо сделать, чтобы избавиться от той или иной болезни. Из этих табличек Гиппократ, как гласит легенда, собрал свод рецептов от различных болезней, чем положил начало современной медицины.

Когда человек начинает уделять внимание своим ощущениям, он открывает, что утром все мышцы требуют потягиваний, а не тяжёлой физической нагрузки. Хорошо развитое внутреннее чувство своих тонких

¹Свободный режим – это когда нет нормирования в работе и отдыхе.





желаний в совокупности со свободным режимом дня¹, позволяет с трёхразового питания перейти на двухразовое. Внутреннее чувство всегда подскажет: когда, сколько и что нужно есть, а когда нужно вообще не есть, когда работать, а когда отдыхать, в какую сторону должна быть направлена голова при сне и на каком боку нужно спать. Как соблюдать эти «мелочи», не учитывая которые приводит к различным болезням и быстрому старению, подскажет развитое внутреннее чувство. Но прежде, чем этому чувству родиться, человеку нужно тщательно изучить себя. Необходимо создать собственную науку о себе. **Науку, изучающую вас, кроме вас самих никто создать не сможет.** Вы – исследователь и объект исследования в одном лице.

«Вы ведёте дневник наблюдений за собой, за своими желаниями и ощущениями? Нет. Вы определили, какая пища вызывает у вас соответствующие настроения и мысли? Нет. Но как тогда можно управлять своей эволюцией? Всякая наука начинается с наблюдения и описания. Затем открываются какие-то связи и закономерности – и только после этого начинается практическое использование своих открытий. Вы сделали хотя бы одно открытие относительно себя? И если нет, то чего вы ждёте? Неужели кто-то ещё способен сделать это за вас?

Вы хотя бы раз спросили свой организм, почему он хандрит и чего ему не хватает? Вы хоть раз приказали ему достичь какого-то результата? А ведь он обязательно найдёт способ вам ответить и выполнить ваш приказ! Именно благодаря развитому внутреннему чувству сво-





их ощущений допотопные люди жили так долго, а Коши смогли обрести своё физическое бессмертие. Но секрет Кошей не только в этом.

Другим немаловажным аспектом, почему Коши стали бессмертными, является состояние их эмоциональной системы. При встрече с ними очевидцы отмечают их глубокое спокойствие и умиротворённость. Многие авторы говорят о важности эмоций для эволюции индивида. Эмоции, порождённые приятным отношением к окружающему – это создающие эмоции, ведущие к бессмертию индивида. Примеры, приводимые известным геронтологом Нагорным А.В. показывают, что достигшие гармонии в семье жили достаточно долго (если не были при этом знамениты). Мирзабекьяну из Нагорного Карабаха в 1958 году было 140 лет, а жене 120. Рустам Мамедову из Армении в это же время было 165 лет, а жене 116. Венгр Ровин Иван прожил с женой 147 лет и достиг возраста 172 лет, а жена – 164 года. Список можно продолжать.

Третьим фактором бессмертия Кошей является синхронизация своих индивидуальных ритмов с окружающей средой. Древние источники говорят, что в старину люди ели амброзию. Что это за таинственное вещество, никто из современных исследователей так и не определил. Можно предположить – это земля биоценоза, которую Коши едят во время обряда «рождения» со своей Землёй. Суть этого обряда состоит в молитве о передаче чудесных свойств тому, кто вкусил землю. Известно, что до принятия на Руси христианства пищу брали не со стола, а с земли, т.е. земля была составляющей рациона.





Употребляя землю внутрь, Коши тем самым синхронизируют частоты своего организма с биоценозом и делают возможным постоянную подпитку себя частотой Земли. Известно, что дети и животные, когда болевают, начинают есть землю и выздоравливают подчас от самых неизлечимых болезней. Последние исследования русских учёных показали, что чёрное тело, находящееся в мозге человека, ответственное за творческий процесс, состоит из гумусовых кислот, т.е. кислот, составляющих основу чернозёмов и других почв, богатых перегноем.

Но не спешите есть землю, пытаясь излечиться от своих болячек, или желая превратиться в творца. Если вы живёте в городе, а не в лесу, ваш «подвиг» не даст ощутимых результатов, и кроме расстройства желудка вы ничего не приобретёте. Вы можете брать почву с того места, где вы часто бываете, однако для настройки с биоценозом ближайшего леса можно вместо земли употреблять съедобные дикорастущие травы, список которых приведён в таблице 30. Но гораздо больший эффект могут дать плоды растений, выращенных вами, за которыми вы ухаживали и которые вы кормили удобрениями. Они действительно смогут вам помочь и будут помогать всегда.

Не надо забывать о настрое и передаче вам свойств и сил того, что вы едите. Настрой – это та сила, которая преобразует непреобразуемое, передаёт непередаваемое, достигает недостижимое, пробивает непробиваемое, изменяет неизменяемое и высвобождает огромные потенциальные мощности в природе и человеке. Благодаря настрою, например, не-





мецкая святая Тереза Ньюман смогла полностью отказаться от пищи и многие годы вплоть до самой смерти больше к ней не прикасалась.

В Индии сохранилось одно из направлений йоги, приверженцы которого вместо обычной пищи человека, употребляют исключительно минералы и горные породы, чем синхронизируют себя с древними ритмами былых биосфер, а также с Землёй. Суть их философии сводится к тому, что растения кроме минеральных веществ ничего не употребляют и живут тысячелетиями и поэтому человек должен уподобиться растению. Действительно, дубы, кедры, каштаны живут 2000 – 3000 лет, баобабы 5000 лет, мексиканские кипарисы 10 000 лет, австралийские макроками до 15 000 лет¹. Представители этой школы живут отшельниками в Гималаях и практически не контактируют с людьми. По свидетельству Тапасвиджи – индийского раджи из Патиала, удалившегося после достижения 50 лет в горы, и прожившего 186 лет (1770-1955), у острогов Гималаев он повстречался с отшельником, изъяснявшимся на санскрите. Из рассказа отшельника выяснилось, что он пришёл сюда 5000 лет².

Исследователь и собиратель фольклора О.И. Сыромятников, сообщает, что в глухих, таёжных коми-пермяцких деревнях бытуют рассказы о вечных лю-

¹Данные взяты из книги Нагорного А.В. «Проблема старения и долголетия». М., 1963.

²Случай приведён из книги А. Горбовского «Стучавшиеся в двери бессмертия».





дах, которые периодически приходят пожить в деревню, а затем исчезают на много десятков лет. Когда же возвращаются, старики вспоминают, что он уже жил в их деревне. Явление Кошей было присуще нашей цивилизации, пока народы не встали на путь инволюции.

Но вечная молодость и бессмертие – не для современных городских условий, в них только частично можно достичь состояния неувядания. Гораздо больше шансов стать бессмертными у сельских жителей. И только когда возникнет новая раса с новой культурой, и люди будут жить в жилищах, вписанных в рельеф и не причиняющих вреда лесу – биоценозу, – лишь тогда можно будет говорить, что пришла эра бессмертных, которые будут использовать все лучшие достижения прошлых, настоящей и будущих цивилизаций.

§ 6. Причины чудесных способностей Кошей

На протяжении обозримой истории Человечества люди ищут пути к физическому бессмертию человека. Его искали алхимики средневековья. О поиске пути к бессмертию писали известные греческие историки Мегасфенон и Страбон. В «Махабхарате», древнем эпосе, принесённом в Индию племенами ариев – потомками гипербореев, упоминается о соке священного дерева, продлевающим жизнь человека до 10 тысяч лет. Шумерский эпос о Гильгамеше, счи-





тается самым древним письменным источником, где рассказывается о путешествии героя за цветком, дающим человеку бессмертие.

Во всех древних устных и письменных легендах лежит представление о соке, водном источнике или живой воде, дающих человеку бессмертие, что указывает на единый корень этих мировоззрений, на единый подход к этому феномену. Е.П. Блаватская пишет о добыче эликсира бессмертия путём пахтанья (взбивания) океанической воды. Вспомните известное русское выражение: «Толочь воду в ступе». Действительно, в русских деревнях ведуньи получают початую воду с помощью её взбивания, правда это лишь первый этап приготовления живой воды. Далее, чтобы початую воду превратить в живую, на ней должен прорасти определённый вид семян (вид, который ведуньи отказываются назвать). Только тогда вода становится живой или эликсиром. Само жреческое (греческое) слово «эликсир» (э + лик + царь), означает приближение человека к Царебогу, т.е. Всевышнему.

Даосизм¹, испорченный китайским влиянием, ставит целью достижение физического бессмертия человека посредством аскетизма и дыхательных упражнений. Их назначение замедлить дыхание, что, якобы, останавливает процесс увядания. Представление достаточно сомнительно, чтобы к нему отно-

¹Даосизм происходит от имени халдейского царя Даоса, правившего согласно Е.П. Блаватской 10 саросов, один сарос 960.000 лет.





сится серьёзно, а вот способ дыхания, которым владеют жители Тартара – подземные обитатели, и к которому вплотную подошли наши исследователи, например, В.Фролов, проникнувшие в секрет даосского дыхания, заслуживает внимания и об этом в III части этой книги.

На Востоке сохранилась легенда о системе Кайя-Калпа (в переводе с санскрита: тело + космический период длительностью 4320 миллиона лет), которой владеют мудрецы, живущие в священной и таинственной стране, не нанесённой на карту мира.

Наша древняя религия ставила перед собой цель – превращение человека в божественное существо, обладающее бессмертием, всемогуществом и вездесущностью.

Согласно народному мировоззрению, отражённому в скандинавском эпосе (Старшей Эдде) и в легендах некоторых народов, боги некогда жили на земле и обладали божественными качествами не столько оттого, что были рождены богами, сколько благодаря особому образу жизни, который превращал людей в богов.

Славянские народы донесли до наших дней сказания о Кощеях Бессмертных, людях-богах, которыми могли становиться жрецы, служители культа Коша.

Кощей Бессмертный – это шестая ступень древнего священнослужителя, соответствующая шестому пути, развивающему шестую оболочку человека, кото-

¹ *Яга* – согласно древнерусскому языку «Я» – творческое начало, «га» – дорога, поэтому «Яга» – дорога совершенства.





рую, согласно ведическим представлениям, называют телом души или просто душой. У индусов этот путь соответствует карма-йоге, системе обуславливающей правильное поведение. А у славян этот путь назывался Кострома-Яга¹. До нас это дошло в традиции сжигания её чучела, что являлось невиданным святотатством в нашей древней вере, как, впрочем, и сжигание божественных символов, колёс, свастик и т.д. После свержения богини Костромы, были преданы анафеме и служители её культа, т.е. Коши.

Уровень жреца – Коша определялся не столько тем, насколько были подвластны ему события, сколько способностью сливаться с образом своего поклонения. Подтверждение этому мы находим у исследователя древних культов Г. Райта в его работе «Свидетель колдовства», где жрец только тогда считался жрецом, когда способен был превратиться в животное, которому поклонялось племя. Жрец, достигший ликантропии¹ – слияния с образом тотемного животного, получал право называться Кошем.

В русских сказках мы читаем о чудесных способностях Кощея Бессмертного и находим указание на способы достижения его бессмертия. Они становятся ясны, если проанализировать сцены, описывающие способ убийства Кощея. Согласно различным вариантам сказок, для этого необходимо убить зайца, затем утку, разбить яйцо и сломать выпавшую из него иголку – говоря со-

¹ Ликантропия - превращение человека в животных, или, как считают наши исследователи, массовый гипноз, создающий иллюзию превращения.





временным языком, разорить жильё Кощея Бессмертного, в котором заключена вся его чудесная сила. Причём, сам соперник Кощея этого сделать не мог, а прибежал к помощи животных и растений, которым он перед этим чем-то помог. Мы видим здесь элементы животной магии, широко распространённой у древних народов. Когда человек долго живёт в одном месте наедине с дикой природой, он образует с данным местом биоценоз, т.е. у него возникает незримая связь со всеми живущими от него неподалёку обитателями животного и растительного мира, и он невольно обретает силу всего живого сообщества, дающую ему чудесные способности, описанные в сказках.

Биоценоз – это не только совокупность животных и растительных организмов, тесно связанных между собой трофическими и другими связями. Это более, чем живая система, по своей организации она стоит над биологическим организменным уровнем. Клетке удастся изолироваться от внешней среды и создать постоянство внутренней среды – гомеостаз. Благодаря этому клетка приобрела удивительные свойства живого вещества: способность к самообновлению, восстановлению, размножению, сигнализации и т.д. Точно также и биоценоз, как только Кощу удастся вписаться в обмен веществ между животными и растениями, он обретает, в соответствии с законами синергетики, все чудесные свойства надбиологического уровня – становится единым огромным организмом, который может управляться разумом и волей одного разумного существа или коллектива! Птицы играют роль сигнальной системы. Хищники, подобно печени, несут защит-





ную функцию от ослабленных и больных животных. Растения исполняют роль желудка, способствуют накоплению вещества и энергии.

Биоценоз может формировать у себя безусловные и условные рефлексy, только все внутренние связи осуществляются не между органами, как это имеет место в организме, а между совокупностью видов организмов, и связь внутри осуществляется не электрическими импульсами, а цепью событий. Рефлекс биоценоза – это совокупный рефлекс у животных, возникающий благодаря птицам-пересмешникам (сорокам, соловьям, и другим птицам леса). Например, при появлении медведя, пересмешники реагируют одним криком, а при появлении волка – совершенно другим. И все в округе знают, кого следует ожидать и куда он направляется. Биоценоз способен к разумным и даже сверхразумным проявлениям. Ведь что такое мысль? Это отражение последовательности событий и явлений. А в биоценозе происходит не отражение событий, а реальные события, т.е. цепи событий – а это нечто большее, чем мысль. Сохранившиеся до наших времён приметы, отражавшие цепи событий в биоценозе и природе – пласт знаний, сильно обеднённый к нашему времени. Вымирание животных и растений упрощает биоценозы, и ведёт к исчезновению последовательностей событий в биоценозе, соответственно уходят и знания о приметах. Человек, живя в городе, сам ежедневно обрывает те немногие незримые нити, которые связывают его с природой, становясь, всё более лишним на этой земле.





Мы знаем о многих чудесных связях, которые могут установиться между организмами: между человеком и растением, между человеком и животными. В момент смерти хозяина, если привязанность была очень сильной, могут погибнуть и его подопечные, за которыми он ухаживал. Но бывают и обратные явления. Как-то в «Комсомольской правде» сообщалось о девочке, которая вырастила у себя под окном яблоню, чтобы угостить маму выращенными яблоками. Когда злоумышленник сломал деревце, девочка умерла вслед за яблоней. Это связь человека с другими существами не только внешняя, но глубоко внутренняя и очень сильная. Эта же связь может помочь человеку, попавшему в беду. Духи растений, животных и людей, с которыми человек связан чудесной связью, приходят ему на помощь, когда он оказывается на краю гибели. В начале нашего века русский врач и энциклопедист Битнер в своей книге «Верить – не верить» описал, как после кораблекрушения тонущему человеку приходит на помощь дух его родной сестры, которая, паря над водой, показывает ему путь до ближайшего острова. Сама же сестра в это время переживает это событие во сне. Можно приводить множество подобных примеров о связи человека с духами растений, животных и людей. Известно также немало случаев, когда на помощь человеку приходят умершие. Особенно это происходит в местах, где жили отцы и деды. Вот почему было всегда так важно жить на одном месте!

В сказках о Кощее Бессмертном отразились подлинные события, когда фанатики уничтожали всё жи-





вое, окружающее жилище жреца — Коша, понимая, что именно оно, прошитое невидимой нитью с его обитателем, определяет все его нечеловеческие способности и делает его непобедимым.

Известно, что эмоции преобразуют людей, и чем эмоции сильнее, тем быстрее происходит преобразование. Постоянные эмоции, которые испытывает человек, определяют всю его будущую эволюцию или инволюцию. Эмоции вызывают преобразования не только в тех, кто их испытывает, но и во всех организмах, попавших в эмоциональное поле данного человека или животного.

Мы купаемся в волнах эмоций, и они изменяют нас. Когда святые достигают экстаза веры, то окружающие испытывают нечто похожее. Даже у диких зверей пропадает чувство опасности — они, не боясь, подходят к святому и берут корм у него прямо из рук.

Эмоции способны преобразовывать не только организм, но и события и даже судьбу человека.

Многие исследователи не воспринимают сказаний о Кощее Бессмертном как отражение подлинных событий и персонажей. Но, как уже говорилось, народ не может придумать того, чего никогда не видел. Сказы и мифы есть объективное отражение тогдашней реальности тогдашними людьми.

Современная цивилизация, связывающая своё «процветание» с наукой, берёт своё начало с Галилея, т.е. существует всего 400 лет. А догалилеевская — существовала, согласно православного календаря — 7500 лет. За это время люди открыли и использовали, по крайней мере, в пятнадцать раз больше всевозмож-





ных чудесных явлений. Это нашло отражение в народных сказках: сапоги-скороходы, ковёр-самолёт, скатерть-самобранка, шапка-невидимка и т.д. Всё это — достижения ушедшей цивилизации. Производство этих предметов было известно русским жрецам, как и секреты физического бессмертия человека.

§ 7. Почему Коши стали бессмертными?

Биоценозы способны к взаимодействию между собой. Но не всегда это взаимодействие безобидно, что можно наблюдать на примере взаимодействия хвойного и лиственного леса. Хвойные биоценозы захватывают в обмен живое вещество лиственного леса, который в тени хвои погибает, как погибает или уходит в другие места его фауна. А ведь если есть Хозяин леса, он не допустит этой борьбы, а постарается разнообразить сообщество существ вокруг себя, чем ещё более увеличит свои возможности. Биоценоз живёт десятки и сотни тысяч лет, а может жить и миллионы. Как и в организме, в нём все его составляющие могут умирать и снова зарождаться. И только клетки нервной системы не умирают на протяжении всей жизни организма. Так и Хозяин леса, являясь нервной системой сверхорганизма, будет жить столько же, сколько живёт сам биоценоз. Именно эта аналогия позволяет говорить о практически бесконечном существовании бессмертных Кошей — славянских жрецов, сумевших создать свой собственный разумный биоценоз, который уже сам





способен определять свою индивидуальную эволюцию и эволюцию всех сосуществующих в нём видов.

Допотопные люди жили в среднем по 1000 и более лет не только потому, что они ели особую пищу, как считал древнегреческий философ Фалес. Пища действительно отличалась от современной, поскольку не содержала гербицидов, пестицидов и минеральных удобрений. Но главный секрет долгой жизни допотопных людей заключается в том, что древние люди были вписаны в биоценоз и составляли с ним единое целое. Подключившись с помощью резонанса к частоте биоценоза, неиссякаемому источнику энергии, человек не болеет и не дряхлеет. Согласно Библии Мафусаил прожил 969 лет, Ной – 950 лет, из них 350 лет приходится на жизнь после потопы. Один из его сыновей Сим прожил только 600 лет, а Арфасат, сын Сима, 465 лет. Поздние люди жили ещё меньше. Моисей прожил всего 120 лет, Иосиф – 110 лет, а современный человек – чуть больше полувека. Налицо постепенное исчезновение долгожительства, поскольку заповедные леса (леса, где жили по Ведам) безжалостно уничтожались.

Египетские пирамиды, в основе которых заложено «сечение жизни», встречающееся в геометрических формах всего живого, не разрушаются, потому что их резонансно подпитывают частоты живых организмов, равные их внутренней частоте. Они стоят до сих пор, хотя построены были значительно раньше пирамид, использующих в своей основе священное соотношение египетского треугольника, которые к настоящему времени почти полностью разрушились.





Как ни парадоксально, но когда происходит корреляция в строении и форме большого и малого, то происходит своеобразная взаимоподпитка – и форма не разрушается. Явление затягивания частот было открыто на заре нашего века. Поэтому будущее человека – в вещах, которые его окружают, в людях, с которыми он встречается, в делах и поступках, которые он совершает. Даже архитектурная форма здания влияет на форму белка организма человека – и поэтому, если частоты здания соответствуют внутренним частотам человека или тем будущим частотам, к которым должна привести эволюция, то форма здания помогает человеку раскрыться и проявить его новые способности. А если не соответствуют, то оно его просто медленно убивает. Не только неправильно выстроенные здания разрушают людей своими частотами, но и частоты людей разрушают такие здания, почему в квартирах постоянно требуется делать ремонт.

При использовании в строительстве зданий созидательных сечений достигаются три цели: здания меньше разрушаются, они красивы и функциональны¹. Не только здания, но и одежда, мебель и их композиции могут вести к просветлению и раскрытию наших способностей, если в них заложены частоты жизни. Архитектура дома должна быть не только соотносима с различными видами созидательных сечений, но и быть

¹То, что здания могут нас оздоравливать, показал известный ленинградский архитектор И.П. Шмелёв, который в конструкции своего дома использовал сечение жизни.





многофункциональной, т.е. защищать от непогоды, обеспечивать чистым воздухом, пищей и энергией.

Частоты и ритмы, подчинённые «сечению жизни» или как его ещё неправильно называют «золотому соотношению», обладают замечательным свойством синергетики: самоподдерживать себя. Об этом хорошо знали древние, которые наряду с «сечением жизни» использовали и другие соотношения: сечение совершенства, сечение созидания, творчества, преобразований, гармонии, просветления, познания и т.д. В последнее время интерес исследователей к этим проблемам усилился, и даже была предпринята попытка вывести общую формулу этих чудесных чисел – сечений. Однако формула была выведена неправильно. Правильная формула, которой пользовались древние жрецы, такая:

$$X^n - X^{n-1} = 1 \quad (7.1.)$$

где n – целое число, начиная с двойки. Первые девять значений чудесных чисел, полученные из этой формулы: 1,618; 1,465; 1,388; 1,324; 1,289; 1,242; 1,235; 1,207; 1,201. И плюс особое число: 1,0704 – число царя, дававшее человеку могущество. Эти числа способны передать свои возможности тому, кто эти их использует в своей жизни.

A decorative border with a repeating geometric and floral pattern, featuring interlocking lines and small circular motifs, framing the central text.

Часть II

**Теоретические основы
физического бессмертия
человека**



§ 1. Бессмертие в природе, открытое XIX века и попытки его дискредитации

Современная наука не предполагает бессмертия у человека. В конце XIX века немецкий естествоиспытатель А. Вейсман заявил, что одноклеточные организмы бессмертны — они постоянно делятся или конъюгируют (сливаются), а затем снова делятся. Таким образом, никогда не умирают от старости, поскольку оба этих процесса приводят их к постоянному омоложению. После этого заявления к людям вернулась вера в реальность достижения физического бессмертия человека. Она особенно усилилась в начале XX века после наблюдения Л. Вудрефом в течение 26 лет за одной клеткой, которая делилась почти каждый час и так и не смогла умереть.

Те же опыты проделал А. Каррел с клетками человеческого организма и тоже подтвердил, что клетки постоянно делятся и через много лет не обнаруживают признаков дегенерации, что окончательно убедило людей в возможности бессмертия человека.

В 70-х годах XX века Л. Хейфлик размножал, как и Каррел, клетки тканей человека в клеточном соке этих тканей, но получал он этот сок на центрифуге со скоростью 70 000 оборотов в минуту, в то время как





Каррел использовал для этих целей центрифугу со скоростью 3000 оборотов в минуту. Хейфлик «доказал», что клетки человеческого организма делятся не более 50 раз, после чего наступает необратимая дегенерация и гибель клеток.

Каррела поспешили объявить шарлатаном, несмотря на то, что он за свои опыты получил Нобелевскую премию и торжественно провозгласили, что бессмертия у человека нет и быть не может, а раз не может его быть у человека, значит его нет и в природе. Но опыты Хейфлика – это грубая подтасовка. Денатурация белка, как известно, наступает при 70⁰ градусах Цельсия. А при 120 градусах начинается денатурация и аминокислот, из которых состоят абсолютно все белки организма. Хотя точно неизвестно, какой был радиус центрифуги, на которой Хейфлик получал питательный сок, но даже если он был небольшим, то при скорости 70000 об/мин, воздействие, которому подвергаются белки, можно сравнить с возрастанием температуры в 23 раза, что равно температуре 700-1000⁰ С, при которой денатурируют не только протеины, но и аминокислоты. Поэтому Хейфлик прав: если человека кормить денатурированными аминокислотами и варёными белками (а мы знаем, что от варёной пищи ещё никто не стал бессмертным), то можно добиться, чтобы клетки человеческого организма делились не более 50 раз – и в итоге выродились.

Ряд представителей современной геронтологии – науке о долголетию, хотя и не ставят перед собой





цель достичь физического бессмертия человека, тем не менее, идут по тому же пути, по которому идёт современная медицина и якобы шли средневековые алхимики, пытавшиеся найти панацею от всех болезней, эликсир бессмертия и вечной молодости. Но эликсир нужен был нашим предкам для получения ответа от богов, что нужно нашему организму, чтобы не дряхлеть.

Сейчас панацею называют другими словами: антиоксиданты, метаболиты, геропротекторы и пр. Но нет всеобщей панацеи от всех недугов, как и не было эликсира молодости. Есть реальная внешняя среда, в которой существует человеческий организм. Наши предки прекрасно понимали, что жизнь — это совокупность жизненных циклов, представленных сменой сна и бодрствования, питания и голодания, работы и отдыха. Все они должны соответствовать внутренним ритмам организма. Современный образ жизни совершенно не соответствует этим ритмам. Не случайно поэтому хаотическое действие внешней среды приводит к быстрому снижению жизненных амплитуд организма и к уменьшению его жизненной силы. Это выражается в частых болезнях и дряхлении человека. Совпадение действия внешней среды с внутренними ритмами организма ведёт к раскачиванию жизненных «маятников» и предотвращению увядания. Наши предки знали, что нужно их не только раскачивать, но ещё и синхронизировать между собой и космосом. Посты и дошедшие до нас религиозные мероприятия, свя-





занные с теми или иными праздниками, говорят нам о том, что древние учитывали космические ритмы, прежде всего ритмы Солнца и Луны.

В условиях биоценозов человек обретает синхронизацию с окружающими растениями и животными. Происходит раскачивание частотой биоценоза всех его жизненных начал, что делает его неуязвимым для смерти и увядания. Но удивительное существо человек! Он столько сил положил на то, чтобы доказать самому себе, что бессмертие для него невозможно, и не меньше сил истратил на то, чтобы убедить самого себя, что и в природе бессмертия нет. Исследователи неизвестно почему стали считать, что даже у одноклеточных организмов при делении возникают наряду с молодыми особями и «трупы». Хотя последних никто до сих пор не обнаружил, но в их наличии противники человеческого бессмертия не сомневаются. Один из веских аргументов, доказывающих смертность человека, которым любят козырять поклонники смерти, что смерть, якобы, генетически запрограммирована. Но очень легко можно доказать, что это не так. Мы знаем, что программа — это совокупность команд, и всякая команда «запускается» внешней средой. Свет включает у растений ночной или дневной обмен веществ; вид пищи вызывает генетические команды синтеза ферментов, переваривающих пищу у животных организмов; увеличение температуры среды, способствует синтезу гормонов, творящих метаморфозы с организмом и т.д. Всякая программа развития организма состоит из команд, инициированных





внешней средой, в которой обитает организм — она не в организме «записана», а существует в самой природе, где периодически возникают факторы, включающие команды в организме. В генетическом коде организма закодированы лишь команды, как реакция на среду Команду «умирать» никто из исследователей ещё не нашёл, и её никогда не найдут, потому что её нет. Программа увядания (если так можно выразиться), заключена во внешней среде: в наших привычках, в нашей деятельности, в существующих традициях, в нашем образе жизни.

Организм сам по себе не может быть бессмертным, бессмертной может быть лишь система *организм-среда*, в которой нет извращённых хаотических ритмов, наблюдаемых в жизни человека.

Даосы пошли по пути аскезы, диеты, физических и дыхательных упражнений; алхимики — поиска эликсира бессмертия и вечной молодости... Но эти пути без упорядочения внешней среды не дают желаемого результата. Яркое тому подтверждение — жизнь сверхдолгожителей, которые жили в естественных природных условиях и никакими известными системами не занимались. Сама среда им давала жизненные силы, даже вопреки их желанию. Если бы мы отказались от своих устремлений «причёсывать» всех на свой социальный манер и имели бы достаточно терпимости, чтобы прощать и не вмешиваться в чужую жизнь, то давно бы смогли вступить в контакт с носителями исчезнувшей культуры и узнать об очень многих интересных вещах, в том числе и способах достижения физического бессмертия.





§ 2. Развитие взглядов на физическое бессмертие человека

Много из того, что когда-либо говорилось различными философами и исследователями о бессмертии человека, собрал и проанализировал И.В. Вишев в своей книге «Проблема личного бессмертия». Это серьёзная попытка обосновать необходимость физического бессмертия человека, сделанная в нашей стране.

В различных литературных источниках описано более 30 гипотез и практических способов достижения бессмертия индивида. Их авторы не только алхимики и фантасты, но врачи и биологи. Например, оригинальный подход к этой проблеме предложил советский академик А.А. Богомолец, который видел путь к бессмертию через конъюгацию (слияния) многоклеточных организмов. До него эти опыты делал известный русский революционер А.А. Богданов. Хотя публично он не призывал к бессмертию, но по воспоминаниям современников, искал к нему путь. В средние века, как сообщает А.А. Горбовский, когда ещё не было известно о группах крови, папа Иннокентий VIII сделал себе переливание крови юношей. Как известно, и Богомолец, и Богданов, и Иннокентий погибли от этих экспериментов над собой. Но не все пути кончались столь печально. Известный алхимик Калиостро нашёл такое средство, которое убивало в организме все старые клетки, и если человек выживал, то начинался интенсивный процесс регенерации тканей организма и он





омолаживался. В своё время об этом много говорили в Европе, а сюжет широко использовали в искусстве. Наука о вечной молодости – это не только прерогатива алхимии. В наше время советский геронтолог А.А.Вилленчик предложил науку об омоложении выделить как самостоятельную и назвать её ювенологией.

Любой путь к бессмертию никогда не даст положительных результатов, если последователи будут пытаться отгородиться от других путей. Только расширенный подход может привести к успеху. Задача – найти общее для всех путей, что должно сделать их успешными.

Общий подход есть в нашей древлеправославной вере, в принципах, которые вошли в плоть и кровь русского человека. Ведь неслучайно в Библии пишется, что сначала все люди были бессмертными, и надо полагать, что это бессмертие достигалось благодаря принципам, сформировавшим современный характер русского человека, который всячески стараются изменить с помощью антикультуры. Но народу, забывшему свои истоки и отказавшемуся от исконных знаний, оторвавшемуся от корней – грозит инволюция. Если нарушена связь времён, связь ствола и корней, то преграждён путь биоинформационному потоку – от эпохи к эпохе по дереву эволюции. Самое простое проявление этого нарушения наблюдается во вражде людей и вещей, например, у владельцев антиквариата начинают происходить неприятности: нежелательные изменения в судьбе и деятельности, в здоровье, в отношениях с близкими.

Наша древлеправославная религия возвращает человеку утраченные сегодня ценности и цели, по кото-





рым жили Бессмертные Коши, и если человек воспринимает их, жизнь устремляет его к Совершенству, и он достигает вездесущности, могущества и бессмертия. Таковыми остаются до сих пор Бессмертные Коши.

§ 3. Постулаты физического бессмертия человека

В природе наибольшую продолжительность имеют периодические, а особенно циклические процессы. Если сравнивать человеческую жизнь с физическим маятником, то, для того, чтобы маятник в результате трения о воздух не остановился, его надо раскачивать с частотой колебания самого маятника, с силой, равной силе трения его о воздух. В этом случае маятник будет колебаться вечно. Таким образом, мы можем, исходя из этого примера, сформулировать утверждение, которое в математике назвали бы постулатом:

Если факторы среды (не только её физические параметры, но и питание и деятельность человека) действуют резонансно на индивида и не вызывают в организме изменений, то в этих условиях человек будет существовать вечно.

Это первый постулат бессмертия.

Другое важное утверждение, которое мы тоже можем назвать постулатом, было сформулировано советским академиком В. Купревичем. Оно раскрывает до практической применимости наши построения режима дня.





В постоянно периодических условиях организм может существовать бесконечно долго.

В частности он заявил, что отдельные особи давно вымерших видов животных, иногда наблюдаемые в наше время, просуществовали миллионы лет только благодаря попаданию их в экологическую нишу с постоянно действующими периодическими условиями. Другими словами, соизмеримая среда не вызывает увядание организма.

Третий постулат бессмертия:

В природе внутренние частоты предметов, помещённые в одну среду, самоподстраиваются к среде и друг к другу.

Чтобы понять это утверждение, приведём два примера. Из двух одинаковых настенных часов одни забежали на две минуты за сутки, а другие наоборот отставали на 2 минуты. Когда их повесили на одну стенку их частоты усреднились, и они стали идти точно:

$$\frac{(+2) + (-2)}{2} = 0$$

Ещё более любопытен опыт с двумя электромоторами одной массы, но с разными скоростями в 1000 и 4000 об/мин, установленными на одной станине. Один электромотор существенно увеличивал свою частоту вращения до 1600 об/мин, а у другого она значительно понижалась — до 3200 об/мин.

Находясь в биоценозе, человек обретает усреднённую частоту биоценоза: он может постоянно подпитываться, если частота биоценоза выше, и подпитывать биоценоз, если собственная частота человека выше частоты биоценоза.





На основании этих трёх постулатов бессмертия, можно сформулировать любое условие бессмертия, которое присуще было тому или иному пути в древности и использовалось в практике жреческими кастами ушедших народов.

§ 4. Условия бессмертия определяющие состояние неувядания организма

Определяющими условиями неувядания (нестарения), считаются факторы гомеостаза организма, которые должны быть неизменными. Контролируя параметры гомеостаза и подбирая факторы среды таким образом, чтобы они не изменяли этих параметров, мы автоматически достигаем состояния неувядания. К параметрам гомеостаза относятся температура тела, давление, частота пульса в покое, а также содержание в крови сахара, холестерина и белка. Последние три теста, предложенные известным онкологом и геронтологом В.М. Дильманом, дают исчерпывающую информацию о состоянии организма, поскольку включают в себя более сотни измерений, выделенных различными исследователями в качестве основных параметров гомеостаза. Старость – это прежде всего изменение постоянных параметров гомеостаза. В старости, как правило, делается нестабильной концентрация основных веществ в крови и артериальное давление в сосудах легко изменяется под действием не-





значительных факторов внешней среды. Поэтому, если мы экспериментальным путём будем подбирать такие факторы среды, что изменений в гомеостазе не будет происходить, мы тем самым сможем предотвратить у себя увядание.

К факторам, характеризующим неувядание организма, относятся факторы системы «человек-среда»: вес тела — P , количество потреблённой пищи — K_n и выделенных веществ — K_e , потреблённой энергии — W_n и выделенной энергии — W_e . **Первое условие бессмертия** — все параметры гомеостаза должны быть постоянны:

$$\Gamma_n = const \quad (1)$$

где:

Γ — параметр гомеостаза (P, K_n, K_e, W_n, W_e)

n — номер по порядку параметра гомеостаза.

Как только опариновская коацерватная капля обрела внутренний гомеостаз, она превратилась в живую клетку, способную не увядать и жить вечно. Точно так же система «человек-среда» как только достигает гомеостаза, становится вечной. Конечно, параметры гомеостаза в течение суток изменяются, поэтому нас будет всегда интересовать значение его параметров в одно и тоже время суток. Для достижения состояния неувядания очень важно понятие адаптивного гомеостаза, которое определяет **второе условие бессмертия** — все постоянно действующие факторы среды должны быть строго периодичными:

$$\Phi_n = I_n(t) \quad (2a)$$





где:

Φ_n — факторы гомеостаза;

I_n — их интенсивность, изменяющаяся во времени;

t — время изменения.

Например, если вы при попытке достигнуть состояния гармонии составляете для себя меню раздельного питания по системе Шелтона, вы тем самым ослабляете защитную функцию своей печени, которая в результате длительного отдыха в итоге атрофируется, и неизбежно возникает цирроз печени. Однако, если вы её периодически «нагружаете», после 3-дневного раздельного питания возвращаясь к обычному смешанному питанию в течение 7 дней, затем вновь трёхдневное раздельное питание и т.д., то такой режим сохранит вам печень надолго и закалит её.

Если вы постоянно обливаетесь холодной водой, придерживаясь «детки» Порфирия Иванова¹, то временами нужно прекращать это делать, чтобы у организма снова появилась возможность, при начале новых обливаний, вновь адаптироваться к холодной воде. Если вы периодически недоедаете по системам Шаталовой или Флетчера, то необходимо периодическое переедание. Если вы являетесь последователем макробиотики дзен Джорджа Азавы, системы голодания Поля Брэгга, хатха-йоги, или вы достигли прекрасных результатов в

¹ Порфирию Иванову действительно удалось обнаружить способы передачи человеку силы трёх стихий: воды, воздуха и земли, хотя таких способов гораздо больше. Но он совершенно не уделял внимания силе огня, без которой невозможно обрести гармонию.





задержке дыхания по методу Бутейко, то все рекомендации этих систем должны время от времени с железной необходимостью нарушаться с определённой периодичностью, и все достижения утрачиваться, чтобы организм имел возможность снова восстановить свои успехи. Это условие постоянно упражняет адаптивный гомеостаз и поддерживает его на должном уровне, без которого немыслимо состояние неувядания. Проявление этого условия мы видим у славян в чередовании постов и праздников (масленица, пасха, рождество и т.д.) во время которых практиковалось переедание.

Старость — это совсем не морщинистая кожа, поскольку занимаясь виброгимнастикой по методике А.Микулина, можно восстановить и довести кожу до прекрасного состояния, и тем не менее умереть. Потому что старость — это прежде всего утрата организмом адаптивных функций. Само слово «старость» раньше означало «озвездение», т.е. расцвет организма и приобретение им ранее отсутствующих у него функций. Не случайно в английском языке слово «стар» означает звезду. С годами, человек исповедующий древлеправославную религию, становился мудрее, красивее, сильнее, совершеннее, т.е. старел. Чтобы увядания не происходило, адаптивные параметры организма должны быть неизменными или постоянно улучшаемыми, упражняя их, человек будет существовать вечно. Это одно из условий омоложения человека — ведь каждый из нас знает, что смена условий обитания на короткое время, иногда, положительно отражается на общем состоянии здоровья человека.





Самый простой тест по определению состояния адаптивной системы – это измерение пульса до нагрузки – Π_0 и после нагрузки – Π_n . При неизменной ежедневной нагрузке (приседания 10 раз, или прыжки со скакалкой в течение 1–5 минут), происходящей ежедневно в одно и то же время, это отношение должно быть постоянным:

$$\Pi_n / \Pi_0 = \text{const} \quad (26)$$

Время восстановления пульса должно быть тоже постоянным, хотя первое время оно сокращается до некоторого предела.

Второе условие бессмертия требует, чтобы действующие факторы среды не превышали своих критических значений, при которых происходит разрушение организма:

$$I_{\text{minimum}} < I_{\text{optimum}} < I_{\text{maximum}} \quad (26)$$

Но для повышения адаптивных возможностей на организм периодически должны воздействовать запредельные значения факторов. Это касается, прежде всего, физических параметров: давления атмосферы, температуры и влажности воздуха, наличие в атмосфере и пище отравляющих веществ (пестицидов, гербицидов и пр.). Период воздействия T запредельными интенсивностями I_{max} определяется периодом адаптаций организма к подобным факторам и, как правило, равняется 60 дням:

$$T(I_{\text{max}}) > 60 \text{ дней} \quad (22)$$





Выход за рамки допустимых значений факторов среды, расширяет возможности нашего адаптивного гомеостаза: купание в проруби и обтирание снегом после жаркой бани, помещение человека в барокамеру или восхождение на вершину высокой горы, где давление воздуха падает до предельно допустимого значения, неимоверное напряжение физических сил при интенсивных тренировках или в трудном туристическом походе – всё это тренирует и создаёт устойчивость адаптивного гомеостаза. Без соблюдения этого условия достаточно трудно получить стабильное состояние нестарения.

В таблицах 17 и 18 приведены двенадцатиминутные тесты ходьбы и бега, по которым можно определить свой биологический возраст, а по таблице 19, можно определить его по пульсу. Как известно, биологический возраст практически никогда не совпадает с календарным. Измеряя свои параметры и используя данные вышеназванных таблиц, вы всегда сможете определить, ведёт ли ваше питание, ваша деятельность или другие воздействия на организм к омолаживающему эффекту или к увяданию.

Для того, чтобы внешние воздействия соответствовали внутренним ритмам организма, они должны быть подчинены «жизненному соотношению»:

$$0,618 + 0,382 = 1,0$$

Если период действия фактора – T или его интенсивность – I , имеет в своей основе «жизненное со-





отношение», то этот фактор не будет вызывать разрушительных изменений в организме. Это **третье условие бессмертия человека**:

$$0,618 T_1 + 0,382 T_2 = T; \quad (3a)$$

$$T_1 + T_2 = T; \quad (3б)$$

или сам фактор разбивается на два приёма организмом, к примеру, количество пищи за день:

$$0,618 I(1) + 0,382 I(2) = I \quad (3в)$$

«Пропорция жизни» широко встречается в строении человеческого организма и его биоритмах. Например, периоды систолы (сокращения) и диастолы (расслабления) сердца, относятся между собой как «пропорция жизни»:

$$0,382 : 0,618 = 0,618$$

«Сечение жизни» присутствует в пропорциях тела: в строении рук, ног, туловища, лица, и т.д.

Поэтому, если периоды сна и бодрствования будут относиться между собой как «сечение жизни», т.е. сон 9 часов 10 минут и период без сна 14 часов 50 минут – то процесс разрушения организма остановится. Не следует забывать, что ради напряжения адаптивной системы это соотношение периодически должно нарушаться, желательно, чтобы период нарушения тоже был не произвольным, а подчинялся «сечению жизни».





«Пропорция жизни» позволяет точно определить, сколько для данного человека необходимо тратить калорий. Английский учёный Нордон в 1897 г. определил, что энергетические затраты в покое – когда люди просто лежат – составляют 33,6 ккал/кг в сутки. Эти энергетические затраты называются основным обменом. При весе человека 70 кг, основной обмен равняется:

$$33,6 \text{ ккал/кг} \times 70 \text{ кг} = 2352 \text{ ккал}$$

Умножив эту величину на «сечение жизни» – 1,618, получим 3805 ккал, – это количество энергии, которое человек просто обязан тратить ежедневно, чтобы поддерживать оптимальный обмен веществ. Именно поэтому человеку нежелательно тратить больше этого количества килокалорий.

В § 8 приведено расписание режима дня человека при двухразовом питании на основе «сечения жизни». Подчинение режима дня «жизненному соотношению» синхронизирует все внутренние ритмы организма и его клеток, которые построены на естественных ритмах, т.е. на ритмах, соотносящихся между собой как «жизненное сечение», широко распространённых в природе и космосе. Такая самонастройка позволяет входить в тонкие контакты с любыми живыми организмами. Правда, это чревато неприятностями, когда контакт происходит с больными организмами или с людьми, в чьей жизни царит хаос. Самонастройка вызывает ещё ряд феноменов, которые были присущи волхвам: понимание языка животных, интуиция, ясновидение и т.д.





§ 5. Условия бессмертия, создающие гармонию в организме

Четвёртое условие бессмертия человека – потреблённая энергия за день W_n должна равняться израсходованной (выделенной) человеком энергии за тот же период W_e :

$$W_n = W_e \quad (4)$$

Пятое условие – количество потреблённых веществ M_n , должно равняться количеству выделенных за сутки веществ M_e :

$$M_n = M_e \quad (5)$$

Шестое условие – в течение цикла все факторы среды должны строго изменяться по одному и тому же закону:

$$Resist \Phi = const \quad (6a)$$

и периоды действия факторов среды T_{cp} , должны равняться периодам активности соответствующих органов $T_{орг}$:

$$T_{cp} = T_{орг} \quad (6b)$$

Например, время приёма пищи человеком должно совпадать со временем биологической активности желудка; время физических нагрузок – со временем мышечной активности организма и т.д. Другими словами, все отправления организма: питание, выделения, работа, отдых,





сон и др. должны происходить строго периодически и совпадать с внутренними ритмами. Ежедневно они включаются в одно и то же время и длятся один и тот же промежуток времени, а по составу могут изменяться в течение данного цикла по одному и тому же закону.

Практика показывает, что в постоянных и постоянно периодических условиях люди живут достаточно долго. К таким условиям относится, например, служба в армии или жизнь в монастыре. Карл Шмидт (1782-1905 г.г.) с 14 до 74 лет служил солдатом в русской армии, прожил 123 года. Андрей Андриюшенко (1777-1927 г.г.) тоже очень долго служил солдатом и прожил 150 лет. В пятидесятые годы XX века зафиксирован случай в Турции, когда женщина, питавшаяся только молочной кашей, прожила 254 года и умерла потому, что была приглашена жить при дворе, где состав пищи качественно отличался от молочной диеты.

Для выполнения этих трёх условий (4), (5), (6а,б) в IV части приведены Ювенологические таблицы: «Суточная потребность в белках, жирах, углеводах, воде и энергии для мужчин, в зависимости от категории труда и возраста (таблица 18) и женщин (таблица 17); таблицы химического состава продуктов (24, 25, 26, 27, 28), «Процент усвояемости основных составляющих пищи» (таблица 19); «Суточный расход энергии при различных профессиях» (таблица 4), «Расход энергии ккал/час на 1 кг веса в зависимости от категории труда и вида спорта» (таблица 3), а также бытовой и спортивной деятельности (таблицы 6,7).

С помощью таблицы 23 можно определить оптимальную конституцию своего организма, т.е. прежде





всего вес, к которому надо стремиться, а с помощью тестов таблиц 20, 21 и 22, определить свой биологический возраст, который нужно снижать, подбирая соответствующие условия среды.

Чтобы практически выполнить все три условия, необходимо определить свой эндомиксионный цикл. Этот цикл имеется у всех организмов от одноклеточных до человека, он заключается в том, что периодически усвояемость пищи падает, и человек начинает худеть, после чего усвояемость снова приходит в норму. Для создания сбалансированного разнообразного меню на каждый день, лучше сначала взять стандартное меню, более-менее разнообразное, в котором каждый день состав и количество пищи остаётся одним и тем же. Одной и той же должна оставаться и деятельность. Исключение могут составлять дни физических нагрузок, когда приходится адекватно увеличивать количество принимаемой пищи. Ежедневно взвешиваясь утром и вечером в одно и то же время, можно будет определить свой эндомиксионный цикл. У пожилых людей он может быть смазан и нарушена его периодичность, но это говорит лишь о том, что за ним надо тщательно наблюдать и корректировать свой режим, пока он не придёт в норму.

После того, как вы определите продолжительность своего эндомиксионного цикла, вы можете внимательнее прислушиваться к желаниям своего организма, особенно к тому, что ваш организм хочет съесть. Вы можете просто вслушиваться в себя, а можете перед сном задать себе вопрос, что вы хотите, и во сне, как правило,





приходит точный ответ. Записывая каждый день, что и сколько съедено, что вы делали и сколько ориентировочно истрачено энергии, какое было самочувствие и какая была погода (всё это делается для сравнения эндомиксионных циклов между собой), вы стараетесь добиться, чтобы последующие эндомиксионные циклы были похожи друг на друга, как две капли воды. Через несколько циклов вы опять можете провести корректировку своих желаний относительно своего меню питания, и так до тех пор, пока вы не придёте к состоянию внутренней гармонии, при котором не происходит увядания. Это состояние ни с чем не спутать — как только вы его достигнете, вы это сразу поймёте.

§ 6. Условия бессмертия, стабилизирующие состояние неувядания организма

Седьмое условие бессмертия утверждает, что весовое соотношение химических веществ (витаминов, аминокислот, липидов, минеральных веществ) должно равняться среднестатистическому соотношению химических веществ, из которых состоит организм.

Для витаминов:

$$\begin{aligned} & (A_n : B_n : C : Dn : E : F : K : H : PP) = \\ & = (A_n : B_n : C : Dn : E : F : K : H : PP)_{\text{пищи}}^{\text{организма}} \end{aligned} \quad (7a)$$

где:

A — каротины и ретинол;





- B* – витамины группы В;
C – аскорбиновая кислота;
D – эргокальцеферол;
E – токоферол;
F – витамины F;
K – витамины группы К;
H – биотин;
PP – никотинамид;
n – номера витаминов, используемых в фармакологии.

То же условие, должно соблюдаться для аминокислот:

$$\begin{aligned}
 & (Trp:Thr:Lys:Phe:Leu:Arg:His:Ile:Val:Met)_{\text{тицы}} = \\
 & = (Trp:Thr:Lys:Phe:Leu:Arg:His:Ile:Val:Met)_{\text{организма}} \quad (76)
 \end{aligned}$$

где:

- Trp* – триптофан;
Thr – треонин;
Lys – лизин;
Phe – фенилаланин;
Leu – лейцин;
Arg – аргинин;
His – гистидин;
Ile – изолейцин;
Val – валин;
Met – метионин.

Здесь имеются в виду не только незаменимые, но и частично незаменимые аминокислоты.

Для жиров:

$$(L1:L2:....:Ln)_{\text{тицы}} = (L1:L2:....:Ln)_{\text{организма}} \quad (76)$$





где:

L — основные липиды;
 n — номер липида по порядку.

К ним относятся: пальмитиновая кислота, стеариновая, олеиновая, линолевая, линолиновая и арахидоновая кислота; фосфолипиды и сфинголипиды.

Для минеральных веществ:

$$\begin{aligned} & (Ca:K:Na:Mg:Fe:Cl:P)_{пищи} = \\ & = (Ca:K:Na:Mg:Fe:Cl:P)_{организма} \end{aligned} \quad (72)$$

где:

Ca — кальций;
 K — калий;
 Na — натрий;
 Mg — магний;
 Fe — железо;
 Cl — хлор;
 P — фосфор.

Здесь приведены макроэлементы, содержащиеся в пище и составляющие основу организма.

Сложность в выполнении этого условия заключается в том, что, как правило, сам состав продуктов варьируется и очень зависит от почвы, на которой они были выращены. При достаточно разнообразном питании организм компенсирует этот дисбаланс. Ниже будет дана ещё одна рекомендация, как выполнить это условие. Нормы потребности человека в различных веществах приведены в таблицах 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18 скорректированные с данными ВОЗ и нашими вычислениями на основе таблиц советского физиолога В. Асатиане.





Значительно опасней, когда нарушено соотношение между принимаемой водой и сухим веществом пищи. Поскольку организм молодого человека на 75% состоит из воды, взрослого – на 60%, а у пожилых людей он падает до 42%, необходимо чётко соблюдать, чтобы в организм поступало воды с пищей не менее 75%. В случае же её нехватки будет происходить увядание человеческого организма. Из таблицы 25 видно, что общая сухая масса принимаемой пищи равна 630 граммам, т.е. за день человек должен потреблять не менее 2500 граммов воды. Учитывая, что с пищей поступает около литра воды, недостающие 1,5 литра чистой родниковой или дождевой воды, пропущенной через угольный фильтр, человек должен выпить, а это ещё 5-6 стаканов. 90% болезней у человека, как и процесс увядания есть результат пренебрежения водой в своём рационе.

Воспользовавшись таблицами 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18 можно было бы составить стандартное меню питания для всех. Но это было бы большой ошибкой, поскольку у каждого человека свои сложившиеся вкусы, не все могут иметь доступ к обозначённым в меню продуктам, и у каждого своя индивидуальная потребность, постоянно меняющаяся в зависимости от многих факторов. Кроме химической потребности в веществах, у человека имеется более важная вкусовая потребность, которая не подлежит никаким расчётам.

Таблицы 17, 18 рассчитаны на стандартного человека, имеющего основной обмен 33,2 ккал/кг в сутки. Чтобы уметь ими пользоваться, необходимо исходить из того, что суточная потребность человека в белках опре-





деляется основным обменом и лежит в пределах от 60 до 100 г в день. Для определения потребности своего собственного организма, нужно, во-первых, учитывать, что соотношение белков и жиров в молодом организме составляет 1:1. Во-вторых, необходимо освободить три дня от всяких дел, чтобы можно было в течение трёх дней пролежать без движений, питаясь только животной пищей. Начинать надо с минимума белков и контролировать свой вес утром и вечером. Как только вы найдёте, при каком количестве белка ваш вес не уменьшается, вы определите потребность своего организма в белках и жирах (т.е. ваш основной обмен). Например, он оказался равным 1080 ккал. Тогда согласно «жизненному соотношению», вам надо истратить ещё:

$$1080 \times 1,618 = 1780 \text{ ккал};$$

которые вы должны израсходовать на различные формы деятельности. В организм же эти 1780 ккал должны поступить вместе с пищей, состоящей преимущественно из углеводов.

Следует предупредить, что обездвиживание человека и животная диета, как правило, вызывают простудные заболевания. Поэтому не следует этот эксперимент затягивать более 3-х дней, и если вы за три дня так и не определили свой основной обмен, повторить можно лишь спустя некоторое время.

Продолжительность жизни зависит от качества пищи. Практически мы не употребляем адаптогенов (столь же важных для организма, как и витамины), которые находятся в таких растениях, как элеутеро-





кокк, заманиха, женьшень, лимонник и в некоторых других. Они помогают нам адаптироваться к новым условиям и помогают нашей эволюции. Существуют растения, которые могут вызывать у нас те или иные эмоции, стимулировать радость и вдохновение, вводить в глубокое спокойствие.

В настоящее время русские используют в пищу около 10 видов растений, а ежедневно – не более пяти, в то время как до революции у крестьянина на столе было свыше 50 видов выращенных им растений. Во времена Екатерины II крестьяне из предместий Санкт-Петербурга выращивали цитрусовые, и петербургский рынок был заполнен ими. В монастыре на Соловецких островах недалеко от Полярного круга монахи, закопав многометровый штабель древесины в землю и сделав, таким образом, естественный подогреватель, выращивали виноград, груши и другие теплолюбивые растения.

На планете одомашненных, съедобных фруктовых и овощных растений около 3000 видов, большинство из них произрастает в тропиках. В США за последние 20 лет освоено 400 новых видов, которые попадают на стол американцев, и в течение 10 лет планируется освоить ещё 100 видов. До 1917 года и в России повсеместно велись работы по адаптации тропических растений к условиям наших субтропиков, позднее эти работы были прекращены.

Разнообразное гармоничное питание – залог красоты, долгожительства, развитых способностей и здоровья индивида. Всё, что ему поступает с пищей, он должен выращивать сам: выращивает ли





субтропические растения в оранжерее или использует опыт соловецких монахов.

От питания во многом зависит и наша индивидуальная эволюция. Любое воздержание от еды без предварительно разнообразного питания, при формировании организма никаких положительных результатов не даст. Нужно сначала дать возможность узнать бесконечное разнообразие вкусовых веществ, которые организм будет обучаться синтезировать в период воздержания.

Ещё большее влияние оказывает на нас состав воздуха. Известно, что многие газы вызывают те или иные эмоции и состояния. Например, окислы углерода вызывают сонливость и головную боль, летучие соединения серы вызывают угнетённое состояние, закись азота – весёлость, пары ртути – ярость и т.д. Современное загрязнение атмосферы ведёт к вырождению человечества как вида, и с этим мириться нельзя. Человек должен сделать выбор: или жить на природе в деревне, или оставаться в современном городе.

Восьмое условие бессмертия требует сбалансированности различных систем организма. В организме морфологически и функционально выделяется 12 систем (и 24 меридиана). Каждая из этих систем имеет в течение суток свой пик активности и своё время минимальной деятельности, т.е. отдыха. Понятие сбалансированности достаточно сложно, чтобы полностью раскрыть его в этой работе, но необходимо осветить основные моменты. Центральная нервная, опорнодвигательная, половая, выделительная, дыха-





тельная и частично гормональная системы имеют парное, симметричное строение, их половинки работают попеременно. Это можно проследить на примере работы дыхательной системы: сначала одной ноздрей легче дышится, чем другой, и в это время одно лёгкое работает интенсивнее второго, затем легче становится дышать другой ноздрей, и работает интенсивней второе лёгкое – и так каждые два часа. По этому принципу, но каждый со своим периодом, работают все парные органы. Занимаясь исследованием своего организма, человек достаточно просто определяет эти периоды, они не обязательно будут совпадать с данными восточных авторов, сообщения от которых часто бывают противоречивы. **Восьмое условие бессмертия гласит**– период активности первой половины парного органа – Tn/opg_1 , должен равняться периоду активности второй половины – Tn/opg_2 .

$$Tn/opg_1 = Tn/opg_2 \quad (8)$$

У современного человека эти парные периоды работы органов, как правило, не совпадают и объясняется это тем, что человек не соблюдает равенство циклов правой и левой руки. Правая, как правило, нагружается более левой, что неизбежно оказывает влияние на работу всех других органов и прежде всего мозга. Целесообразно равномерно распределять нагрузку на правую и левую руки, например, день быть правшой, день – левшой. Для тех, кто привык работать, писать, есть и при этом использовать преимущественно одну руку,





первое время придётся учиться делать всё другой рукой, пока она не станет такой же совершенной. После этого цикл деятельности правой и левой руки нужно будет сократить до одного дня. Одинаковое развитие рук предотвращает развитие диспропорций в организме и гарантирует человеку долголетие. Это хорошее профилактическое средство против увядания мозга¹, ухудшения памяти, развития атеросклероза и инсультов. Кроме этого, эта практика приводит к развитию интуиции и телепатических способностей.

Девятое условие бессмертия – это синхронизация ритмов организма (*T организма*) с ритмами космоса (*T космоса*):

$$\frac{T_{\text{космоса}}}{T_{\text{организма}}} = n \quad (9)$$

где:

n - целое число.

Например, синхронизация с ритмами Солнца у древних происходила ежегодно и дошла до нас в виде весеннего Великого поста. Дневная синхронизация с нашим светилом, осуществлялась в правиле работать только в период между восходом и заходом Солнца.

Исходя из своих астрологических данных и рассчитав свои опасные дни, в которые организм пред-

¹За правую руку ответственно левое полушарие, за левую руку - правое полушарие, поскольку же у человека существует цикл лишь одной руки, левое полушарие интенсивно увядает от перегрузки, а правое, наоборот, от недогрузки.





расположен к всевозможным неприятностям, человек должен избегать заниматься какой-либо важной деятельностью в неблагоприятное для него время.

Биополе больных людей, согласно экспериментам В. Казначеева, действует подобно рентгеновским лучам и СВЧ-излучению, вызывая мутации в клетках здорового организма. Поэтому необходимо периодическое голодание, которое, как известно, стимулирует процесс репарации клетки (восстановление повреждённых ДНК-молекул ядра клеток). Но голодание – не такое безобидное занятие, и нужно чётко знать, когда его можно начинать. Согласно народным представлениям, овощи, засоленные в первую четверть новолуния, не портятся в течение года и более.

Фаза растущей Луны учитывалась рачительным хозяином при заготовке древесины для строительства, уборке урожая, заготовке трав и др. В этот период лучше происходит улучшение структуры клеток и начинать голодание не рекомендуется. Совершенно недопустимо плотно питаться в период полнолуния, когда происходит, наоборот, ухудшение структуры клеток. Начинать голодание следует в полнолуние. Синхронизировать цикл питания и голодания с ритмом Луны, с 28-ю днями лунного месяца, можно таким образом:

11 дней голодания и 17 дней восстановительного периода.

Другой способ синхронизации с Луной для занимающихся по системе Порфирия Иванова может быть





таким: лунный месяц – 4 недели по 7 дней. Неделя делится в «жизненной пропорции»:

$$168 \text{ часов} \times 0,382 = 64 \text{ часа } 18 \text{ минут};$$

т.е. 64 часа 18 минут – это время голодания, которое можно начинать в воскресенье, один раз поесть утром, и заканчивать во вторник вечером, выпив стакан сока и съев яблоко. В месяц получается две недели с голоданием, а две недели, приходящиеся на новолуние, без голодания.

Соблюдение этих условий приводит к стабилизации состояния нестарения, когда основные параметры организма не изменяются, а чётко выдерживаются.

§ 7. Условия бессмертия, ведущие к омоложению организма

Особо хочется отметить условия бессмертия, ведущие к омоложению человека, поскольку люди вообще их никогда не выполняют, что вызывает дисгармонию в конституции и развитии человеческого организма. **Десятое условие** – условие компенсации воздействующих факторов среды – I_D , факторами, противоположными по своему действию – I_K :

$$I_D \times T_D = I_K \times T_K \quad (10)$$

где:

T_D - время действия фактора;

T_K - время действия противоположного фактора.





Чтобы не спутать со вторым условием бессмертия о периодичности действующих факторов приведём такой пример: если вы кидали землю в течение 2-х часов, у вас работала конкретная группа мышц. Для сохранения гармонии вам необходимо теперь в течение 2-х часов и с той же интенсивностью нагрузить противоположные по действию мышцы (антагонисты), чтобы компенсировать возможное возникновение дисбаланса в организме. В данном случае противоположную по действию группу мышц можно будет нагрузить, например, при вытаскивании рыболовных сетей. Если вы копали картошку, то противоположной деятельностью будет игра в волейбол и т.д. В обычной жизни, конечно, таких удачных сочетаний не встречается, поэтому возникающий дисбаланс от недогрузки одних мышц и перегрузки других необходимо компенсировать физическими упражнениями, в которых нагружались бы мышцы-антагонисты.

Одиннадцатое условие – замещение работы одного органа работой другого органа, имеющего сходные функции. Например, $1/6$ часть всего потребляемого организмом кислорода поступает через кожу. ($1/6 = 0,1666$ – число близкое к «жизненному сечению» $0,1618$). Если в период сна, как и в период бодрствования, ничем не препятствовать кожному дыханию, лёгкие будут иметь дополнительную возможность отдыха. Точно также работу почек можно компенсировать интенсивным потением, например, в русской бане, потому что кожа может частично





заменить работу почек. Пищеварение желудка может быть полностью исключено пищеварением, происходящем во рту – для этого достаточно очень медленно и тщательно пережёвывать пищу. Работу органа зрения можно заменить работой слуха. Работу сердца – работой ног (мышцы ног работают как второй кровяной насос) и т.д.

Это условие необходимо учитывать при выборе и сочетании видов деятельности. Одиннадцатое условие будет звучать так – периоды осуществления основных функций, выполняемые другими, сходными органами – $T_{орг/сход}$, должны относиться к периодам осуществления основных функций – $T_{орг/осн}$, как пропорция жизни или быть кратными ей:

$$\frac{T_{орг/осн}}{T_{орг/сход}} = 1,618 \times n \quad (11)$$

где:

n – целое число;

$T_{орг/осн}$ – период основной функции;

$T_{орг/сход}$ – период сходной функции.

Двенадцатое условие бессмертия – условие сбалансированности процессов в организме, когда время – T_a и скорость V_a процесса ассимиляции равняются скорости V_d и времени T_d процесса диссимиляции:





$$\begin{aligned} Va \times Ta &= Vd \times Td; \\ Ta &= Td = 12 \text{ часам.} \end{aligned} \quad (12)$$

Этих двенадцати условий вполне достаточно, чтобы выполняя их, войти в состояние нестарения, которое остановит процесс увядания человеческого организма, омолодит организм и приведёт к состоянию гармонии (нестарения), при котором человек становится бессмертным и способным эволюционировать. Неопианные здесь ещё 20 условий бессмертия легко выводятся из практики и являются следствием выше перечисленных. Для практического применения следует соблюдать из перечисленных здесь условий не менее семи. Достижение результатов будет происходить медленнее, но в итоге результаты всё равно будут.

На основании условий, останавливающих увядание организма, можно составить свой режим дня, который бы препятствовал дряхлению организма человека.

§ 8. Режим дня, дающий человеку бессмертие

Ниже приводимая таблица 1 разбивает периоды бодрствования, сна и деятельности человека в жизненной пропорции, поскольку бессмертие в большей степени есть функция времени и в меньшей степени функция питания, поэтому главное и самое лёгкое, что мы можем сделать, это подчинить свой распорядок жизненному сечению.



Таблица 1. *Режим дня при двухразовом питании, ведущей человека к бессмертию*

Вид деятельности	Время	Поясняющие расчёты
Сон	22.00	Продолжительность сна 9 часов 10 минут. Сон и бодрствование находятся в «золотом соотношении»: $24 \times 0,382 = 9.10$
Подъём	7.10	$22.00 + 9.10 = 7.10$
Состояние между сном и бодрствованием*	7.10	В этом состоянии необходимо отметить, что необходимо сделать за день.
Потягивающие упражнения	7.20	У человека не всегда возникает в них потребность, и тем не менее, начав потягиваться, организм включается и сигнализирует, какие мышцы нужно потянуть.
Приготовление завтрака	7.40	Пищу желательно готовить самому, или её должен приготовить человек хорошо к вам относящийся**.
Холодные процедуры	8.20	Обливание холодной водой, купание в проруби, растирание снегом.
Завтрак	8.25	Количество съеденной на завтрак пищи, находится в золотом соотношении: 61,8 % : 38,2%, за завтраком нужно

Таблица 1. Продолжение

Вид деятельности	Время	Поясняющие расчёты
Начало трудовой деятельности	9.00	Включены и переезды на городском транспорте, и собственные дела.
Обед	15.51	Обед совмещён с ужином и делит 12-часовой процесс ассимиляции в золотой пропорции: $12.00 \times 0,618 = 7.26$ Прибавляя эту цифру ко времени начала завтрака, получаем время начала обеда: $8.25 + 7.26 = 15.51$
Компенсационные упражнения	17.52 до 18.24	Начало совпадает с пиком физической активности: $20.35 - 15.51 = 4.44 \times 0.382 = 1.47$
Конец трудовой деятельности	20.35	Не позднее: $22.00 - 1.25 = 20.35$
Сон	22.00	

**Согласно условию сбалансированности, время и скорость процесса ассимиляции должны равняться*



времени и скорости диссимляции, т.е. по 12 часов. Если отнять от 12 часов продолжительность сна 9 часов 10 минут, мы получим 2 часа 50 минут – это суммарное время после сна и перед сном, когда никаких физических и психических нагрузок не должно быть. Проще, когда они равны, но если жизнь заставляет их быть неравными, то в этом нет большой беды, главное, чтобы сумма времени без нагрузок оставалась равной 2.50.

****Важность момента, кто приготовил пищу,** до сих пор учитывается в русских деревнях, где на праздник для приготовления общей трапезы выбираются лучшие люди. Дореволюционные игры в России, связанные с выбором невесты, большую роль отводили играм с приготовлением пищи, по состоянию желудка жениха, судили о пригодности невесты к супружеской жизни. Домострой предполагал разделение шестидницы (недели) на женские и мужские дни, когда пища готовилась супругами попеременно. Внесённые в Домострой изменения, разделившие бытовые работы и обязанности на чисто женские и чисто мужские привело к разрушительным тенденциям в семье. И семейная ячейка, способствовавшая превращению людей в богов, сегодня превратилась в устройство, медленно лишаящее людей здоровья, и ведущее их к смерти.





§ 9. Параметры, контролирующие состояние нестарения

Для контроля за состоянием нестарения желательно делать анализ крови и мочи в один день и в одно время каждый эндомиксионный цикл, во всяком случае, первое время. Но если нет такой возможности, достаточно контролировать косвенные параметры:

а) время задержки дыхания на выдохе - оно не должно уменьшаться, и его необходимо измерять ежедневно в одно и то же время;

б) естественные отправления организма - при достижении состояния нестарения происходят ежедневно в одно и то же время;

в) отношение пульса до и после нагрузки, а также время восстановления пульса до нормы должны быть неизменными, а при омоложении - сокращаться (в качестве нагрузки можно использовать фиксированное количество приседаний или прыжков со скакалкой);

г) это же касается отношения частоты дыхания до и после нагрузки, а также времени восстановления нормального дыхания;

д) вес тела в период эндомиксионного цикла должен изменяться по одному и тому же закону;

е) количество мочи и кала ежедневно должно быть одинаковым (кроме дней голодания и восстановления), цвет мочи должен быть прозрачным, а кал не иметь запаха.

Одной из основных характеристик состояния гармонии организма является «пропорция жизни» между





пульсом и частотой дыхания, которая не должна изменяться после нагрузки. Можно использовать специальные тесты, например: измерение тургора кожи, определение остроты органов чувств, силы мышц, продолжительности максимальной нагрузки и некоторые другие. Как только обнаружатся неблагоприятные изменения в ту или иную сторону, вы должны провести корректировку питания и деятельности, подбирая их таким образом и до тех пор, пока вышеперечисленные параметры перестанут изменяться. Со временем накопится достаточно фактов наблюдения за собой, вы без труда будете определять, что и в каком случае нужно сделать, чтобы параметры вашего организма оставались неизменными или улучшились.

Наблюдения и беседы с долгожителями показывают, что они, как правило, обращают внимание на свои внутренние потребности. Например, Лагиашвили Артемий (родился в 1784 г. и в 1958 году был ещё жив), несмотря на минимальность своего рациона, не отказывал себе, когда хотелось съесть чего-нибудь «вкусненького». В 1957 году исполнилось 155 лет Короеву Егору Питковичу, жителю села Ермани Юго-осетинской автономной области. В 1816 году он служил поварёнком у генерала Ермолова, затем долго работал поваром в богатых домах и много путешествовал со своими хозяевами по Франции, Германии и Италии, а после революции работал в колхозе. Англичанин Фоме Карне (1588-1795 г.г.), переживший 12 английских королей, прожил 207 лет благодаря тому, что мог позволить себе есть не то, что есть, а то, что хотелось.





Развитие чувства внутренних желаний позволяет избежать трудоёмких расчётов и наиболее точно удовлетворить свои внутренние потребности так, чтобы организм достиг состояния нестарения и гармонии. Однако для большинства людей, имеющих на сегодняшний день извращённые вкусы и потребности в искусственных продуктах, которых раньше не было (сахар, майонез, маргарин и т.д.), развитие чувства внутренних желаний может сыграть плохую шутку. Поэтому современному человеку придётся ориентироваться не на него, а на перечисленные выше контролируемые параметры своего организма, стараясь соблюсти не одно условие бессмертия, которое само по себе не ведёт к бессмертию, а как минимум семь условий.

§ 10. Совместимо ли вегетарианство с бессмертием?

Перечисленные условия не запрещают человеку есть мясо рыбы, крабов, раков, моллюсков, хотя вегетарианство, запрещает употреблять вообще животную пищу, включая молоко животных и яйца. И мы будем ошибаться, думая, что вегетарианство возникло недавно на почве жалости человека ко всему живому. Наоборот, вегетарианство — это остаток древней традиции, сохранившейся со времён Рая на Земле, когда фрукты и овощи, большинство из которых нами никогда не виданы, росли кругом в изобилии, и не надо было ни пахать, ни сеять, ни выращивать домашнюю скотину для еды. У православных староверов мы находим чётко со-





блюдаемую традицию: ни есть из чужой посуды, и не носить чужой (не из Рода) одежды, потому что они боятся воплотиться в другом Роде. Вспомните русскую сказку «О Братце Иванушке и сестрице Алёнушке», где Иванушка превратился в козлёнка, только потому, что попил водицы из его следа. Поэтому вегетарианство отражает древнюю традицию и представления, кого человек ест, в того он и превращается. Нельзя было есть животных, у которых есть душа, т.е. млекопитающих. Ракообразных, устриц и других примитивных видов не имеющих души, человек, по всей видимости, мог есть спокойно, поскольку в них он превратиться после смерти не мог.

§ 11. О несовместимости наркотиков с бессмертием

Если некоторые виды мяса древлеправославная вера не запрещала есть, то употребление наркотиков запрещалось без всяких оговорок, независимо от того, как они употребляются: через рот, нос или кровь. Отравляя человека, они убивают в нём огромное количество нервных клеток и вызывают в организме необратимые разрушительные изменения. У алхимиков мы находим описание некоторых веществ, по недоразумению называемых спиртом, которые приводят к омоложению, хотя никакого отношения к современному спирту не имеют. Наркотики не попадают в этот класс веществ, поскольку они действуют только как разрушители организма и прежде всего нервной системы, а дей-





ствие эликсиров алхимиков основано на свойстве некоторых химических веществ аккумулировать психическую энергию. Все обоснования принятия наркотиков несостоятельны, ибо они приводят к вырождению человека как вида и как индивида.

В 1969 году советский физиолог А.П.Борисов определил, что у здоровых мужчин и женщин с нормальной массой тела, в возрасте от 22 до 59 лет энергетические затраты в покое (то, что в физиологии питания называют основным обменом) составляли 21,6 ккал/кг в сутки, вместо 33,6 ккал/кг в сутки, определённых К. Норданом в XIX веке. Основная причина такого резкого снижения основного обмена веществ в этом веке (иными словами, вырождение человека как вида) – это пьянство. Достаточно вспомнить, что, согласно демографическим данным 60-х годов XX века, в России 37% работающего населения – алкоголики. При норме 21,6 ккал/кг в сутки, основной обмен равен:

$$21,6 \times 70 = 1512 \text{ ккал.}$$

А оптимально в день человек должен тратить:

$$1512 \times 1,618 = 2447 \text{ ккал}$$

Теперь, если вы взглянете в таблицу 5 расхода энергии при различных видах деятельности, вы не найдёте ни одной специальности, где тратилось бы меньше 3000 килокалорий. Вывод следует один: для пьющих людей любая работа разрушительна, они вынуждены вольно или невольно щадить свой организм, со-





знательно или бессознательно уклоняясь от тяжёлой работы, т.е. превращаться в лентяев. Таким людям не вписаться в современные условия жизни и не достичь состояния неувядания и бессмертия, если они не откажутся от своей вредной привычки.

§ 12. Нравственный аспект проблемы бессмертия индивида

Бессмертие индивида имеет морально-нравственный аспект. Ограниченная продолжительность жизни делает бессмысленным самые высокие идеи и деяния человека, сколько бы веков потом о них не помнили. В небытие уходят не только люди и поколения, но и целые народы, история не сохраняет даже названия которых. И только у бессмертных индивидов могут быть бессмертными деяния, бессмертной культура и бессмертное общество. В бессмертии суть и смысл жизни индивида и самого общества. И пока человек не обрёл бессмертия, смыслом его существования может стать поиск пути к нему.

Другой немаловажный аспект проблемы бессмертия – перенаселение планеты. Если все люди станут жить значительно дольше, то при современной демографической обстановке перенаселение наступит через одно поколение. Поэтому необходимо принять меры по планированию семьи и обеспечить доступ к этим знаниям только для нравственных людей.

Сейчас, когда идёт возрождение некогда забытой культуры, не мешало бы вспомнить и об образе жизни





Кошей, не пытаясь опять засекретить всё, что о них известно или что удастся ещё узнать в будущем, а стараться сделать эти знания доступными для каждого ищущего.

Достигнув состояния неувядания, человек не может сказать, что он стал бессмертным. Это состояние придётся постоянно поддерживать у себя, корректируя свою деятельность и питание, что невозможно делать без веры. Человек может считать себя бессмертным только с того момента, когда он поверил в своё бессмертие. Известный древнегреческий философ Демокрит, сохранявший крепкое здоровье после ста лет, и древнегреческий поэт Эпименид, продливший свою жизнь до 300 лет, имели такие успехи только потому, что верили: употребление мёда и смазывание тела маслом укрепляют здоровье. Об этом они не раз заявляли своим соотечественникам, в то время как большинство греков ели мёд и втирали масло, отдавая лишь дань традиции. Индийский автор «Йоги сутры» и «Грамматики санскрита» Патанджали прожил более 600 лет не столько потому, что практиковал систему индийских йогов, сколько потому что верил, что эта система даёт бессмертие.

Если бессмертие – это результат, в основном, места и образа жизни, то вездесущность и могущество – это результат исполнения общечеловеческой морали. Люди рождаются потенциальными богами, и могут стать ими, благодаря высокой морали. Потому что мораль рождает высокие частоты вибраций, которые любой орган из однородных клеток, дифференцируют на множество подорганов со своими новыми функциями. Вы-



A decorative border with a repeating geometric and floral pattern, resembling a traditional Russian or Slavic folk design, framing the central text.

Часть III
Путь к бессмертию
в древлеправославной
вере



зывая в организме переструктуризацию и появление новых свойств и способностей организма. И для таких людей важно не само могущество, а способность достигать его, не само совершенство — а способность совершенствоваться, т.е. главное божественное качество — это вседостигаемость.

Достигнув физического бессмертия, человек застрахует себя от процесса увядания; достигнув вездесущности, человек оградит себя от всех несчастных случаев; достигнув вседостигаемости, человек сможет упреждать любые космические катастрофы и, таким образом, обретёт абсолютное бессмертие. Предыдущая цивилизация, хотя и знала о нём, но не достигла вседостигаемости, и это в итоге привело её к гибели.

Благодаря трём постулатам бессмертия, можно выстроить множество путей к физическому бессмертию, которыми обладали волхвы-Коши, и которыми будут обладать жители новой России. Однако эти постулаты ведут не только к бессмертию, но к вездесущности, и к вседостигаемости, о которых речь пойдёт дальше.



§ 1. Характеристика семеричного пути

Семеричный путь йоги, семеричный путь в буддизме, семеричный путь в православии. Число семь в них выбрано не случайно. Согласно исследованиям известного русского мыслителя А. Коровякова (г. Тула) ровно столько должно быть определено категорий или действий, чтобы явление могло существовать.

В отличие от буддизма, в котором семь сформулированных Буддой путей близки православным представлениям, в древлеправославной вере каждый путь направлен на достижение физического бессмертия человека, объединение же с христианской церковью выхолостило эти изначальные знания. Буддизм позаимствовал утверждения древлеправославной веры:

- правильные действия;
- правильные отношения;
- правильное дыхание;
- правильный режим дня;
- правильное питание;
- правильный сон;
- правильный уход за телом.

В древлеправославной вере понятие «правильный» означает – ведущий к бессмертию. Рассмотрим подробнее каждый из перечисленных путей.

§ 2. Правильные действия

Под правильными действиями понимаются такие движения, которые способствуют очищению организма от шлаков и удержание организма в состоянии не-





увядания. К ним относятся волновые напряжения всех мышц (волновые, когда напряжение равно расслаблению), во время которых происходит очищение межклеточного пространства всех тканей. Виброгимнастика, очищающей клетки от недоокисленных белков и глобул, нарушающих функции клетки. И третье, прокачивание лимфо-системы, которая очищает кровь от паразитов. Эта прокачка направлена на стимуляцию лимфоузлов, расположенных на шее, в подмышечной впадине, паху, копчике и под диафрагмой. К прокачивающим действиям относятся: наклоны шеи вперёд-назад, вправо-влево (шейные узлы); растяжение и сжатия паха (паховые узлы); ванька-встанька спина-ягодицы (копчиковые узлы); растяжение и сжатие подмышек (подмышечные узлы); велосипед ногами (подколенные узлы); вдох животом, с последующими втягиванием и его выпучивание (основной лимфатический сосуд).

Особо хочется сказать о беге, — это то действие, которое приближает человека к богу, поскольку оно однокоренное со словом «бог». При беге интенсифицируется обмен веществ, и человек всё время остаётся молодым. Неслучайно Ярослав Мудрый говорил, если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай.

§ 3. Правильные отношения

Под правильными отношениями следует понимать такие действия человека по отношению к другим и к себе, которые не вызывают нанесения вреда ни его здоровью, ни здоровью и жизни других людей. Любое деяние должно подчиняться семи моральным принципам поведения, формирующим человеческие,





а затем и божественные отношения между людьми: уважение, преемственность, терпимость, открытость, соответствие, соизмеримость и сотрудничество. А также пять нравственным принципам, т.е. правилам по отношению к самому себе: честность, безупречность, смелость, скромность и ответственность, которые вели к ведут к накоплению личной силы¹.

Правильные отношения предполагают, прежде всего, человеческие отношения в семье между супругами, которые передаются всем членам семьи и выходят за её рамки. Как сообщает Е.И. Рерих, в XIX веке проводились эксперименты по отношению к предметам. Чем лучше относиться к предмету, тем срок службы его становится дольше, а если хвалить предмет, то он мог изменить свои свойства, создав свойства, ранее ему не присущие. Это следует из первой фразы Библии: «Сначала было Слово и Слово было у Бога и Слово было Бог» (т.е. само слово и есть бог). Если супруги хвалят друг друга, они набирают недостающие качества и за время одного кона² вполне могут стать богами. Неслучайно слово — «губь», обратное слову «бог», т.е. они связаны с божественным, поскольку из уст человека лились слова, превращавшие окружающих людей и его самого в богов.

В древности, во времена Рая на Земле, не нужно было не пахать и сеять, не было разделения на женскую и мужскую работу. Были мужские дни, когда мужчина делал то же, что и женщина: варил пищу, ткал, кроил, шил. То же делала женщина для своего супруга в женские дни. Обмен эманациями приводил к суммированию полученных высоких частот и их накоплению

¹Эти принципы подробно рассмотрены автором в книге «Этическое государство».

²Кон — период в жизни человека поклонения одной группе богов, следующий кон, следующая группа богов.





до момента, когда происходила метаморфоза, преобразующая человеческий организм в божественный.

§ 4. Правильное дыхание

Дыхание по важности функций организма стоит на первом месте, так как без дыхания человек умирает через несколько минут, в то время как без пищи он может прожить не один месяц. Способов дыхания существует множество. Но условно все их можно разделить на три типа, соответствующие трём процессам в организме:

- 1) **вдох + задержка > выдох + задержка**
– характерно для молодых организмов – *эволюция*
- 2) **вдох + задержка < выдох + задержка**
– для пожилых организмов – *увядание*
- 3) **вдох + задержка = выдох + задержка**
– для людей среднего возраста – *стабильность*

По преданию людям давало бессмертие даосское дыхание. Даосизм связывают с китайским словом «дао» – дорога, который якобы разработал Лаодзы. Но в действительности даосизм, как правильно пишет Е.П. Блаватская, происходит от имени халдейского царя Даоса, правившего на Земле до апокалипсиса 10 саросов¹.

Даосская практика хорошо сохранилась у русских православных людей, живших в Манчжурии. После Октябрьской революции их насчитывалось более 70 миллионов человек, которых всех после Отечественной войны вместе с территорией передали новому государству с новым народом недавно отпочковавшегося от Таиланда и внедрившегося на территории Ман-

¹Один сарос 960000 лет, т.е. почти миллион лет.





чжурии. Новый народ принял старое название русских маньчжуров – «китайцы». Русская культура преданная большевиками анафеме, как буржуазные и царские пережитки, хранилась в Манчжурии русскими людьми, не принявшей новой власти, ни тем более новой «пролетарской» культуры, однако, она была быстро воспринята новым народом.

Спустя 80 лет, когда в лагерях ушли из жизни русские старожилы, помнящие иглоукалывание с прижиганием, и практику даосского дыхания, и различные спасы; к нам из-за китайской стены сегодня возвращаются наши знания с грифом «сделано в Китае», существенно видоизменённые и отличающиеся от оригинала. Предлагаемые по «даосской системе» упражнения, не дадут бессмертия, и полезны в той же степени, в какой полезны вообще физические упражнения. Поэтому нужно осторожно относиться к этим источникам, поскольку очень часто оказывается, что предлагаемые рекомендации полезней совершать в точности до наоборот.

В секрет даосского дыхания пытались проникнуть многие исследователи: Бутейко, Фролов, Стрельникова и они получали прекрасные результаты омоложения. В дополнение к их исследованиям хочется добавить свои наблюдения. Как правило, организм трудно удерживать в одной точке, он или инволюционирует (увядает) или эволюционирует (здоровеет) – другими словами, он или развивается и становится сильнее, красивее, мудрее, или разрушается, начиная дряхлеть и болеть. Метод Бутейко – длительная задержка дыхания. Метод Фролова – выдох с препятствием. Оба эти метода стимулируют увядание. В ответ на это организм старается компенсировать отрицательное воздействие на себя и переходит на первый тип дыхания, т.е. старается помолодеть. Но лучше подчинить отрицательное воздействие на организм жизненному сечению, чтобы





оно вызвало ещё большее усиление жизненных функций организма. Организуя разрушение, можно организовать усиленное сопротивление организма. Это и отличало древнее даосское дыхание от всех тех современных рекомендаций по дыханию.

Для поддержания формы достаточно сделать 5 даосских дыханий в час (80 в сутки). Суть этого дыхания заключается в соблюдении жизненных соотношений вдоха, выдоха и задержки:

1: 3,82 : 6,18;

На счёт «один» – вдох;

На счёт: «один, два, три, и 0,18» – выдох с препятствием через плотно сжатые губы;

На счёт: «1, 2, 3, 4, 5, 6 и 0,18» – задержка дыхания.

Подчинение процессов сечению жизни, устранив в организме все диссонансные явления и сделает его постоянно процветающим.

§ 5. Правильный режим

Правильный режим устанавливается, исходя из известной русской пословицы: завтрак съешь сам, обед подели с товарищем, ужин отдай врагу. Это одна из формул бессмертия.

Причём, надо учитывать, что зарядка делается не с утра, а после захода Солнца, в момент максимальной физической активности человеческого организма; она так и называлась: зарядка, т.е. за РА, когда РА уже спрятался. Утром же и в течение каждого последующего часа необходимо было делать раз-мин-ку, т.е. разрядку в течение минуты. Если каждое упражнение, например, «око возрождения» делать хотя бы по два раза, то за день получится 28 раз, оптимальное количество для работы всех мышц. Чем отличается зарядка от разрядки? Разрядка –





это физические упражнения на мышцы, ведущая к сжиганию лишних калорий. К зарядке же относятся дыхательные и потягивающие упражнения, а также расслабление лёжа, ведущие к накоплению энергии пи. Разрядка, сделанная после захода Солнца, становится зарядкой, поскольку сброс излишней энергии способствует лучшему восстановлению организма во время сна.

§ 6. Правильное питание

Правильное питание предполагает, что масса пищи на завтрак должна составлять 68,2% массы всей пищи, съеденной за день. А поскольку в ужин лучше совсем не есть, то в обед человек должен принять 31,8% остальной пищи. Питание должно быть сырой (неварёной) и вегетарианским. На ужин лучше употреблять просто воду или позволить себе лёгкий ужин, но масса его должна составлять не более 31,8 % от массы пищи, съеденной за обедом.

Сама пища должна включать в себя все семь вкусов, формирующих у человека его способности: кислый, сладкий, горький, солёный, жгучий, острый, пресный. Сочетая вкусы пищи по массе относящихся между собой в пропорциях, полученных из формулы 7.1: 1,618; 1,465; 1,388; 1,324; 1,289; 1,242; 1,235; 1,207; 1,201, можно получить все те чудесные способности, которые скрываются в этих числах.

С помощью сыроядения основоположник советской науки о питании М.И.Певзнер лечил такие болезни как подагра, диатез, тучность, сахарный диабет, панкреатит, экзему, грибковые заболевания, все сердечные болезни, мигрени, неврастению, эпилепсию, шизофрению, бессонницу, хронические болезни печени и почек. В 1834 году Сильвестр Грехэм во время эпидемии холеры в Америке применял сыроядение и никто из





его последователей не заболел холерой. Противораковые диеты Эверса, Герзона, Энн Вигмора, Корнелиуса Моэрмана — основаны на сыроедении. Сыроедение позволяет родить здоровое потомство, что весьма важно, поскольку к сегодняшнему дню уже абсолютно здоровых детей нет. Сыроедение даёт хороший эффект при отучении алкоголиков от пьянства и является хорошим профилактическим средством от всех простудных заболеваний. У женщин, придерживающихся сырой пищи, прекращается выделения крови при месячных но сохраняется процесс овуляции, т.е. способность к деторождению не нарушается, а наоборот укрепляется. Хотя сегодня выделение крови при месячных уже считается естественным явлением, в действительности всякое кровоизлияние в органе — есть болезнь и в данном случае она вызвана незащищённостью клеток от продуктов метаболизма. В последнее время появились сведения, что сыроедение способствует у людей восстановлению удалённых органов, зубов и волос. А также более чем в три раза увеличивает устойчивость к радиации, т.е. является хорошим средством против рака крови.

Кукуруза, пшеница и бобовые препятствуют усвоения цинка, дефицит которого приводит к развитию диабета, простатита и поседению волос. Более того, в таких злаках как пшеница, рожь, овёс, ячмень содержится белок глютен, который, если не расщепиться в желудке, попадает в кишечник, парализует его защитную функцию, отравляет и нарушает все остальные его функции, после чего ткань кишечника начинает всасывать всё подряд. А ведь кишечник — это наш второй мозг, ответственный за интуицию. Недаром в русском языке сохранилось выражение: «кишками чувствую». Поэтому нам должно быть безразлично, что в него попадает.





Витамин С и Е до 300 мг в день предохраняют от катаракты и препятствуют превращению нитратов в легкоусвояемые организмом нитриты.

Г.Шелтон, в книге Ортография говорит что советы медицины по питанию преступны. Следует не смешивать пищу. Фруктовая и овощная диета должны быть отдельными или следовать друг за другом через 4 часа.

С овощами (в том числе тыква, зелёный горошек и корень пастернака) можно комбинировать орехи, семена маслянистых культур, бобовые, или крахмалистые (картофель, батат, топинамбур, злаки). В качестве отдельного приёма пищи можно ввести мёд — столовая ложка на стакан родниковой или очищенной через фильтр воды. Потому что белки перевариваются в кислой среде, крахмалистые вещества в щелочной. Мясо как и кофе, вызывает раздражительность.

Сырой яичный белок авидин блокирует действие витамина биотина и все реакции биотинового цикла прекращаются, что приводит у человека к нарушению обмена веществ. Более того, яйца извращают организму потребности, он начинает в них чувствовать потребность, хотя они вызывают в организме кроме нарушения обмена веществ, ещё и старческое увядание. Молоко животных и молочные продукты лучше не употреблять, так как с годами у людей исчезает фермент, расщепляющий казеин — молочный белок, хотя у некоторых людей его выработка сохраняется до глубокой старости, и они без вреда для себя могут употреблять молоко.

Зерновые диеты без овощей приводят к артриту. Даже лошади, переходя на овёс, уже через год хромают на все четыре ноги, но летом, посадив их на питание зелёной травой, удаётся излечить артрит. Исследование обособленных поселений показывает, что они





совсем не употребляют злаков, т.е. современные злаки – это продукт сравнительно недавний. Во всяком случае, мы видим, как из нашего рациона исчезли такие злаки как пшено (вместо него просо), полба (сейчас так называют сорт пшеницы), сорго, амарант и др., которые были более близки по питательной ценности человеческому организму, зато появились твёрдые сорта пшеницы, риса, овса, которые теперь уже можно есть только варёными.

В 1959 году было обследовано 40000 человек в возрасте 80 лет и старше. Среди них было 10% вегетарианцев, т.е. практически все вегетарианцы (а их в обществе несколько процентов) оказались долгожителями.

Сколько нужно потреблять белка в день? Вегетарианцы Азии употребляют 30–40 белков, Н.В. Тарасов и Т.И. Бохановская в книге «Сырая пища и её приготовление» говорится о 15–25 г белка в день. Они приводят пример о колониях фруктоедов, ещё существовавших в 1924 году в Калифорнии, Аргентине и Австралии, чей рацион содержит менее 22 г белка, но зато, как пишет Е. Блаватская, продолжительность их жизни (как было зафиксировано в индийской колонии в её время) – 300 лет.

Варёная пища опасна так называемым пищевым лейкоцитозом, о котором было давно известно, а сегодня это хорошо замалчиваемая тема. Суть его заключается в следующем: после употребления варёной пищи, к кишечнику со всех концов организма устремляются белые кровяные тельца, которые ответственны за уничтожения проникших в организм микробов и поглощение инородных веществ. Защитные клетки сосредотачиваются в стенках кишечника и пытаются не пропустить в организм денатурированные варкой белки и аминокислоты. В это же время органы и ткани становятся совершенно беззащитными против проникновения через лёгкие и кожу микробов, и против





накопления в межклеточном пространстве продуктов метаболизма клеток (т.е. клеточных экскрементов), в утилизации которых также участвуют белые кровяные тельца. Теперь представьте, если вы три раза в день поели варёной пищи, то в этом случае пищевой лейкоцитоз будет у вас постоянный.

На экскрементах и отмерших клетках в человеческом организме начинают интенсивно размножаться микробы, которые постепенно вытесняют здоровые клетки, создавая им невыносимые условия, в результате чего клетки тканей человеческого организма гибнут. К 50 годам, когда появляются боли в сердце, 50% организма уже оказывается захваченной микробами (трихомонадами, грибами, бактериями, вирусами и микробами), при питании варёной пищей происходит замена здоровой ткани микробами в среднем 1% в год. Согласно Т.Я. Свищёвой, когда количество микробов достигает 50%, у человека заболевает сердце, возникают различные воспаления, диабет, возможно появления рака. При 60% захвате человеческого организма микробами – врачи диагностируют СПИД, а при 66% заселения организма микробами, наступает смерть. Захват организма простейшими сопровождается извращением у человека вкуса. Когда вам хочется селедки, жаренного мяса, молочка, сыра, чего-нибудь сладенького, кофе, чая, шоколада – в действительности – это не ваши желания – а желания ваших порабощителей, беспрепятственно размножающихся в вашем организме и навязывающие вам свои желания.

Пищевой лейкоцитоз говорит нам о том, что варёная пища вошла в наш быт совсем недавно, а наши предки совершенно её не употребляли, даже в качестве пробы. В противном случае, у людей к варёной пище давно были бы выработаны адаптивные реакции, и организм не воспринимал бы её как отраву..





Пищевой лейкоцитоз свидетельствует, что против Человечества совершена очередная диверсия и вся наша цивилизация теперь посажена на варёную пищу, чтобы заставить человеческий организм умирать, а иначе, если бы он продолжал употреблять сырую пищу, так бы и оставался бессмертным, что, естественно, не устраивает наших поработителей.

Нужна ли соль? Внедрение соли произошло благодаря внедрению современных злаков и картофеля, которые не соответствуют по своему составу человеческому организму и поэтому невкусные, но если их посолить, можно обмануть свой организм. Норма соли 15 г сутки, для страдающих болезнями почек врачи прописывают – 3 г. Г.Шелтон считает, что соль нужно исключить, как специи и приправы, поскольку они вызывают извращение вкусовых ощущений, тормозят усвоение пищи и приводят к перееданию. Наблюдение им за сыроедами показало, 50 г соли в 6 месяцев не приводила ни к каким болезням или патологиям.

При переходе на сыроедение через некоторое время у начинающих, пока не очистится организм, наступает криз: болит голова, недомогание, слабость, кожные высыпания, повышается давление, может повышаться температура, обостряются хронические болезни, может быть кишечное расстройство, боли в различных частях, рвота. Обычно криз проходит через пять дней. Но пока организм не очистится, у некоторых людей кризы повторяются в течение нескольких лет. У молодых же людей Всё это очень хорошо, потому что началось излечение, которое проходит через обострение. В период криза лучше поголодать или перейти на свежевыжатые соки. Но вас ждут ещё одно препятствие – тоска по варёной пище. Можно иногда употреблять её, как способ стимуляции защитных свойств организма, но не стоит это делать чаще одного раза в месяц.





Как уже указывалось до революции в России было две школы в медицине: последователи Луи Пастера, утверждавшие что все болезни от микробов и Гастона Несая, говорившего, что микробы – это последствия заболевания. В середине XX века русский учёный Русаков обратил внимание, что организм создаёт благоприятные условия для микробов, с тем, чтобы они уничтожили отмершие ткани и клетки, т.е. выполнили роль санитаров. В 1985 году д.м.н Ф.Н. Ромашов дал газете «Советская Россия» интервью под заголовком «К здоровью без лекарств» где писал, что микробы нам не враги – они помогают нам разлагать и выводить из организма шлаки – причину практически всех болезней человека. Исходя из всего сказанного можно рекомендовать четыре меры: не смешивать пищу; не употреблять не свойственную природе человека пищу (мясо, молоко, яйца); не употреблять варёную пищу; не употреблять стимуляторы: специи, приправы, чай, кофе, какао.

Сегодня очень активно в наш рацион питания внедряются генномодифицированные растения, которые вызывают у нас пищевую лейкемию. Перейдя на сыроядение, вы быстро начнёте определять, какие растения вызывают у вас пищевую лейкемию, после которой обычно наступает усталость, а какие не вызывают, после которых, наоборот, происходит прилив сил. Оказывается, пищевую лейкемию могут вызвать даже обычно употребляемые растения, которые прошли через руки некоторых людей. Поэтому нужно быть разборчивым в партнёрах по совместной трапезе, и желательно всегда благословлять пищу, чтобы нейтрализовать вредные последствия влияний окружающих людей и вещей. Переход на сыроядение вызывает омоложение организма не зависимо от возраста. Нас старит хаос, который специально создан на планете, и который проникает в нас через варёную пищу и воду. Клетки человека, как мы уже





писали ранее, вне организма бессмертны, а в условиях организма, тем более должны быть бессмертны, но именно из-за варёной пищи, человек стал стареть и умирать, потому что сыроеды потенциально бессмертны.

§ 7. Правильный сон

Сон должен делить сутки по правилу жизненного сечения, т.е. человек должен спать 9 часов 10 минут. По продолжительности сна можно обнаружить в организме наличие процессов разрушения. Если человек не может спать указанное время, значит его организм заражён процессом увядания. Можно выделить пять видов сна:

Сон – однокоренное слово со словом «знать», через сон происходило постижение мира.

Свеща – это сон во сне, через который происходило вспоминание прошлой жизни.

Почивание – это приём жизненной ванны, в которой находятся разнообразные водоросли, передающие частоты жизни человеческому телу. Чем больше в ней будет молодых растущих одноклеточных организмов, тем сильнее эффект. Ванна с этой водой должна выстояться, клетки должны почувствовать комфорт и начать размножаться – только потом можно использовать эту ванну по назначению. Для убыстрения эффекта, можно влить в ванну литр початой (сбитой) воды, которая стимулирует размножение одноклеточных организмов.

Отдыхать – это летаргический сон, вызывавшийся специальной литургией, при переходе из предыдущего кона в последующий кон. Этот сон длился не менее 9 месяцев с целью, чтобы в человеческом организме вызвать метаморфозу. Отдыхом стали называть, когда человек переставал дышать в течение 15 минут, или доводил своё дыхание до нитевидного, за это время происходит полная компенсация,





будто человек проспал всю ночь. Когда на Земле была утверждена и внедрена смерть человеческого тела (ношение мёртвых одежд, т.е. из мёртвых растений, использование ложи вместо лежбищ, захоронение тел в землю, вместо сжигания и т.д.), отдых постепенно превратился в смерть.

Спаньё (соп) – это совместный сон супругов для взаимообмена своими частотами, чтобы потом родить нормальное потомство. В древности словом «спать» называли также действие, во время которого происходила глубокая перестройка организма, длящаяся подчас не один день, вспомните слово «усоп». В частности во время неё человек мог материализовывать мысли в предметы, которые он создал или увидел во сне. Этому предшествует настройка организма и призывание богов.

§ 8. Правильный уход за телом

Человек изначально вышел из воды, и его тело должно периодически смачиваться, чтобы не засохнуть. Растению, достаточно каждые два часа смачивать корни и оно будет жить. Человеческое тело способно регулировать испарение, достаточно два-три раза в день смачивать его водой, чтобы оно никогда не увядало. Посмотрите на водных животных, вы не увидите у них морщинистой кожи. Особенно полезны ванны, где в воде плавает живность, прежде всего растения, насыщающие воду жизненными частотами. Известный метод Парацельса, когда лекарство ставится на ночь рядом с постелью больного – эффект такой же, как если бы человек принял его внутрь. Происходит передача частот лекарства частотам человеческого организма, точно также и растительные водные организмы, передают свои жизненные частоты человеку.

Говоря об уходе за своим телом, полезно вспом-





нить, как это делали ещё недавно наши предки. Например, сейчас вышел из употребления щёлок для мытья волос, в то время как до Великой Отечественной, только им и мыли. Волосы при этом были густыми и блестящими. А от современных шампуней крысы полностью лысеют через месяц.

Уход за зубами был тоже иной: морскую соль смешивали с золой, доливали туда растительного масла или без него и полученным порошком чистили пальцем зубы и дёсна. Поскольку человек перешёл на варёную пищу, массаж дёсен обязателен.

Чистили зубы дважды, перед сном и после пробуждения. Для очистки языка использовался специальный скребок, но можно использовать нож с полукруглым тупым лезвием, которым вычищается весь язык, что предотвращает появление утром оскомины.

Сегодня вошло в практику использование живой и мёртвой воды, которую получают с помощью пропускания электричества через воду. Для чего подключают к двум проводам через мощный диод два графитовый электрода в сеть 220 вольт. Электроды, изолированные друг от друга, опускаются в трёхлитровую банку с водой. На аноде, который соединён с (+) диода, будут концентрироваться отрицательные ионы H^- , а на катоде ионы OH^+ . На анод надевают сшитый из брезента стакан, в котором накапливается мёртвая вода. И хотя после открытия этого способа получения живой и мёртвой воды, был большой энтузиазм, что открыта панацея от всех бед организма, но оказалась, что полученная таким способом вода помогает далеко не от всех болезней. Причина этого кроется в том, что к электрической сети подключены тысячи телевизоров, сегодня однозначно несущих отрицательную информацию. Поэтому можно использовать любой автомобильный аккумулятор,





и тогда получаемая вода, будет более эффективна. Живой водой считают щелочную воду имеющую рН 11÷16 единиц, мёртвой – кислую с рН 4÷5 единиц. Правда, Плешанов В.Н. считает, что живая вода имеет только одно значение рН 7,1. Измерение проводится с помощью лакмусовой бумажки и по таблице цветов побежалости, которые продаются в химических магазинах вместе с набором лакмусовых бумажек, окончательно определяется кислотность. Древние получали живую и мёртвую воду практически таким же способом. Обнаруженные в Ираке и других местностях кувшины были с двумя металлическими пластинами, из железа и меди. При заливке воды в эти кувшины, между ними течёт ток. Для получения живой и мёртвой воды вполне достаточно.

В литературе описано семь способов получения живой и мёртвой воды. Но, видимо, древние использовали их сочетание. Полученную в полной темноте от аккумулятора воду, выносят на солнечный свет, или под звёздное небо – в час и минуту рождения заболевшего человека, после чего её опять закрывают от света и произносится «заговор на полное излечение», потом стакан воды замораживают в холодильнике и через два часа медленно оттаивают на воздухе, доводя до температуры 15-18° С, когда она готова к употреблению. Воду нельзя встряхивать, иначе она потеряет кристаллические свойства. Больному за 30 минут до еды даётся мёртвая вода, с которой не делается никаких манипуляций, а через 15-30 минут после еды, он пьёт маленькими глотками стакан живой воды. Стакан лучше брать непрозрачный, например, из глины и закрывать его от света, чтобы не нарушить вложенную в него информацию.

Живой водой лечат приёмом внутрь такие болезни, как мигрень, ревматизм, простатит, аденому, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, радикулит, ар-





трет. Мёртвой водой лечат ОРЗ, грипп, нарывы, фурункулы, воспаления печени, понос, кожные заболевания, пародонтоз, зубную боль. Смешанным применением (сначала мёртвой, потом живой водой) лечат варикозное расширение вен, трофические язвы, ожоги, колит, геморрой, ангину.

§ 9. Правильный быт

В семеричном пути не было представления о быте, поскольку люди жили в гармонии с природой и в природе. Для современного человека необходимо понятие правильного быта. Правильный быт связан с использованием своих мер, которые определялись датой рождения. Одежда, утварь, мебель, архитектура – все они должны содержать личные меры человека, которые в результате резонанса и синхронизации с частотами человека будут препятствовать увяданию человеческого организма и способствовать его эволюции.

Очень важно учитывать воздействие на человека цвета. На этом были построены исчезнувшие древние науки и искусства: теургия, демиургия и сварургия. В нашем ювенологическом центре было выявлено, что при нехватке для организма того или иного света, чувствительность глаз к нему возрастает, а при избытке, наоборот, падает. Здесь мы приводим таблицу 2, разработанную доктором мед. наук Тодором Дичевым, определившим связь цвета с болезнями человека.

§ 10. Что вам мешает быть бессмертными?

Бессмертие – это первый этап на пути становления человека богом. Укажем несколько причин, которые препятствуют человеку в достижении бессмер-



Таблица 2. Выбор спектра видимого цвета в одежде, и в квартире для ликвидации зрительных нарушений и заболеваний организма

Цвет	Эффект воздействия	Последствия при недостатке		Противопоказания
		Офтальмо-патология	Общие заболевания	
Красный	Стимулирует сенсорные центры, возбуждает цереброспинальную жидкость и симпатическую нервную систему, насыщает энергией печень, мышцы, левое полушарие головного мозга. Обладает прогревающим, стимулирующим и общим эффектом. Однако при длительном применении может вызвать усталость и сердцебиение	Амблиопия, косоглазие, патология сетчатки, близорукость.	Анемия, бронхиальная астма, пневмония, запор, заболевания крови, копчиковой зоны и эндокринной системы, апатия, меланхолия, ревматизм, простуда.	Лихорадка, нервное возбуждение, гипертония, воспаления, невриты.

Таблица 2. Продолжение

Цвет	Эффект воздействия	Последствия при недостатке		Противопоказания
		Офтальмо-патология	Общие заболевания	
Зелёный	Это цвет витамина В1, энергии, юности, роста, надежды, новой жизни. Устраняет напряжение в кровеносных сосудах, понижает кровяное давление, расширяет капилляры, даёт ощущение тепла, стабилизирует эмоции, стимулирует гипофиз, омолаживает и тонизирует половую деятельность, помогает при бессоннице и изнурении.	Глаукома, близорукость, спазмы, аккомодации, болезни сетчатки и зрительного нерва.	Гипертония, болезни сердца, печени, нервной системы, астма, остеохондроз, ларингит, шок, геморрой, бессонница, неврастенический синдром, нарушения половой деятельности (импотенция, фригидность).	Противопоказан лицам, страдающим ревностью, подозрительностью, завистью.

Таблица 2. *Продолжение*

Желтый	Активизируют двигательные центры, генерируют энергию для мышц, несут электромагнитные потоки, укрепляют нервы и мозг, стимулируют и очищают печень, кишки, кожу, обладают слабительным и желчегонным действием, психологически повышают настроение при меланхолии и депрессии, вызывают радостное настроение. Лимонный – это цвет фосфора и серы под спектром, которые стимулируют мозг. Этот цвет является церебральным и сексуальным стимулятором.	Косолазие, атрофия зрительного нерва, слабовидение, заболевание сетчатки и сосудистого тракта.	Диабет, нарушения пищеварения, дисфункция желчного пузыря, печени, селезенки, ревматизм, геморрой.	Лихорадка, невралгии, перевозбуждения, сердцебиение, диарея, острые воспаления, бред со зрительными галлюцинациями.
--------	--	--	--	---

Таблица 2. Продолжение

Цвет	Эффект воздействия	Последствия при недостатке		Противопоказания
		Офтальмопатология	Общие заболевания	
Синий	Обладает антисептическим, бактерицидным и антиканцерогенным действием. Тонизирует кровь, сокращает артерии, капилляры, повышает кровяное давление. Это цвет истины, благоговения, сложности, откровения.	Заболевания роговицы, начальная катаракта, спазм аккомодации, близорукость.	Зоб, головная боль, истерия, бессонница, зуд, болезни печени, уха, горла, носа, зубов, желудочно-кишечного тракта, аллергический кашель, облысение, отеки, болезни сердца.	Гипертония, тахикардия, ревматизм.
	Стимулирует парашитовидную железу, улучшает функцию селезенки, повышает мышечный тонус.	Заболевания роговицы, начальная катаракта, спазм аккомодации, близорукость.	Астма, бронхит, глухота, болезни уха, горла, и носа, нарушения обоняния, депрессии, болезни сердца, головного мозга.	Гипертония, тахикардия, ревматизм.
Фиолетовый				



тия, поскольку они являются сегодня всеобщим заблуждением Человечества.

1. Употребления кипячёной воды, якобы, с целью профилактики от заражения микробами. В действительности это приводит к загустеванию крови, непроходимости капилляров и нарушению питания тканей. Ткани голодают, и человек ест всё больше, но питание к ним не поступает, что опять же ведёт к отложению жира. Вода из-под крана в качестве сырой воды не годится, надо обязательно иметь фильтр, а лучше брать воду из своего колодца или родника.

Это же касается употребления варёной пищи, то наши предки её не употребляли, иначе бы у них была бы к ней адаптация и она не вызывала пищевую лейкемию

2. Неправильная ориентация относительно магнитных полюсов во время сна. На это люди вообще, не обращают внимания, а это очень важная причина, ведущая к возникновению дисгармоний в организме. Одни говорят, что надо спать головой на север, другие на восток. В действительности спать надо под углом к магнитному полюсу, который совпадает с углами аминокислот в ваших белках. Тогда белки эффективно работают и как ферменты, и как строительный материал. Не совпадение углов наклона приводит к низкой ферментативной эффективности и к эндокринной недостаточности, и как следствие к не перевариванию пищи и к недоброкачественному строительству клеток и тканей. Физики открыли, что углы аминокислот, из которых строится белок, определяются временем его синтеза. Каждый месяц эти углы разные, поэтому очень важно, когда человек был зачат. Именно в это время все синтезируемые

¹Как вычислить этот угол, можно прочитать в других работе автора «Волхвы», «Именослов».





белки будут ему комплиментарны. И мы можем усилить эту комплиментарность, соблюдая угол нашего ложа с осью вращения Земли, который совпадает с углом¹ между аминокислотами в ваших белках.

3. Употребление при питании металлических ложек, пришедших в XVII веке на смену деревянным и внедрение в нашу культуру вилок. Металл пропускает тонкие составляющие пищи, которые современные учёные называют «адаптогенами» (а средневековые называли «спиритусом», т.е. духом) и в которых организм нуждается не меньше, чем в витаминах. Отсутствие адаптогенов снижает сопротивляемость организма и заставляет человека поглощать больше количество пищи, чем нужно.

4. Переход, с деревянной подошвы на резиновую и кожаную обувь (вспомните русское выражение «опять обули»), окончательный происшедший в XX веке, привёл к изоляции человека от земли, а не допущение жизненно важных земных частот организм старается компенсировать с помощью увеличения количества питания.

5. Одной из главных причин сегодняшнего быстрого увядания людей – это ранняя сексуальность, и всевозможные воздействия на психику людей, ведущие к выработке половых гормонов. В XIX веке было открыто явление, что если мужчинам перевязать семенной канал, по которому половые гормоны поступают в кровь, то старики расцветали и не в чём не уступали молодым. Поэтому если исключить все половые воздействия на психику, т.е. прекратить бесполезную выработку половых гормонов организмом, человек расцветёт и не будет так быстро увядать.

6. Одна из основных причин сегодняшнего раннего увядания людей – это культивация в нашей культуре ругани между супругами. Как выяснил известный русский генетик П.Гаряев, ругань разрушает це-



A highly decorative, symmetrical border in a traditional Russian folk style, featuring intricate knotwork, floral motifs, and stylized animal heads. It frames the central text.

Часть IV
Практика бессмертия и
Ювенологические
таблицы



почки ДНК, а испорченное ДНК уже не может создавать здоровые и нормальные клетки, поэтому человек быстро дряхлеет и увядает. Не только ДНК, но даже вода в условиях ругани меняет свою структуру. Исследовали замёрзшие капли воды, одна из которых была помещена в условия ругани, другая в условия, где говорились приятные вещи. На первой была разрушенная структура, на второй – красивый кристаллический узор.

Поэтому, если вы хотите стать вечным, вам нужно избегать фильмов, пропагандирующих ругань, и вернуться к старой русской традиции, выкорчёванной Октябрьской революцией, когда супруги раз в неделю миловались, или как сейчас говорят, «устраивали разбор полётов».

Внедрение звукового языка, который использовался раньше для управления богами, привело к тому, что с его помощью в нас вкладываются программы разрушения. Оскорбления, унижения, грубость, насмешки, мат – вызывают процессы разрушения в нашем организме и программируют нас, тем самым на смерть. Методов компенсации против этих губительных воздействий немного – это выход на уровень божественных отношений и изоляция от тех, кто, в принципе уже не способен на такие отношения.

7. Следует рекомендовать метод профессора Станислава Мезенцева – определение генетического сродства организму продуктов питания. При покупке продуктов питания нужно спрашивать свой организм через небольшой маятник: подходит покупаемый продукт ему или нет? Этот метод очень хорошо работает и способствует процветанию организма.

Устранение перечисленных девяти причин, расчищают дорогу к бессмертию.





§ 1. Путеводитель по ювенологическим таблицам

Термин «ювенология» предложил советский геронтолог А.А. Виленчик, для обозначения науки, занимающейся омоложением организма человека. Приводимые здесь ювенологические таблицы позволяют сделать все необходимые расчёты питания, деятельности и компенсационных упражнений. Внедрение их в практику жизни позволит достичь состояния, при котором не происходит старения и увядания организма, т.е. достигается выполнение главных условий бессмертия, рассмотренных выше.

Начинать заниматься можно сразу же после прочтения, и параллельно провести все необходимые меры для очистки печени, кишечника, желудка, крови, почек (включая очищение от гельминтов).

По таблице симптомов, возникающих при недостатке в питании витаминов и микроэлементов, можно определить, каких именно не хватает витаминов и минеральных веществ, и строить меню таким образом, чтобы за месяц – другой все симптомы полностью исчезли.

С помощью тестов таблиц 20, 21, 22 не трудно определить свой биологический возраст. По методике, описанной в III части этой книги, через правильное дыхание, правильные поступки, правильный уход за





телом, правильный сон, правильный режим дня можно постепенно понижать свой возраст, пока не достигнете 25-30-летнего порога. Ниже этого возраста омолаживаться нежелательно.

С помощью таблицы 23 возможно определить оптимальные показатели конституции своего организма, прежде всего вес, к которому надо стремиться при данном росте и возрасте. Каждый вечер стоит давать себе отчёт, что сделано за день для восстановления конституции.

Похвально научиться определять дикорастущие травы по запаху и по вкусу. Они — основной источник адаптогенов — веществ, способствующих сохранению и усилению адаптивного гомеостаза, который препятствует увяданию и ведёт к молодости. Ознакомление с таблицей 30 «Действие на организм съедобных дикорастущих», поможет ввести в рацион как приправу небольшое количество дикорастущих. Дикорастущие полезно употреблять в качестве чая, или посыпать измельчённым в порошок растением вторые и первые блюда.

Используя соответствующие таблицы потребностей с учётом своей профессии и обычных ежедневных дел, вычисляется суточный расход энергии и потребность в витаминах, микроэлементах, белках, жирах, углеводах и воде. Если возникли отклонения от основного графика, то на следующий день надо вводить компенсации питанием и упражнениями. Но лучше сразу с утра при изменении графика, начиная с завтрака, потягиваний и ежечасных разминок, ввести коррективы в свои действия. Их должно быть ни больше, ни меньше — сколь-





ко требуется организму. Именно при соблюдении этой установки, задерживаются процессы старения и увядания, и продолжается молодость на столько времени, на сколько вы захотите сами, т.е. быть вечным.

Человеческий организм можно сравнить со строительной площадкой, на которой одновременно идут строительство и реконструкция. Лейкоциты живут в среднем 8-10 дней. Белок и плазма крови в течение 10-20 дней обновляется наполовину. Белок человеческой кожи обновляется полностью примерно за 160 дней. Вкусовые бугорки на языке живут 8-10 дней. Непрерывно возникает новое поколение клеток, а в их состав входит около 50 компонентов и все они непрерывно должны поступать в человеческий организм. Если какого-то элемента не окажется, то организм создаст более слабое поколение клеток. И так будет до тех пор, пока ситуация не перейдёт в критическую — тогда человек заболевает.

В наши дни одной из самых главных причин болезней и смертности стал дефицит тех или иных минеральных веществ и витаминов. Поэтому параллельно с оптимизацией процесса потребления и расхода энергии, нужно устранять последствия дефицита в своём рационе витаминов и минеральных веществ. Для этого пригодятся данные о симптомах, возникающих при дефиците витаминов, микроэлементов и субмикроэлементов, приведённых в сводной таблице 16. Выбрав для себя оптимальные продукты питания, используя данные таблиц 24, 25, 27, 28 добиваясь устранения симптомов, можно переходить к оптимизации своего питания и деятельности, т.е. к дальнейшему омоложению.





§ 2. Распределение профессий по категориям труда

Для удобства вычислений весь перечень профессий поделён на пять категорий, которыми пользуются исследователи при своих рекомендациях.

1 категория: 40 ккал/сутки на 1 кг веса человека:

· работники преимущественно умственного труда;
· руководители предприятий и организаций, инженерно-технические работники, труд которых не требует существенной физической активности; медицинские работники (кроме врачей-хирургов, медсестер, санитарок), педагоги, воспитатели (кроме спортивных) работники науки, литературы, печати, культурно-просветительные работники; работники планирования и учета, секретари и делопроизводители; различные работники, труд которых связан со значительным нервным напряжением (работники пультов управления, диспетчеры и т.д.).

2 категория: 45 ккал/сутки на 1 кг веса человека:

· работники, занятые легким физическим трудом;
· инженерно-технические работники, труд которых связан с физическими усилиями; работники, занятые в автоматизированных процессах; работники радиоэлектронной промышленности; швейники; агрономы, зоотехники, ветеринарные работники; медсестры, санитарки; продавцы промышленных товаров; работники сферы обслуживания; работники часовой промышленности; работники связи и телеграфа; инструкторы и преподаватели физкультуры и спорта, тренеры.





3 категория: 50 ккал/сутки на 1 кг веса человека:

- работники среднего по тяжести труда;
- станочники (занятые в металлообработке и деревообработке), слесари, наладчики, настройщики, врачи-хирурги, химики, текстильщики, обувщики, водители различного вида транспорта, работники пищевой промышленности, работники коммунально-бытового обслуживания и общественного питания, продавцы продовольственных товаров; бригадиры тракторных и полеводческих бригад;
- железнодорожники, водники, работники авто- и электротранспорта; машинисты подъемно-транспортного оборудования; полиграфисты.

4 категория: 55 ккал/сутки на 1 кг веса человека:

- работники тяжелого физического труда;
- строительные рабочие, основная масса сельскохозяйственных рабочих и механизаторов; горнорабочие на поверхностных работах; работники нефтяной и газовой промышленности; металлурги и литейщики, кроме лиц, относящихся к 5 группе; работники целлюлозно-бумажной промышленности и деревообрабатывающих производств; стропальщики, такелажники; плотники; работники промышленности строительных материалов, кроме лиц, отнесенных к 5 группе.

5 категория: 60 ккал/сутки на 1 кг веса человека:

- работники, занятые особо тяжелым трудом;
- горнорабочие, занятые непосредственно на подземных работах, сталевары, вальщики леса и рабочие по разделке древесины, каменщики, бетонщики, землекопы, грузчики, труд которых не механизирован; работники, занятые в производстве строительных материалов, труд которых не механизирован.





Таблица 3. Расход энергии ккал/час на 1 кг веса
в зависимости от категории труда и вида спорта

Группа труда	Вид спорта	Энергозатраты ккал/час на 1 кг	Энерго- затраты ккал/сутки
I. Работа, не связанная с физическим трудом (ученые, педагоги, врачи, служащие и т. д.)	Настольные игры, шахматы, шашки и др.	1,666	40
II. Механизированный труд (токари, аппаратчики, продавцы, водники, железнодорожники и т. д.)	Гимнастика, легкая атлетика, настольный теннис, парусный спорт, тяжелая атлетика, фигурное катание.	1,875	45
III. Частично механизированный труд (сталевары, штукатуры, нефтяники и т. д.)	Бег 1500-3000м, бокс, плавание, спортивные игры.	2,083	50
IV. Тяжелый физический труд (металлурги, работники с/х, сталевары, работники газовой и нефтяной пром.)	Гребля, лыжи, большой теннис, плавание, футбол.	2,291	55
V. Особо тяжелый физический труд (землекопы, лесорубы, грузчики)	Альпинизм, бег 1000 м, марафон, велогонки, борьба, спортивная ходьба, метание снарядов.	2,5	60





§ 3. Расход человеческой энергии в различных видах профессиональной деятельности

В таблице 4 приведён суточный расход энергии человеком в различных профессиях. Он вычислен методом аппроксимации на основании данных Института труда (таблица 6). Это позволит определить, к какой категории труда следует отнести себя. Ниже, приведе-

Таблица 4. Суточный расход энергии в различных профессиях

Профессия	Энерго- затраты ккал/сутки на 70кг
Лаборант	2220
Школьник	2250
Корректор	2340
Архивариус	2370
Кассир	2370
Научный работник	2410
Акушерка	2420
Инженер	2420
Контролер	2420
Художник	2420
Портной	2450
Электроник	2470
Оператор компьютера	2500
Статистик	2500
Зубной техник	2520
Фармацев	2520

Профессия	Энерго- затраты ккал/сутки на 70кг веса
Фотограф	2520
Бухгалтер	2540
Делопроизво- дитель	2540
Медсестра	2540
Зубной врач	2550
Секретарь	2580
Студент	2590
Врач-хирург	2590
Конструктор	2600
Психолог	2620
Социолог	2620
Экономист	2620
Мастер	2620
Диспечер	2630
Инкассатор	2630
Аудитор	2640





Таблица 4. Продолжение

Профессия	Энерго- затраты ккал/сутки на 70кг веса
Аукционист	2640
Воспитатель	2640
Декан факультета	2650
Главный бухгалтер	2650
Товаровед	2650
Методист	2660
Техник	2660
Агент коммерческий	2670
Энергетик	2680
Начальник отдела	2680
Ветеринар	2690
Архитектор	2690
Управляющий	2690
Финансист	2690
Экспедитор	2690
Проектировщик	2690
Главный инженер	2700
Фасовщик	2710
Инструктор	2720
Технолог	2730
Портье	2740
Переводчик	2760
Инспектор ГИБДД	2760
Агроном	2780
Программист	2780
Директор предприятия	2780
Редактор	2790
Администратор системный	2800
Сапожник	2820
Агрохимик	2820
Дилер	2850
Оценщик	2850

Профессия	Энерго- затраты ккал/сутки на 70кг веса
Агент рекламный	2920
Текстильщик	2920
Тракторист	2950
Химик-аппаратчик	2950
Шофер	2950
Учитель	2950
Юрисконсульт	2960
Брокер	2960
Главный редактор	2960
Механик	2960
Массажист	2970
Охранник	2980
Электромеханик	2990
Агент страховой	3040
Лектор	3060
Шахтер	3060
Тренер	3090
Администратор	3120
Коммивояжер	3120
Менеджер	3270
Доярка	3280
Столяр	3290
Штукатур-маляр	3330
Биржевой маклер	3370
Металлист	3380
Шахтер с отбой- ным молотком	3770
Плотник	4180
Бетонщик	4250
Каменщик	4580
Сельхозработчий	5070
Пильщик	5220
Землекоп	5410
Грузчик	5580
Лесоруб	5580





ны данные о расходе человеком энергии за час (таблица 5) при различных видах спортивной (таблица 7) и бытовой деятельности (таблица 6), которые позволяют определить расход энергии после работы.

В литературе обычно приводится общий расход энергии человеком за сутки для среднестатистического человека. Эти таблицы демонстрируют энергетические различия между профессиями, но не удобны при индивидуальном подходе. Поэтому для большего удобства расчётов приводятся таблицы расходов энергии в различных профессиях (таблица 5), вычисленных в ккал/в час и ккал/в минуту на единицу массы человека. Для того чтобы точно можно определить, каким видом спорта нужно компенсировать получаемую с пищей энергию, приводится таблица 6 расхода энергии человеком при различной бытовой деятельности и таблица 7 расхода энергии человеком при различных видах спортивной деятельности. Прибавив к расходу энергии за трудовую смену основной обмен во время сна 1,067 ккал/час, ещё нужно обязательно прибавить свою бытовую деятельность после работы, только тогда мы получим истинную суточную потребность в энергии данного человека. Если обычное меню даёт энергии больше, чем необходимо, то можно в таблице 7 выбрать наиболее подходящую спортивную деятельность, компенсирующую избыток энергии. При этом в зависимости от профессии нужно уделить внимание именно тем компенсационным упражнениям, которые не только компенсируют избыток энергии, но и упреждают профессиональные заболевания, изложенные в параграфе (§ 4).





Таблица 5. Расход энергии человеком в различных видах профессиональной деятельности

Профессия	Энерго- затраты ккал/мин на 1кг веса	Энерго- затраты ккал/час на 1кг веса	Энерго- затраты ккал/8 часов на 1кг веса
Агент коммерческий	0,039	2,310	18,5
Агент рекламный	0,046	2,748	22,0
Агент страховой	0,050	2,970	23,8
Агроном	0,042	2,502	20,0
Агрохимик	0,043	2,580	20,6
Администратор	0,052	3,108	24,9
Администратор системный	0,043	2,550	20,4
Акушерка	0,031	1,860	14,9
Архивариус	0,030	1,770	14,2
Архитектор	0,039	2,346	18,8
Аудитор	0,038	2,250	18,0
Аукционист	0,038	2,250	18,0
Бетонщик	0,086	5,130	41,0
Биржевой маклер	0,059	3,552	28,4
Брокер	0,047	2,832	22,7
Бухгалтер	0,035	2,070	16,6
Ветеринар	0,039	2,340	18,7
Воспитатель	0,038	2,250	18,0
Врач-хирург	0,036	2,160	17,3
Главный бухгалтер	0,038	2,274	18,2
Главный инженер	0,040	2,370	19,0
Главный редактор	0,047	2,832	22,7
Грузчик	0,125	7,500	60,0
Декан факультета	0,038	2,268	18,1
Делопроизводитель	0,035	2,070	16,6
Дилер	0,044	2,628	21,0
Директор предприятия	0,042	2,514	20,1
Диспетчер	0,037	2,232	17,9
Доярка	0,057	3,402	27,2
Землекоп	0,120	7,200	57,6
Зубной врач	0,035	2,100	16,8
Зубной техник	0,034	2,034	16,3

Таблица 5. Продолжение

Профессия	Энерго- затраты ккал/мин на 1кг веса	Энерго- затраты ккал/час на 1кг веса	Энерго- затраты ккал/8 часов на 1кг веса
Инженер	0,031	1,872	15,0
Инкассатор	0,037	2,244	18,0
Инспектор ГИБДД	0,041	2,478	19,8
Инструктор	0,040	2,406	19,2
Каменщик	0,095	5,712	45,7
Кассир	0,030	1,770	14,2
Коммивояжер	0,052	3,114	24,9
Конструктор	0,037	2,190	17,5
Контролер	0,031	1,872	15,0
Корректор	0,029	1,722	13,8
Лаборант	0,025	1,500	12,0
Лектор	0,050	3,000	24,0
Лесоруб	0,125	7,500	60,0
Массажист	0,047	2,838	22,7
Мастер	0,037	2,226	17,8
Медсестра	0,035	2,082	16,7
Менеджер	0,056	3,378	27,0
Металлист	0,060	3,570	28,6
Методист	0,038	2,292	18,3
Механик	0,047	2,832	22,7
Научный работник	0,031	1,848	14,8
Начальник отдела	0,039	2,322	18,6
Оператор на компьютере	0,033	1,998	16,0
Охранник	0,048	2,862	22,9
Оценщик	0,044	2,640	21,1
Переводчик	0,041	2,472	19,8
Пилка дров	0,114	6,858	54,9
Плотник	0,083	4,998	40,0
Портной	0,032	1,926	15,4
Портье	0,041	2,442	19,5
Программист	0,042	2,508	20,1
Проектировщик	0,039	2,352	18,8



Таблица 5. Продолжение

Профессия	Энерго- затраты ккал/мин на 1кг веса	Энерго- затраты ккал/час на 1кг веса	Энерго- затраты ккал/8 часов на 1кг веса
Психолог	0,037	2,214	17,7
Редактор	0,042	2,526	20,2
Сапожник	0,043	2,574	20,6
Секретарь	0,036	2,142	17,1
Сельхозработчий	0,110	6,600	52,8
Социолог	0,037	2,220	17,8
Статистик	0,033	1,998	16,0
Столяр	0,057	3,426	27,4
Студент	0,036	2,160	17,3
Текстильщик	0,046	2,760	22,1
Техник	0,038	2,298	18,4
Технолог	0,040	2,412	19,3
Товаровед	0,038	2,274	18,2
Тракторист	0,047	2,802	22,4
Тренер	0,051	3,066	24,5
Управляющий	0,039	2,346	18,8
Учитель	0,047	2,802	22,4
Фармацевт	0,034	2,040	16,3
Фасовщик	0,040	2,382	19,1
Финансист	0,039	2,346	18,8
Фотограф	0,034	2,046	16,4
Химик-аппаратчик	0,047	2,802	22,4
Художник	0,031	1,872	15,0
Шахтер	0,050	3,000	24,0
Шахтер с отбойным молотком	0,071	4,278	34,2
Школьник	0,026	1,560	12,5
Шофер	0,047	2,802	22,4
Штукатур-маляр	0,058	3,480	27,8
Экономист	0,037	2,220	17,8
Экспедитор	0,039	2,346	18,8
Электромеханик	0,048	2,874	23,0
Электроник	0,033	1,950	15,6
Энергетик	0,039	2,322	18,6
Юрисконсульт	0,047	2,826	22,6





Таблица 6. *Расход энергии человеком при различных видах бытовой деятельности*

Вид деятельности	Энергозатраты ккал/мин на 1 кг	Энергозатраты ккал/час на 1 кг
Беседа сидя	0,0252	1,51
Беседа стоя	0,0267	1,60
Вождение автомобиля	0,0267	1,60
Вскапывание огорода	0,0783	4,70
Глажение белья	0,0323	1,94
Еда	0,0236	1,42
Личная гигиена	0,0329	1,97
Мытье пола	0,0548	3,29
Мытье посуды	0,0343	2,06
Написание письма	0,0240	1,44
Обувание ботинок	0,0281	1,69
Одевание одежды	0,0312	1,87
Оргазм	0,1560	10,00
Отдых лежа	0,0183	1,10
Отдых сидя	0,0229	1,37
Подметание пола	0,0402	2,41
Приготовление пищи	0,0190	1,14
Прополка вручную	0,0483	2,90
Секс	0,125	7,5
Сон	0,0167	1,00
Стирка в ручную	0,0511	3,07
Уборка овощей	0,0783	4,70
Уборка постели	0,0329	1,97
Уборка пыли	0,0343	2,06
Умственная работа	0,0240	1,44
Физические упражнения	0,0645	3,87
Чтение книги	0,0250	1,50





Таблица 7. *Расход энергии человеком при различных видах спортивной деятельности*

Вид деятельности	Энергозатраты ккал/мин на 1 кг веса	Энергозатраты ккал/час на 1 кг веса
Бадминтон	0,0833	5,00
Баскетбол	0,0403	2,42
Бег со скоростью:		
133 м/мин (8 км/час)	0,1355	8,13
200 м/мин (12 км/час)	0,1675	10,05
325 м/мин (19,5 км/час)	0,6250	37,50
Бильярд	0,0417	2,50
Борьба	0,1866	11,20
Волейбол	0,0595	3,57
Восхождение в гору	от 0,05 до 0,25	от 3,0 до 15,0
упражнения)	0,0845	5,07
Гребля со скоростью:		
50 м/мин	0,0430	2,58
80 м/мин	0,0870	5,22
Езда на велосипеде со скоростью:		
3,5 км/час	0,0423	2,54
10 км/час	0,0710	4,26
15 км/час	0,1008	6,05
20 км/час	0,1427	8,56
Езда в автомашине	0,0267	1,60
Катание на коньках	от 0,051 до 0,167	от 3,07 до 10,0
Лыжный спорт:		
по пересеченной местности	0,2083	12,50
ходьба со скоростью 8 км/час	0,1233	7,40
Метание спортивных снарядов	0,1833	11,00
Плавание со скоростью:		
10 м/мин	0,0500	3,00
50 м/мин	0,1700	10,20
Подвижная игра с мячом	0,0595	3,57
Прыжки со скакалкой	0,1200	7,20
Тennis большой	0,1095	6,57
Тennis настольный	0,0667	4,00





Таблица 7. Продолжение

Вид деятельности	Энергозатраты ккал/мин на 1 кг веса	Энергозатраты ккал/час на 1 кг веса
Урок бальных танцев:		
вальс	0,0595	3,57
фокстрот	0,0728	4,37
твист, шейк	0,8460	5,08
Урок классического балета	0,0965	5,79
Футбол	0,1190	7,14
Физические упражнения	0,0645	3,87
Ходьба:		
по комнате (90 шагов в 1 мин)	0,0540	3,24
по двору (100 шагов в 1 мин)	0,0692	4,15
по ровной дороге со скоростью:		
4,2 км/час	0,0523	3,14
6 км/час	0,0742	4,45
подъемом по ровной снежной		
4 км/час	0,0680	4,08

§ 4. Профессиональные заболевания и компенсационные упражнения

Речь пойдёт о части профессиональных заболеваний, вызванных в основном гиподинамией или негармоничной физической нагрузкой на человеческий организм.

Сегодняшние профессии, к сожалению, лишены гармонии соответствия человеческому организму. В таблице 8, где перечислен список болезней, даётся их цифровое обозначение. В таблице 9 приводится перечень профессий и соответствующие им болезни.





В таблице 10 описаны компенсационные упражнения и меры, устраняющие дисгармонию в организме, вызванную напряжением одних мышц и не напряжением других. Идеально восстановить гармонию в организме можно с помощью бега (это слово неслучайно имеет ту же последовательность согласных букв, что и слово «бог»). Поскольку не у каждого современного человека есть время и условия для его реализации, специально перечисляются те упражнения, которые можно делать непосредственно на рабочих местах, и дома после работы.

Таблица 8. Вид заболевания и присвоенное ему цифровое обозначение

Цифровое обозначение болезней, вызываемых данной профессией	Вид заболевания
---	-----------------

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы	
1.1	ишемия
1.2	инфаркт
1.3	стенокардия
1.4	атеросклероз
1.5	гипертония
1.6	гипотония
1.7	варикоз
1.8	геморрой
1.9	энтерит

2. Заболевания органов дыхания	
2.1	пневмония
2.2	плеврит
2.3	астма

3. Нарушение солевого и жирового обмена	
3.1	ожирение
3.2	нарушение солевого обмена





Таблица 8. Продолжение

Цифровое обозначение болезней, вызываемых данной профессией	Вид заболевания
4. Заболевание желудка и кишечника	
4.1	гастрит
4.2	язвенная болезнь
4.3	опущение органов брюшной полости
4.4	запоры
5. Заболевание нервной системы	
5.1	невриты и плекситы
5.2	радикулиты и полиневрит
5.3	неврозы
5.4	инсульт
6. Заболевание опорно-двигательного аппарата	
6.1	остеохондроз
6.2	артрит
6.3	плоскостопие
7. Заболевание мочеполовой системы	
7.1	аденома
7.2	пиелонефрит
8. Заболевание глаз	
8.1	косоглазие
8.2	близорукость
8.3	дальнозоркость
8.4	глаукома
9. Заболевания, вызванные вредными привычками	
9.1	нарушение кратковременной памяти
9.2	выпадение мыслительных функций, анализа и синтеза.

При работе, связанной с напряжением ног, упражнения должны делаться лёжа. При сидячей работе, основная масса упражнений должна приходиться на прогибы позвоночника.



Таблица 9. Перечень профессий и соответствующих им заболеваний, обозначенных цифрами

№	Профессия	Энергозатраты ккал/час на 1кг веса	Предрасположенность данной профессии к заболеваниям (цифровое обозначение)
1	Агент коммерческий	2,310	1,4; 1,7; 4,1; 4,2; 5,1
2	Агент рекламный	2,748	1,7; 4,1; 5,1
3	Агент страховой	2,970	1,5; 1,7; 4,1; 5,1
4	Агроном	2,502	1,7; 2,1; 4,1
5	Агрохимик	2,580	1,7; 2,1; 4,1
6	Администратор	3,108	1,5; 1,7; 4,1; 5,1
7	Администратор системный	2,550	1,5; 1,7; 2,1; 4,1
8	Акушерка	1,860	1,1; 1,4; 1,5
9	Архивариус	1,770	1,6; 2,1; 2,3
10	Архитектор	2,346	1,5; 4,1; 5,1
11	Аудитор	2,250	1,4; 1,7; 1,8; 4,1; 4,2; 5,1
12	Аукционист	2,250	1,7; 2,1; 5,3
13	Бетонщик	5,130	1,7; 1,9; 6,1; 6,3; 6,4
14	Биржевой маклер	3,552	1,4; 1,7; 4,1; 4,2; 5,1
15	Брокер	2,832	1,4; 1,7; 4,1; 4,2; 5,1
16	Бухгалтер	2,070	1,1; 1,4; 1,7; 3,1; 4,1; 4,2; 5,1; 6,1
17	Ветеринар	2,340	1,7; 2,1; 4,1
18	Воспитатель	2,250	1,3; 1,4; 1,5; 4,1; 5,1; 5,3
19	Врач-хирург	2,160	1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,7; 4,1; 4,2; 5,1; 5,3
20	Главный бухгалтер	2,274	1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,7; 3,1; 3,2; 4,1; 4,2; 5,1; 5,3; 6,1; 6,2

Таблица 9. Продолжение

№	Профессия	Энергозатраты ккал/час на 1 кг веса	Предрасположенность данной профессии к заболеваниям (цифровое обозначение)
21	Главный инженер	2,370	1.1; 1.4; 1.7; 3.1; 4.1; 4.2; 5.1; 6.1
22	Главный редактор	2,832	1.4; 3.1; 4.1; 4.2; 5.1; 6.1
23	Грузчик	7,500	1.7; 1.8; 1.9; 2.1; 2.2; 5.2; 6.1; 6.2; 6.3
24	Декан факультета	2,268	1.4; 3.1; 4.1; 4.2; 5.1; 6.1
25	Делопроезводитель	2,070	1.1; 1.4; 1.7; 3.1; 4.1; 4.2; 5.1; 6.1
26	Дилер	2,628	1.4; 1.7; 4.1; 4.2; 5.1
27	Директор предприятия	2,514	1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5; 1.7; 4.1; 4.2; 5.1; 5.3; 6.1; 6.2
28	Диспечер	2,232	1.4; 1.7; 1.8; 4.1; 4.2; 5.1
29	Доярка	3,402	1.7; 1.9; 2.1
30	Землекоп	7,200	1.7; 1.8; 2.1; 2.2; 5.2; 6.1; 6.2; 6.3
31	Зубной врач	2,100	1.4; 1.7; 2.1; 4.1
32	Зубной техник	2,034	1.7; 2.1; 4.1
33	Инженер	1,872	1.1; 1.4; 1.7; 3.1; 4.1; 4.2; 5.1; 6.1
34	Инкассатор	2,244	1.1; 1.3; 1.4; 1.7; 3.1; 4.1; 4.2; 5.1; 6.1
35	Инспектор ГИБДД	2,478	1.3; 1.4; 1.7; 1.9; 2.1; 4.1; 4.2; 5.1; 5.2; 5.3
36	Инструктор	2,406	1.4; 1.7; 4.1; 4.2; 5.1
37	Каменщик	5,712	1.7; 1.8; 2.1; 2.2; 5.2; 6.1; 6.2; 6.3
38	Кассир	1,770	1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5; 1.7; 3.1; 3.2; 4.1; 4.2; 5.1; 5.3; 6.1; 6.2
39	Коммивояжер	3,114	1.5; 1.7; 4.1; 5.1

Таблица 9. Продолжение

№	Профессия	Энергозатраты ккал/час на 1 кг веса	Предрасположенность данной профессии к заболеваниям (цифровое обозначение)
40	Конструктор	2,190	1,5; 1,7; 4,1; 5,1
41	Контролер	1,872	1,1; 1,2; 1,4; 1,5; 1,7; 1,8; 1,9; 4,1; 4,2; 4,4; 5,1; 5,2; 5,3; 5,4
42	Корректор	1,722	1,1; 1,4; 1,7; 3,1; 4,1; 4,2; 5,1; 6,1
43	Лаборант	1,500	1,7; 2,1
44	Лектор	3,000	1,7; 4,1; 4,2; 5,1
45	Лесоруб	7,500	1,7; 1,8; 2,1; 2,2; 5,2; 6,1; 6,2; 6,3
45	Массажирист	2,838	1,7; 1,8; 2,1; 2,2; 5,2; 6,1; 6,2; 6,3
46	Мастер	2,226	1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,7; 4,1; 4,2; 5,1; 5,3; 6,1; 6,2
47	Медсестра	2,082	1,1; 1,4; 1,5
48	Менеджер	3,378	1,4; 1,5; 1,7; 4,1; 5,1
49	Металлург	3,570	1,7; 1,8; 2,1; 2,2; 5,2; 6,1; 6,2; 6,3
50	Методист	2,292	1,1; 1,4; 1,7; 3,1; 4,1; 4,2; 5,1; 6,1
51	Механик	2,832	1,5; 1,7; 4,1; 4,2; 5,2
52	Научный работник	1,848	1,4; 1,5; 1,7; 4,1; 5,1
53	Начальник отдела	2,322	1,1; 1,4; 1,7; 3,1; 4,1; 4,2; 5,1; 6,1
54	Оператор компьютеров	1,998	1,1; 1,4; 1,5; 1,7; 1,9; 2,1; 3,1; 3,2; 4,1; 4,2; 4,3; 4,4; 5,2; 6,1
55	Охранник	2,862	1,1; 1,4; 1,7; 3,1; 4,1; 4,2; 5,1; 6,1
56	Оценщик	2,640	1,5; 1,7; 4,1; 5,1
57	Переводчик	2,472	1,1; 1,4; 1,7; 3,1; 4,1; 4,2; 5,1; 6,1

Таблица 9. Продолжение

№	Профессия	Энергозатраты ккал/час на 1 кг веса	Предрасположенность данной профессии к заболеваниям (цифровое обозначение)
58	Пильщик	6,858	1,7; 1,8; 2,1; 2,2; 5,2; 6,1; 6,2; 6,3
59	Плотник	4,998	1,7; 1,8; 2,1; 2,2; 5,2; 6,1; 6,2; 6,3
60	Портной	1,926	1,1; 1,4; 1,5; 2,1
61	Портье	2,442	1,1; 1,4; 1,5
62	Программист	2,508	1,1; 1,4; 1,5; 1,9; 2,1; 3,1; 3,2; 4,3; 4,4; 5,2; 6,1; 6,3
63	Проектировщик	2,352	1,1; 1,4; 1,5; 1,7
64	Психолог	2,214	1,4; 1,7; 4,1; 4,2; 5,1
65	Редактор	2,526	1,1; 1,4; 1,7; 3,1; 4,1; 4,2; 5,1; 6,1
66	Сапожник	2,574	1,5; 1,7; 1,8; 5,2; 6,1
67	Секретарь	2,142	4,1; 5,1; 5,3
68	Сельхозработчий	6,600	1,7; 1,8; 2,1; 2,2; 5,2; 6,1; 6,2; 6,3; 6,4
69	Социолог	2,220	1,1; 1,4; 1,7; 3,1; 4,1; 4,2; 5,1; 6,1
70	Статистик	1,998	1,5; 1,7; 4,1; 5,1
71	Столяр	3,426	1,5; 1,7; 1,8; 5,2; 6,1
72	Студент	2,160	4,1; 5,1
73	Текстильщик	2,760	1,5; 1,7; 1,8; 5,2; 6,1
74	Техник	2,298	1,1; 1,4; 1,5
75	Технолог	2,412	1,1; 1,4; 1,5
76	Товаровед	2,274	1,1; 1,4; 1,5
77	Тракторист	2,802	1,4; 2,1; 4,4; 5,2; 6,1

Таблица 9. Продолжение

№	Профессия	Энергозатраты ккал/час на 1кг веса	Предрасположенность данной профессии к заболеваниям (цифровое обозначение)
78	Тренер	3,066	1.5; 4.1; 5.1; 5.3
79	Управляющий	2,346	1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5; 1.7; 4.1; 4.2; 5.1; 5.3; 6.1; 6.2
80	Учитель	2,802	1.3; 1.5; 4.1; 5.1; 5.3
81	Фармацевт		1.7; 2.1; 4.3;
82	Фасовщик	2,382	1.7; 2.1; 4.3;
83	Финансист	2,346	1.1; 1.4; 1.7; 3.1; 4.1; 4.2; 5.1; 6.1
84	Фотограф	2,046	1.7; 2.1; 4.3;
85	Химик-аппаратчик	2,802	1.7; 2.1; 4.3;
86	Художник	1,872	1.7; 2.1; 4.3;
87	Шахтер	3,000	1.7; 1.8; 2.1; 2.2; 5.2; 6.1; 6.2; 6.3; 6.4
88	Шахтер с отбойным молотком	4,278	1.7; 1.8; 2.1; 2.2; 5.2; 6.1; 6.2; 6.3; 6.4
89	Школьник	1,560	2.1
90	Шофер	2,802	1.4; 2.1; 4.4; 5.2; 6.1
91	Штукатур-маляр	3,480	1.7; 2.1; 4.3;
92	Экономист	2,220	1.1; 1.4; 1.7; 3.1; 4.1; 4.2; 5.1; 6.1
93	Экспедитор	2,346	1.7; 2.1; 4.3;
94	Электромеханик	2,874	1.7; 2.1; 4.3;
95	Электроник	1,950	1.1; 1.4; 1.7; 3.1; 4.1; 4.2; 5.1; 6.1
96	Энергетик	2,322	1.7; 2.1; 4.3;
97	Юрисконсульт	2,826	1.1; 1.4; 1.7; 3.1; 4.1; 4.2; 5.1; 6.1



Таблица 10. Компенсационные упражнения, предотвращающие профессиональные заболевания

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы

1.1. Ишемия

Местное обескровливание в результате спазма или органического сужения питающего сосуда за счёт отложения склеротических бляшек. Ведёт к сердечной недостаточности и инфаркту. В значительной степени болезни способствует гиподинамия. Устраняется ежедневным обливанием с головой – одновременно выливается на себя ведро холодной воды, что стимулирует гипофиз и обмен веществ. Заменяющим сердце органом являются ноги (ножной насос). Это доказывает многочисленные случаи попадания пули в сердце, тем не менее, человек продолжает бежать и жить, хотя сердце уже остановилось.

Упражнение 1.1.1. Дать отдых сердцу. Лежать на спине, ноги выполнять движение вращения педалей на велосипеде. Оно полезно также для отдыха конечностей, когда приходится много стоять или ходить. В день его следует делать не менее 6 минут. Например, через час по минуте или сразу все 6 минут, когда есть время. Вместо него или совместно с ним можно делать следующее упражнение:

Упражнение 1.1.2. Бег с подъёмом коленей до живота, способствует более полному расслаблению сердечной мышцы и восстановлению её кровообращения.

1.2. Инфаркт

Очаг омертвения ткани (мышцы сердца), вследствие нарушения её кровоснабжения из-за атеросклероза, тромбоза или спазма венечных артерий.

Для профилактики можно выполнять предыдущие упражнения 1.1.1 и 1.1.2.

1.3. Стенокардия

Не устранённая ишемия в дальнейшем ведёт к проницаемости стенок сосудов, которая происходит всякий раз при повышении артериального давления. Упражнения 1.1.1, 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3

1.4. Атеросклероз

Уплотнение стенок артерий, за счёт разрастания соединительной ткани. Основная причина появления – отсутствие у человека в жизни горизонтальных вибраций, поскольку при вибрации происходит выделение клетками продуктов жизнедеятельности. У человека имеют место быть только вертикальные вибрации, поэтому выделение происходит только нижней частью клетки, в то время как продукты жизнедеятельности скапливаются по всей поверхности клетки, в результате чего она зашлаковывается и погибает, вместо неё разрастается соединительная ткань. Поэтому необходимы горизонтальные встряхивания, чтобы клетка не увядала и не умирала.

Упражнение 1.4.1. Горизонтальное быстрое встряхивание плечами не менее 30 секунд (цыганский танец), чтобы клетки успели ос-





Таблица 10. Продолжение

вободиться от продуктов распада.

Упражнение 1.4.2. Быстрое горизонтальное встряхивание бёдрами.

Упражнение 1.4.3. Рыбка – лёжа на скользком полу быстро встряхивать головой и ногами (движения вдоль пола).

Встряхивающие движения, сопровождаемые звуком ма, издревле применялись в России при оживлении умерших (см. «Куль предков»), или для приведения в чувство человека, потерявшего сознание. Все три упражнения повторять каждый час, выполнять их также после напряжённой работы и завершать ими все физические упражнения.

1.5. Гипертония

Повышенное артериальное давление, бывает обычно в результате атеросклероза или при нефрите почек. Те же упражнения, что и при атеросклерозе: 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3.

1.6. Гипотония

Пониженное артериальное давление появляется вследствие инфекции или нервно-эндокринных нарушений, в результате стрессов. Стрессы можно снимать, снимая напряжения мышц позвоночника, которые неизбежны при стрессах. Для снятия последствий стресса необходимы упреждающие остеохондроз действия. На этом была основана методика немецкого физиолога Райха. Наиболее эффективная форма физических упражнений при инфекциях – интенсивное дыхание животом (диафрагмой) сжимание мышц подмышек и паховой области, где базируются лимфатические узлы. Под диафрагмой находится центральный сосуд лимфатической системы, который называют вторым сердцем, сокращение которого происходит принудительно под давлением диафрагмы. По лимфатической системе движутся различные виды белых кровяных телец, ответственных за иммунитет, которые уничтожают клеточных паразитов. Постоянное дыхание верхним отделом лёгких блокирует иммунную систему человека. Поэтому необходимо переходить на дыхание нижней частью живота:

Упражнение 1.6.1. В течение 12 секунд 12 раз вдохнуть и выдохнуть нижним отделом живота.

Упражнение 1.6.2. Задерживать дыхание, 12 раз подряд втянуть, а затем расслабить живот. Делать каждый час во время разминок.

1.7. Варикозное расширение вен

Развивается в результате ношения сдавливающей одежды или, как выявила Свйщёва, при заражении трихомонадой, которая создаёт в венах колонии. Лечение – укрепление иммунитета, с помощью упражнений 1.6.1, 1.6.2. и 1.1.1, улучшают кровообращение ног. Упражнение берёзка, а также бег, способствующие оттоку крови из конечностей.

1.8. Геморрой

Варикозное расширение вен прямой кишки. Возникает при сидячей форме работы, что ведёт к застою крови. Для профилактики полезны холодные подмывания, и общее обливания холодной водой, плюс солнечные и воздушные «ванны».

Упражнение 1.8.1. 12 раз вращений тазом по часовой стрелке. Через час 12 раз вращение тазом против часовой стрелки. По часо-





Таблица 10. Продолжение

вой стрелке запускается механизм расхода энергии, а по часовой – запускается механизм накопления силы, поэтому не следует их делать одновременно, они должны отстоять друг от друга, хотя бы на час.

Упражнение 1.8.2. Для профилактики геморроя полезно сжатие и расслабление круговой мышцы ануса, которое делается до 600 раз в день при каждом удобном случае, в независимости от того, идёт человек, стоит или сидит.

1.9. Эндартериит

Сужение сосудов конечностей, приводящее к спазмам, а затем к непроходимости сосудов, что вызывает гангрену. Особенно усугубляется периодическим охлаждением ног в зимне-осенний период, что, кстати, приводит к волосатости ног. Механизм развития эндартериита тот же, что и при развитии атеросклероза, поэтому предупредить его можно, выполняя те же упражнения, что и для предупреждения атеросклероза.

2. Заболевания органов дыхания

2.1. Пневмония

Инфекционное воспаление лёгких – появляется мокрота, которая исключает лёгочные ткани из процесса дыхания. Если воспаление произошло, то необходимы упражнения на движения грудной клетки в разных направлениях, улучшающей кровоток лёгких. Обязательно упражнение 1.6.1 или 1.6.2. Кроме них:

Упражнение 2.1.1. Поднятие правого плеча с одновременным опусканием левого, а затем наоборот поднятие левого плеча с опусканием правого, при этом выдвигая поднятое плечо вперёд, а опущенное назад. Способствует прохождению лимфы.

Упражнение 2.1.2. Сидя или стоя выгнуть спину, затем согнуть её. Делать не менее 12 раз в час.

Упражнение 2.1.3. Дыхание по Фролову: свободный вдох и выдох через плотно сжатые губы, это стимулирует усвоение кислорода и повышает общий обмен веществ, что приводит к омолаживающему эффекту, в частности к восстановлению волос на голове.

Упражнение 2.1.4. Дыхание по Бутейко, задержка дыхания после выдоха, чем больше, тем лучше. Это приводит к иммунной устойчивости и выносливости организма.

2.2. Плеврит

Воспаление плевры, покрывающей лёгкие. Делать всё то же, что и при воспалении лёгких.

2.3. Астма

Аллергическая реакция, вызванная, как правило, инфекционным заболеванием. Устраняется упражнением 1.6.1 и 1.6.2.

3. Нарушение обмена веществ

3.1. Ожирение

Возникает в результате стрессов понижающих уровень обмена веществ, вторая причина – нехватка клеткам организма кислорода. Третья – современное питание: употребления консервов, содержа-





Таблица 10. Продолжение

ших консерванты, мяса животных и птиц, выращенных по специальным методикам быстрого наращивания веса (являющиеся секретами фирм), рафинированного сахара, содержащего бензол, который блокирует действие инсулина, употребление генетически изменённой сои, которая, как выяснилось, способна менять генетику человека, нарушая обменные процессы в организме, а четвёртая причина – мало подвижным образом жизни.

При ожирении лучше удлинить сон, который способствует процессам репарации, и ввести обязательные разминки, следующие через каждые час или два. При невозможности ежечасно устраивать разминки, выделяя, хотя бы 15 минут в день дыхательных упражнений с последующими напряжениями. Полезно также каскадное голодание: три дня голод, 4 дня восстановительный период, 4 раза подряд (почти месяц), что способствует восстановлению здоровых тканей организма.

Упражнение 3.1.1. Применяется также для снятия усталости и стресса. Задержите дыхание на 10–60 секунд (и более), для накопления CO_2 в крови, что резко расширяет сосуды во всём организме. После этого сделайте 15–60 полных вдохов (1 вдох в сек) до возникновения ощущения головокружения. Это насытит вашу кровь кислородом, которая по расширенным сосудам достигнет любого места и сожжёт не усвоенный жир. Жировые клетки не отдадут жир даже при голодании. Они отдадут его при выдавливании их напряжёнными мышцами. Дышите животом, выпячивая его при вдохе и втягивая при выдохе, через сжатые губы. Теперь вы можете напрягать те мышцы, где скопился жир (упр-я 6.1.1, 6.1.12, 6.1.13). Напряжение увеличивает приток крови к мышцам, избыточный кислород будет сжигать жир, чья высвобождённая энергия будет идти на укрепление напряжённых мышц. Это упражнение в 14 раз эффективнее, чем аэробика и в 5 раз эффективнее бега. Силу и выносливость даёт напряжение мышц.

Упражнение 3.1.2. После упр. 3.1.1., напрягите все мышцы лица и удерживайте так 30 сек. Убирает жир на лице.

Упражнение 3.1.3. Сожмите сильно веки и удерживайте 30 сек. Упражнение убирает мешки под глазами.

Упражнение 3.1.4. Запрокиньте голову и напрягите шейные мышцы. Упражнение убирает второй подбородок и морщины на шее.

3.2. Нарушение солевого обмена

Причины те же, что при ожирении и не хватка витамина D. Поэтому наряду с мероприятиями, предотвращающими ожирение, сократите до минимума употребление поваренной соли и бывайте на Солнце.

Упражнение 3.2.1. Вращение руками, затем сесть на пол и делать махи «ножницы» ногами до исчезновения хруста в суставах.

Упражнение 3.2.2. Взять в руки полотенце и держа его на вытянутых руках завести за спину: сначала через левое плечо, затем через правое, потом через оба плеча.

4. Заболевание желудка и кишечника

4.1. Гастрит

Воспаление слизистой оболочки желудка. Причин несколько. Употребление посуды, вымытой чистящими средствами и плохо отмытой от них. Многократное использование одного и того же масла





Таблица 10. Продолжение

для жарки. Плохое пережёвывание пищи (жевать один кусок, как рекомендуется в йоге, надо 27 раз). Приём пищи от людей, плохо к вам относящихся. Для устранения неприятных ощущений или боли хорошо помогает обливание холодной водой. Для предупреждения гастрита полезны упражнения на пресс.

Упражнение 4.1.1. Лежа на полу поднимать сначала ноги, затем туловище, затем ноги и туловище одновременно, задерживаясь в положении, когда ноги и туловище оторваны от пола. Прекратить, как только возникнет усталость, после минутного отдыха повторить снова.

4.2. Язвенная болезнь

Это дальнейшее развитие гастрита, когда на стенке желудка возникает язва. Делать всё то же, что и при гастрите, только не напрягаясь и чаще давать себе отдыхать.

4.3. Опушение органов брюшной полости

Возникает при малоподвижном образе жизни, когда ослабевают мышцы таза.

Упражнение 4.3.1. В положении «берёзка» делать махи ногами, вперёд – назад 12 раз, затем в стороны «ножницы» тоже 12 раз. Повторять 2-3 раза в день.

4.4. Запоры

Возникают при вялости мышц кишечника, при их ослаблении или при спазмах. Для профилактики запоров необходимо делать все выше перечисленные упражнения на пресс и тазовую полость. Полезно приучить свой кишечник опорожняться в одни и те же часы, и столько раз, сколько происходит употребление пищи в день, в XIX веке это ещё считалось нормой. При неэффективности этих мер, необходимо промыть кишечник и поголодать три дня.

5. Заболевания нервной системы

5.1. Невриты

заболевание периферических нервов в результате авитаминоза, интоксикации, инфекции, стрессов. Невриты устраняются, как любое воспаление, с помощью дыхательного упражнения 1.6.1.

Упражнение 5.1.1. после 1.6.1 следует мышечное напряжение поражённой области до появления усталости и дальнейшее расслабление пока усталость пройдёт. Чередовать 1.6.1. и 5.1.1 в течение дня пока неврит не исчезнет. Если это не помогает, применять пробежки с последующим обливанием себя с головой холодной водой. Очень помогают семена амаранта, которые употребляются вместо хлеба.

5.2. Радикулиты и полиневрит

Радикулит – это поражение корешков спинного мозга в шейном, грудном, поясничном или крестовых отделах. Полиневрит – это поражение нескольких корешков спинного мозга, разных отделов. Причина возникновения та же, что и при невритах. Наряду с упражнениями 1.6.1 и 5.1.1, проводится комплекс Самойленко А.Д. (см. 6.1)

5.3. Неврозы





Таблица 10. *Продолжение*

Функциональные заболевания нервной системы, развивающиеся в результате длительного воздействия психотравмирующих факторов: интоксикации, алкоголя, курения, переутомления, длительной болезни. Устраняются комплексом Самойленко А.Д. (см. 6.1).

5.4. Инсульт

Нарушение мозгового кровообращения, вследствие атеросклероза, гипертонии, тромбоза, эмболии. Для профилактики хороши упражнения 1.1.1, 1.1.2, 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3.

5.5. Плекситы

Заболевание нервных сплетений, при которых наступает резкое снижение чувствительности кожи в области наружной поверхности плеча и предплечья, руки висят как плети. Плекситы лечатся так же, как и невриты. Полезно использовать свойства воды. В воде сила мышц и воздействий на организм возрастают (делать упражнения, погрузившись в ванну с водой).

6. Заболевание опорно-двигательного аппарата

6.1. Сколиоз

Искривление позвоночника, вызванное напряжением мышц спины, с одной стороны и расслаблением, с другой. Согласно германскому исследователю Райху нервные напряжения, стрессы, обиды вызывают «зажимы» в виде напряжения (спазма) определённых видов мышц, что может быть причиной сколиоза. Другая причина, вызывающая сколиоз, вступление людей в межплеменные скрещивания, которые вызывают неодинаковое развитие симметричных мышц (в следствие, разного развития родителей), что приводит к искривлению позвоночника или непропорциональному развитию тела ребёнка. Приводим часть комплекса Самойленко А.Д., который позволяет устранить сколиоз и прочие заболевания позвоночника, основанного на лучших отечественных и зарубежных разработках. Все упражнения, при прогибах вправо или влево, выполняются больше в ту сторону, которая более болезненна, причём обязательно надо фиксировать в точке максимального растяжения.

Упражнение 6.1.1. Растянуть полотенце руками, полу присесть,

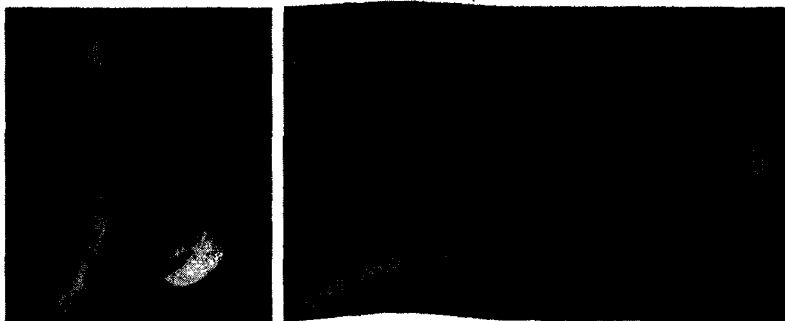


Рис. 1. Упражнение «Ванька-станька»





Таблица 10. Продолжение

руки вверх корпус прямой. Удерживать позу до 30 секунд.

Упражнение 6.1.2. Движение тазом влево – вперёд, вниз – назад, круговые движения и в скручивающем режиме.

Упражнение 6.1.3. Ванька-встанька – из положения «на корточках» откинуться назад. Пауза в перевёрнутой позиции до 30 сек (рис. 1).

Упражнение 6.1.4. «Кошка сердится» – стоя на коленях выгнуть спину, затем прогнуть её (рис. 2). Пауза в прогибе.

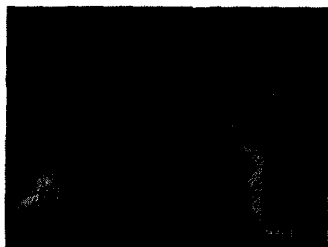


Рис. 2. Кошка сердится

Упражнение 6.1.5. «Кошка гоняется за хвостом» (рис. 3). Стоя на коленях оторвать ступни от пола и одновременно с головой повернуть их вправо, затем влево. Пауза в неудобную сторону.

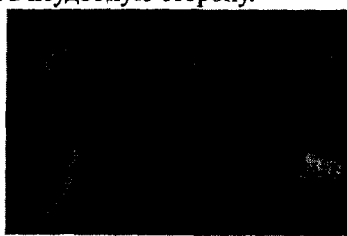


Рис. 3 Кошка с хвостом

Рис. 4 Тюлень

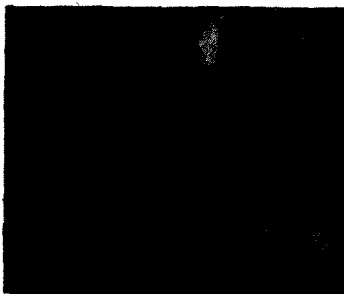
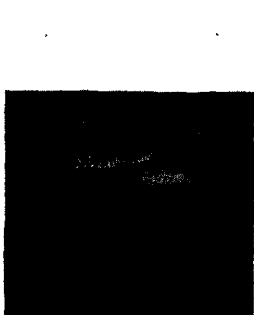


Рис. 5 Присядания

Рис. 6. Отжимания

Упражнение 6.1.6. «Тюлень» (рис. 4). Положение «упор лёжа» не меняя положения коснуться бедром пола сначала правой стороной, затем левой. Пауза в неудобную сторону.





Таблица 10. Продолжение

Упражнение 6.1.7. «Змея». Обычное йоговское упражнение.

Упражнение 6.1.8. Стоя на коленях присесть в лево, затем в право (рис. 5). Больше раз присесть в неудобную болезненную сторону.

Упражнение 6.1.9. Отжимания от пола с поднятием сначала правой, затем левой ноги (рис. 6).

Упражнение 6.1.10. Скручивание сидя (рис. 7).

Упражнение 6.1.11. Скручивание лёжа, делать в неудобную сторону, в которой чувствуются болезненные явления (рис.8).



Рис. 7. Скручивание



Рис. 8. Скручивание лёжа

Упражнение 6.1.12. Для пресса. Лёжа на спине поднять руки и ноги + пауза (рис. 9).

Упражнение 6.1.13. Лёжа на животе поднять руки и ноги лодочка + пауза (рис. 10)



Рис. 9. Для пресса



Рис. 10. Лодочка

Упражнение 6.1.14. Полумост (рис. 11).

Упражнение 6.1.15. Плуг (рис. 12).



Рис. 11 Полумост



Рис. 12 Плуг



Рис. 13 Шея

6.2. Артрит

Воспаление суставов инфекционное или дистрофическое, скопление жидкости в полостях суставов. Занятие упражнениями до 6 – 8 раз в день рассасывает скопившуюся жидкость, восстанавлива-





Таблица 10. Продолжение

ет кровообращение и тонус мышц. Делать все те же упражнения необходимые при воспалениях (1.6.1, 1.6.2) + бег

6.3. Плоскостопие

Деформация стопы, в результате которой понижается её свод.

Упражнение 6.3.1. Присесть, 20 раз приподняться на носки, затем столько же на пятки.

Упражнение 6.3.2. Сесть на стул, под ноги положить палку. Прокачивать её от носков до пяток, затем возвращать обратно и повторять в течение минуты. То же с мячом.

Упражнение 6.3.3. Ходьба на носках, до утомления. После отдыха повторить.

6.4. Остеохондроз

Дегенеративное заболевание позвоночника и суставов. Комплекс Самойленко А.Д. предотвращает его возникновение.

Упражнение 6.4.1. Вытянуть шею вперёд и вверх (рис.13), затем взад и вверх + пауза. Потом вверх и наклонить голову направо, затем налево.

7. Заболевание глаз

Дальнозоркость, косоглазие и близорукость вызваны различным состоянием мышц, усталостью и спазмированностью одних и ослаблением других. В результате чего они становятся не способными при аккомодации сжать или растянуть зрачок, что соответственно называется: дальнозоркость и близорукость. Когда же мышцы ослабевают и не могут удерживать глазное яблоко, возникает косоглазие. Устраняются простыми упражнениями для глаз, а также согласно О.Гусеву, утренним «продиранием глаз»: в глиняную чашу с холодной колодезной водой опускается лицо и в течение минуты нужно «промаргиваться». Эта процедура излечивает от многих заболеваний глаз.

7.1 Косоглазие

Упражнение 7.1.1. Посмотреть на кончик носа, затем вдаль — делать нужно стараться каждый час по несколько раз.

Упражнение 7.1.2. Вращение глаз в правую сторону. Через час такое же количество раз вращать в левую сторону.

Упражнение 7.1.3. Массаж глаз круговыми движениями.

7.2 Близорукость

Для профилактики делать упражнения 7.1.1, 7.1.2, 7.1.3, а в случае заболевания упражнение 7.2.1.

Упражнение 7.2.1. Посмотреть на предмет, затем перевести взгляд вдаль или на более отдалённый предмет, в день делать по 108 раз.

7.3 Дальнозоркость

Устраняется теми же упражнениями что и при косоглазии и близорукости.

Упражнение 7.3.1. Длительная концентрация взгляда на дальнем предмете (1-3 минуты и более), а после отдыха на ближнем предмете.

7.4 Глаукома

Помутнение хрусталика, вызванное повышением внутриглазного





Таблица 10. Продолжение

давления, в результате застойных явлений вследствие и сужения просветов в сосудах глаз.

Лечение такое же, как при лечении атеросклероза: упражнения 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3

8. Заболевания, вызванные вредными привычками

К вредным привычкам относятся табакокурение, употребление алкоголя и поверхностное дыхание. Немецкий физиолог Отто Варбург получил в 1931 году Нобелевскую премию за доказательство, что первопричина рака в нехватке организму кислорода.

8.1. Никотиновая и алкогольная зависимость.

Избавиться можно, используя Шичко — перед сном записать левой рукой приказ на избавление от табачной или алкогольной зависимости. При возникновении острой тяги, используйте глубокое дыхание из упражнения 3.1.1. Его используют в американском центре Шика для избавления от желания закурить или выпить.

8.2. Утрата мыслительных аналитических функций.

Состояние опьянения проходит на следующий день. Состояние «пьяного мышления» держится годами. Можно избавиться от него, если успеете во время оставить вредную привычку.

Следовало бы сказать о заболевании зубов и дёсен: кариесе и пародонтозе. Их нельзя отнести к профессиональным, поскольку им подвержено всё население планеты из-за перехода людей на мягкую варёную пищу. В этом случае старые стоматологи рекомендуют ежедневный 30-минутным массаж дёсен (в разное время в течение дня) и полоскание полости рта раствором глюконата кальция. А также вращение шеи; напряжение мышц корня языка и горла в ритме сердца, что стимулирует прокачку лимфы и снимает воспаление.

Мы описали здесь достаточно очевидные вещи. Если же говорить о ягической практике, то её предписания не выполнимы при недоразвитии таких органов чувств, как осязание, вкус и обоняние. Отделы этих органов чувств в мозге занимают практически весь его объём, а осязательный орган даже имеет свой мозг — мозжечок. Это лишний раз свидетельствует, что наши предки интенсивно использовали вышеперечисленные чувства, которые были отключены у человека





в период охоты на ведьм. Как же наши предки использовали эти чувства? Один из догматов древлеправославной веры гласит, что мерой вещей являются вибрации и их соотношения. Художники знают, что для передачи реальности, краски необязательно должны по цвету точно соответствовать к оригиналу. Достаточно передать соотношения в цветах изображаемых предметов, и они будут выглядеть реальными. Поэтому не обязательно потребляемые продукты питания должны совпадать с частотами организма. Достаточно, чтобы соотношения вкуса слюны, кожи, пота и внешних желез секрции (молочных и гениталий) было такое же, как и в потребляемых продуктах.

Можно привести другой пример из ягической практики, как использовать соотношение своих мер. Диаметр руки, ноги и торса относят друг к другу приблизительно как 1:2:4. Это означает, что нагрузка на торс должна быть в 4 раза больше, чем физическая нагрузка для рук и в 2 раза больше, чем для ног. Тогда компенсационные упражнения будут резонировать со спектром вашего организма. Комплекс компенсационных упражнений, проделанный в час и минуту дня рождения или в час вашего зачатия, напитает организм именно вашими частотами, и вы снова станете молодым, сильным и здоровым.

§ 5. Последствия дефицита не синтезируемых организмом витаминов (А, В₁, В₂, РР и С)

Витамины – незаменимые питательные вещества, необходимые организму в минимальных количествах для регуляции и поддержания нормального уровня обмена веществ.





Недостаточное потребление витаминов с пищей приводит к развитию состояния гиповитаминоза, полное же отсутствие ведёт к авитаминозу, а их избыток — к гипervитаминозу. Состояние гиповитаминозов характеризуется снижением функций основных систем и органов организма, ослаблением иммунитета, падением работоспособности.

Важно не только обеспечение организма необходимым количеством витаминов, но и соблюдение их баланса. Обычно витамины делят на две группы: водорастворимые и жирорастворимые. К первой группе относятся витамины B_1 , B_2 , B_6 , B_{12} , С, никотиновая кислота, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, биотин; ко второй — витамины А, Д, Е, К. Мы же здесь придерживаемся другого деления:

1) витамины, не синтезируемые организмом (А, B_1 , B_2 , РР и С);

2) и витамины, синтезируемые организмом (Д, Е, К, B_6 , B_8 , B_{12} , и т.д.).

При этом важно знать, что употреблять минеральные вещества и витамины следует в естественном виде. Известный борец со старостью Орлок Кэрл приводит данные финских медиков, выявивших, что употребление каротина (витамина А) в виде добавок к пище, ведёт к раку лёгких. Не удивительно, если такие же данные будут получены относительно других искусственных витаминных добавок.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

К числу наиболее известных с давних времён заболеваний, возникающих на почве дефектов в питании, относится цинга, или скорбут. В середине века в Европе цинга была одной из страшных болезней, носившей характер мора. Наибольшее число жертв цинга уноси-





ла в могилу в зимнее и весеннее времена года, когда население европейских стран было лишено возможности получать в достаточном количестве свежие овощи и фрукты.

Окончательно вопрос о причинах возникновения и способов лечения цинги был разрешен только лишь в 1907-1912 гг. в опытах на морских свинках, которые, оказалось, подобно людям, подвержены заболеванию цингой при недостаточном количестве зелени в питании. Цинга возникает при отсутствии в пище витамина С, антискорбутного фактора.

Природа витамина С

Аскорбиновая кислота представляет собой кристаллическое соединение, легко растворимое в воде с образованием кислых растворов.

Функции

Отсутствие в биологическом действии коферментных функций, т.е. отсутствие ферментной системы, в которую витамин С входил бы в качестве специфического, целенаправленного, структурного компонента.

Витамин С участвует в синтезе белковой части ферментов, что объясняет широкий спектр его биологического действия.

Витамин С играет большую роль в поддержании нормального состояния стенок капилляров и сохранения их эластичности. Способствует наиболее полному созданию гликогенных запасов в печени и повышению ее антитоксической функции. Высоким содержанием витамина С характеризуются эндокринные системы (гипофиз, гипоталамус, надпочечники и др. железы), внутриклеточные мембранные системы. Наиболее богаты витамином С — рибосомы и все другие органеллы и клеточные структуры, в которых





происходит синтез белка. Витамин С обладает защитным свойством в отношении ряда токсических веществ и оказывает блокирующее действие в образовании в организме токсических соединений.

Полезные свойства

Мощный антиоксидант, задерживающий процесс старения, препятствует возникновению рака и сердечных нарушений. Необходим для поддержания здоровых зубов, десен, костей, хрящей, соединительной ткани, стенок капилляров. Способствует заживлению ран и выработке антител. Помогает многим минералам и питательным веществам проникать в клетки. Играет важную роль в образовании коллагена в организме. Предупреждает образование тромбов в венах. Снижает уровень холестерина в сыворотке крови. Улучшает всасывание железа. Снимает аллергии и стресс. Способствует росту костей и зубов.

Нарушение функций при дефиците в рационе

Дефицит витамина С, как уже указывалось, вызывает цингу — кровотечение из десен, выпадение зубов, потерю аппетита, усталость, депрессию, истерию, кожные кровотечения, анемию, восприимчивость к простуде, появлению морщин на коже, быстрое образование синяков. Порезы, язвочки и раны медленно заживают. Низкая сопротивляемость простудам и гриппу. Усталость. Неусидчивость или раздражительность. Опухание лица. Ломкие кровеносные сосуды глаз. Слабость или боль в суставах. Сильное выпадение волос. Кровотечения из носа.

Пищевые источники

Важно отметить, что большинство животных, за исключением морских свинок и обезьян, не нуждается в получении витамина С извне, так как аскорбиновая кис-





лота синтезируется у них в печени из сахаров. Человек не обладает способностью к синтезу витамина С и должен обязательно употреблять его с пищей. Основными источниками витамина С являются растения. Особенно много его в рябине, черной смородине, землянике, клубнике, в апельсинах, лимонах, мандаринах, гуаве, в капусте (всех сортов), шпинате, хрене, болгарском перце, картофеле, укропе, петрушке, хвое сосны, ели, в листьях черной смородины. Картофель содержит значительно меньше витамина С. Эпидемии цинги, свирепствовавшие в средние века в Европе в зимние время и весенние месяцы года. Цинга исчезла после введения в сельское хозяйство европейских стран культуры картофеля.

Необходимо обратить внимание на важнейшие источники витамина С непищевого характера: шиповник, хвоя сосны, ели и лиственницы и листья черной смородины. Водные вытяжки из них представляют собой почти всегда доступное средство для предупреждения и лечения цинги.

Взаимодействия

Аскорбиновая кислота является весьма неустойчивым соединением. Превращение в дикетолуоновую кислоту, не обладающую витаминной активностью, является необратимым процессом.

Наиболее быстро витамин С разрушается в присутствии окислителей в нейтральной или щелочной среде при нагревании. Поэтому при различных видах кулинарной обработки пищи часть витамина С теряется. Аскорбиновая кислота разрушается также и при изготовлении овощных и фруктовых консервов. Особенно быстро витамин С разрушается в присутствии следов солей, тяжёлых металлов (железо, медь). Но в настоящее время разработаны способы пригото-





ния консервированных фруктов и овощей с сохранением их полной витаминной активности.

Витамин С легко разрушается светом, смогом, теплообработкой продуктов, курением (каждая сигарета разрушает около 25 мг витамина С). Нарушенная микрофлора кишечника может разрушать витамин С до его поступления в кровь. Витамин С улучшает способность выводить токсичные медь, свинец и ртуть и тяжёлые металлы из организма.

Суточная потребность

Потребность взрослого человека в витамине С колеблется от 50 до 100 мг в день. Считается безопасным даже в больших количествах, так как организм легко выводит неиспользованные остатки витамина.

Витамин В₁ (тиамин)

Главные функции

Регулирует углеводный обмен. Нормализует обменные процессы в периферической нервной системе. Необходим для функционирования нервной системы, нормализующе влияет на работу сердца, участвует в обмене углеводов, способствуя высвобождению энергии. Воздействует на функцию органов пищеварения.

Полезные свойства

Способствует росту, помогает перевариванию пищи, особенно усвоению углеводов. Помогает улучшению психического состояния, борется с морской болезнью. Ослабляет зубную послеоперационную боль, способствует лечению опоясывающего лишая. Большую потребность в витамине В₁ испытывают курильщики, потребители алкоголя, больших количеств сахара, препаратов против кислотности, противозачаточных таблеток.





Нарушение функций при дефиците в рационе

При недостаточном поступлении витамина В₁ возникает чувство онемения и покалывания кожи конечностей, нарушается работа желудочно-кишечного тракта, снижается работоспособность, может развиваться пищевой полиневрит (болезнь бери-бери при авитаминозе), характеризующейся спазматическими болями в мышцах ног и лодыжках, затруднением ходьбы с последующим параличом ног и атрофией мышц ног. Может привести к потере аппетита, слабости и апатии (возможно, с анорексией), нервной возбудимости, бессоннице, потере веса, рассеянными болями, психической депрессии. У детей может вызывать замедление роста. Медленный или учащенный пульс. Диастолическое кровяное давление выше 90. Плохая память. Раздражительность. Потеря рефлексов. Припухания лодыжек, ступней, ног. Слабость в икроножных мышцах. Сильное сердцебиение. Увеличение сердца. Мышечная слабость или изнурение. Чувство депрессии. Покалывание в кистях или ступнях. Плохая координация. Судороги или боль в ногах, запоры.

Основные источники

Цельные зерна, семечки подсолнуха, зерновые, не освобожденные от зародышей, арахис, бобы, сухие дрожжи, картофель, свинина, почки, печень.

Взаимодействия

* Тиамин может разрушаться алкоголем, поэтому возникновение дефицита В₁ среди алкоголиков обычное явление.

Суточная потребность

Отравления тиамином очень редки. В₁ лучше принимать в сочетании с другими В-витаминами, в комп-





лексной В-витаминной добавке. Суточная потребность витамина В₁ — 1,5 мг.

Витамин В₂ (рибофламин)

Участвует в окислительно-восстановительных реакциях, регулирует рост и развитие плода, обеспечивает зрительные функции. Недостаточность витамина В₂ у детей приводит к увеличению их веса и задержке роста. Ранними признаками гиповитаминоза витамина В₂ является шелушение кожи, образование трещин в углах рта (заеды), воспаление слизистых глаз, слезотечение, светобоязнь, снижение остроты зрения, закупорка слезного канала, ОРЗ, ангины, тонзиллиты, гаймориты.

Химическая природа и свойства витамина В₂

Витамин В₂ — желтое кристаллическое вещество, хорошо растворимое в воде, разрушающееся при облучении ультрафиолетовыми лучами с образованием биологически неактивных соединений (люмифлавин в щелочной среде и люмихром в нейтральной или кислой). Химические особенности строения витамина В₂ определяют возможность его участия в окислительно-восстановительных процессах.

Главные функции

Способствует высвобождению энергии из пищи. Участвует в ферментативных системах, регулирующих процессы окисления и восстановления в ткани. Участвует в процессах роста. Оказывает нормализующее влияние на функцию органов зрения. Повышает темновую адаптацию, улучшает ночное зрение, повышает остроту зрения на цвет.

Полезные свойства

Способствует росту и улучшению репродуктив-





ной функции. Поддерживает здоровой кожу, волосы и ногти. Помогает организму сжигать углеводы, жиры и белки.

Нарушение функций при дефиците в рационе

Дефицит витамина B_2 может вызвать снижение способности вырабатывать антитела, которые повышают сопротивляемость болезням. Возможны также зуд и жжение в глазах, покраснение глаз, помутнение роговой оболочки. Необычная чувствительность к свету. Трещинки и ранки в уголках рта, покраснение ротовой полости и неба, лоснящийся, больной или припухший, красновато-пурпурный язык, припухание или растрескивание губ, сморщивание верхней губы. Жирная или шелушащаяся кожа вокруг носа. Жирные волосы, ненормальное выпадение волос. Катаракта. Пятна перед глазами. Конъюнктивит. Ощущение «песка» в глазах. Головокружение, бессонница и озноб.

Основные источники

Зеленые листовые овощи, рыба, домашняя птица, молоко, дрожжи, сыр, печень, яйца, гречневая и овсяная крупы, почки, мясо.

Взаимодействия

Свет, вываривание продуктов, алкоголь и стресс разрушают витамин B_2 .

Потребность и уровень токсичности

Высокие дозы витамина B_2 при приеме внутрь фактически безвредны. Суточная потребность витамина B_2 – 1,7 мг.

Витамин PP (никотиновая кислота)

В последнее время появились новые названия: ниацин, витамин B_3 .





Принимает участие в процессах клеточного питания, обеспечивает нормальный рост.

Главные функции

Входит в состав группы ферментов, переносящих водород, и таким образом участвует в реакциях клеточного дыхания и промежуточного обмена. Оказывает влияние на работу органов пищеварения: нормализует секреторную и моторную функции желудка, улучшает секрецию и состав сока поджелудочной железы, нормализует функцию печени.

Полезные свойства

Под влиянием РР в организме повышается использование растительных белков пищи. Эффективно снижает уровень холестерина. Способствует расщеплению пищи на углеводы, жиры и белки при переваривании. Жизненно необходим для поддержки кожи. Может предотвращать или облегчать головные боли (мигрень). Способствует снижению кровяного давления. В некоторых случаях подавляет рак.

Нарушение функций при дефиците в рационе

Недостаточность витамина РР проявляется в быстрой утомляемости, появление слабости, бессонницы, развивается пеллагра, «шершавая кожа», при которой краснеют и отекают симметричные участки кожи, возникают расстройства желудочно-кишечного тракта (поносы). Зудящая, воспаленная кожа, дерматит. Беспокойство или депрессия. Потеря чувства юмора. Опухший язык с красным кончиком и боковыми сторонами или белесый, обложенный язык. Жжение в кистях или ступнях. Раздражительность. Крайнее утомление. Белые пятна на коже (витилиго). Слабое половое влечение. Анемия.





Основные источники

Гречка, горох, мясо, проросшее зерно, пивные дрожжи.

Потребность и уровень токсичности

Суточная потребность никотиновой кислоты – 20 мг, иногда приводят другую цифру: 6,6 мг на 1000 ккал пищи.

Витамин А (ретинол)

Необходим для зрения и роста, а также для сохранения нормального состояния кожных и слизистых покровов. Он поддерживает здоровой репродуктивную функцию, гормональную устойчивость у женщин, нормальным рост, баланс сахара в крови и защиту от инфекций.

Главные функции

Для поддержания здоровой кожи, слизистых оболочек, костей, зубов, волос, хорошего зрения и функции размножения. Антиоксидант, препятствует сердечно-сосудистым заболеваниям.

Полезные свойства

Мощный антиоксидант, тормозящий процесс старения; особенно эффективен против свободных радикалов (высокореакционной, опасной формы кислорода). Предупреждает заболевания, особенно рак и сердечные нарушения. Поддерживает иммунную систему. Способствует поддержанию хорошего состояния внешних слоев тканей и органов. Активизирует рост и жизнеспособность. Противодействует «куриной слепоте» и ослаблению зрения. Оздоровливает кожу. Необходим во время





беременности и кормления. Укрепляет сопротивляемость инфекциям, особенно заболеваниям дыхательных путей. Сокращает продолжительность болезни. Укрепляет кости, оздоравливает волосы, кожу, зубы и десны. Устраняет боль, мелкие морщины, лечит импетиго, нарывы и открытые язвы. Может синтезироваться в стенках тонкого кишечника из В-каротина.

Нарушение функций при дефиците в рационе

В результате дефицита витамина А в питании, замедляется рост, нарушается способность зрительного аппарата адаптироваться к различной степени освещённости среды, ослабление сумеречного зрения (куриная слепота), происходит ороговения слизистых оболочек дыхательных путей, кожи, глаз. В этих тканях появляются трещины, в результате происходит их инфицирование, развивается воспаление, появляется восприимчивость к инфекциям, сухость и шелушение кожи, кератит, ухудшение аппетита и тонуса, выпадение волос, ослабление зубной эмали, боль в костях и суставах, замедляет рост у детей. Инфицируются почки и мочевого пузырь. Воспаляются глаза, и появляются выделения. «Гусиная кожа» на тыльной стороне рук. Проблемы с пазухами. Ломкие волосы. Покраснения век, сухость или шелушение. Сухость глаз. Жжение, зуд при мочеиспускании. Опухание или нагноение век. Чувствительность глаз к блеску или огням. Быстрое замерзание. Прыщи и угри. Сухая, грубая или растрескавшаяся кожа. Бородавки.

Пищевые источники

Ретинол встречается только в продуктах животного происхождения – печени скота, трески, икре осетровых рыб, сливочном масле, сырах. В меньшем коли-





честве ретинол содержится в сметане, сливках, жирном твороге и жирной рыбе. В растениях витамин А отсутствует, но есть В-каротин, который в тонком кишечнике превращается в ретинол. Источником В-каротина являются оранжево окрашенные овощи, ягоды, фрукты. Богаты В-каротином морковь, особенно красная, садовая рябина, перец красный, зелень петрушки, абрикосы, тыква, зелёный горошек, черешня, смородина. В-каротин лучше усваивается из растительных продуктов после кулинарной обработки (отваривание, измельчение), чем из сырых. В некоторых продуктах животного происхождения также есть В-каротин, например, в яичном желтке, сливочном масле – особенно весной и летом. При правильной кулинарной обработке сохраняется около 70 % витамина А.

Суточная потребность

Токсичность витамина А может возникнуть только при приёме его в таблетках. Суточная потребность витамина А составляет для взрослого человека – 1,5 мг. Она возрастает до 2,5 мг при работе, связанной с напряжением органа зрения или с химическими веществами, пылью, раздражающей слизистую оболочку глаз, кожу и верхних дыхательных путей.

Основные источники

Яркой природной окраски фрукты и овощи, молочные продукты, яйца, рыбные масла, печень

Взаимодействия

Витамин А разрушается под действием алкоголя, минеральных масел, света и высоких температур. Ретинол разрушается при освещении ультрафиолетовыми лучами, под влиянием кислорода



воздуха, а также при наличии в жирах продуктов окисления жирных кислот.

§ 6. Суточная потребность человеческого организма в витаминах

Таблицы 11, 12 и 13 среднесуточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах в зависимости от категории труда и веса тела, были вычислены автором на основании таблиц В. Асатиани «Химического состава человеческого организма». Любопытно, что эти вычисления, почти в точности совпали с рекомендациями потребностей в витаминах и минеральных веществах ВОЗ ООН (Всемирной организации здравоохранения при ООН) с разницей, не превышающей 10%. Обоснованные рекомендации по употреблению витаминов и минеральных веществ в зависимости от возраста и категории труда пока никем не составлены. На основании вышеуказанных расчётов с помощью метода экстраполяции и рекомендации ВОЗ ООН, сделаны расчёты потребности человеческого организма в витаминах и микроэлементах, в зависимости от веса тела человека. Пол в них не учитывается, в силу незначительных расхождений в потребностях между мужчиной и женщиной.

С возрастом обмен веществ падает и, казалось бы, потребность в витаминах и минеральных веществах тоже должна падать, но как раз происходит всё на-



оборот, она возрастает и поэтому нужно придерживаться рациона, рекомендованного для 25-30-летнего возраста, чтобы биологический возраст оставался на этом уровне.

Таблицы 11 и 12 можно использовать независимо от возраста, учитывая только свой вес и профессию.

Таблица 11. Среднесуточная потребность человека в несинтезируемых витаминах (мг) в зависимости от категории труда и веса тела

Категория труда	Вес (кг)	Витамины (мг)				
		С	В ₁	В ₂	РР	А
I	50	42,86	1,21	1,57	14,29	1,43
	55	47,14	1,34	1,73	15,71	1,57
	60	51,43	1,46	1,89	17,14	1,71
	65	55,71	1,58	2,04	18,57	1,86
	70	60,00	1,70	2,20	20,00	2,00
	75	64,29	1,82	2,36	21,43	2,14
	80	68,57	1,94	2,51	22,86	2,29
	85	72,86	2,06	2,67	24,29	2,43
	90	77,14	2,19	2,83	25,71	2,57
	95	81,43	2,31	2,99	27,14	2,71
	100	85,71	2,43	3,14	28,57	2,86
II	120	102,86	2,91	3,77	34,29	3,43
	50	48,21	1,37	1,77	16,07	1,61
	55	53,04	1,50	1,94	17,68	1,77
	60	57,86	1,64	2,12	19,29	1,93
	65	62,68	1,78	2,30	20,89	2,09
	70	67,50	1,91	2,48	22,50	2,25
	75	72,32	2,05	2,65	24,11	2,41
	80	77,14	2,19	2,83	25,71	2,57
	85	81,96	2,32	3,01	27,32	2,73
	90	86,79	2,46	3,18	28,93	2,89
	95	91,61	2,60	3,36	30,54	3,05
	100	96,43	2,73	3,54	32,14	3,21
	120	115,71	3,28	4,24	38,57	3,86



Таблица 11. Продолжение

Категория труда	Вес (кг)	Витамины (мг)				
		С	В ₁	В ₂	РР	А
III	50	53,6	1,5	2,0	17,9	1,8
	55	58,9	1,7	2,2	19,6	2,0
	60	64,3	1,8	2,4	21,4	2,1
	65	69,6	2,0	2,6	23,2	2,3
	70	75,0	2,1	2,8	25,0	2,5
	75	80,4	2,3	2,9	26,8	2,7
	80	85,7	2,4	3,1	28,6	2,9
	85	91,1	2,6	3,3	30,4	3,0
	90	96,4	2,7	3,5	32,1	3,2
	95	101,8	2,9	3,7	33,9	3,4
	100	107,1	3,0	3,9	35,7	3,6
	120	128,6	3,6	4,7	42,9	4,3
IV	50	58,9	1,7	2,2	19,6	2,0
	55	64,8	1,8	2,4	21,6	2,2
	60	70,7	2,0	2,6	23,6	2,4
	65	76,6	2,2	2,8	25,5	2,6
	70	82,5	2,3	3,0	27,5	2,8
	75	88,4	2,5	3,2	29,5	2,9
	80	94,3	2,7	3,5	31,4	3,1
	85	100,2	2,8	3,7	33,4	3,3
	90	106,1	3,0	3,9	35,4	3,5
	95	112,0	3,2	4,1	37,3	3,7
	100	117,9	3,3	4,3	39,3	3,9
	120	141,4	4,0	5,2	47,1	4,7
V	50	64,3	1,8	2,4	21,4	2,1
	55	70,7	2,0	2,6	23,6	2,4
	60	77,1	2,2	2,8	25,7	2,6
	65	83,6	2,4	3,1	27,9	2,8
	70	90,0	2,6	3,3	30,0	3,0
	75	96,4	2,7	3,5	32,1	3,2
	80	102,9	2,9	3,8	34,3	3,4
	85	109,3	3,1	4,0	36,4	3,6
	90	115,7	3,3	4,2	38,6	3,9
	95	122,1	3,5	4,5	40,7	4,1
	100	128,6	3,6	4,7	42,9	4,3
	120	154,3	4,4	5,7	51,4	5,1



§ 7. Последствия недостаточности в питании синтезируемых организмом витаминов

Далее будет приведена потребность в витаминах, которые не имеют чётких рекомендаций исследователей, поскольку синтезируются самим организмом. По приводимым ниже симптомам болезней, можно выявить нарушение синтеза этих витаминов в организме.

Витамин Р (биофлавоноиды)

Главные функции

Витамин Р объединяет почти 500 биофлавоноидов — биологически активных веществ, которые являются продуктами растительного происхождения, в животных тканях эти вещества не обнаружены.

Нормализует состояние капилляров и повышает их прочность, снижает проницаемость стенки сосудов. Отмечается выраженный синергизм с витамином С. Способствует поддержанию в хорошем состоянии коллагена-цемента между всеми клетками.

Полезные свойства

Предупреждает возникновение синяков, укрепляя стенки капилляров. Участвует в создании защиты от инфекций и простуд. Препятствует кровотечению из десен и укрепляет зубы.

При дефиците в рационе

Ломкость капилляров из-за нехватки коллагена приводит к быстрому образованию синяков.





Основные источники

Цитрусовые (особенно кожура), овощи, орехи, семена.

Взаимодействия

Биофлавоноиды повышают усвояемость и эффективность витамина С в организме, предохраняя его от окисления.

Суточная потребность

Витамин Р (биофлавоноиды) и витамин С следует принимать вместе. Потребность не установлена, ориентировочно она составляет половинное количество по отношению к витамину С.

Витамин D (эргостерол, кальциферол)

Главные функции

Регулирует обмен кальция и фосфора, обеспечивает их всасывание в тонком кишечнике, а также реабсорбцию фосфора в почечных канальцах и перенос кальция из крови в костную ткань, т. е. участвует в формировании и поддерживает её в здоровом состоянии.

Полезные свойства

Необходим для кальцинирования (отвердевания) новообразованной костной ткани и, следовательно, для правильного формирования зубов и костей, особенно в детстве. При приеме совместно с витаминами А и С предупреждает простуду. Используется для лечения конъюнктивита.

При дефиците в рационе

Жжение во рту и горле. Недостаток энергичности. Рахит. Боли в суставах. Близорукость, миопия. Бессонница. Слабое развитие костей. Остеопороз. Разрушение зубов. Мышечные спазмы. Нервозность. Запоры.





Остеомалация – размягчение костей с последующей деформацией, слабость и боль, особенно заметные в период беременности и остеопороз (истончение костей обычно в пожилом возрасте).

Недостаточность витамина D у детей приводит к замедлению роста, уменьшению прочности костей. Основные симптомы этого заболевания связаны с нарушением процесса костеобразования (размягчение костей). Под тяжестью тела ноги деформируются, приобретают О- или Х-образную форму. На костно-хрящевой границе рёбер отмечаются утолщения – «рахитические клетки». Грудная клетка деформируется «куриная грудь». Для детей с явными признаками рахита характерна неустойчивость к инфекциям, вялость, пониженный тонус мышц, в том числе живота. У взрослых гиповитаминоз витамина D приводит к нарушению фосфорно-кальциевого обмена, уменьшению прочности костей, артрозам, артритам, кариесу зубов.

Ранними признаками D-витаминной недостаточностью является раздражительность, потливость, потеря аппетита.

Основные источники

Витамин D содержится в основном в продуктах животного происхождения – печени, молоке, сметане, жире из печени трески, икре рыб, рыбе, яичных желтках, молочных продуктах.

На солнце синтезируется в коже человека.

Взаимодействия

Кальциферол устойчив к воздействию высокой температуры, не разрушается при кулинарной обработке. Люди, не бывающие на солнце, должны принимать витамин D в добавках.





Суточная потребность

Избыточные дозы (40 мг в день) могут вызвать запоры, рвоту, кальцинирование артерий, образования камней в почках.

Суточная потребность витамина D от 2,5 до 10 мг, для беременных 15 мг.

Витамин Е (токоферол)

Главные функции

Один из наиболее мощных антиоксидантов, способствует выработке эритроцитов. Необходим для работы иммунной системы. Предохраняет клеточные мембраны от воздействия свободных радикалов, нормализует деятельность нервно-мышечного аппарата, регулирует процессы внутриутробного развития.

Роль в организме

Токоферолы участвуют в процессе тканевого дыхания; они являются эффективными антиоксидантами, предохраняющими организм от образования избыточного количества свободных окислительных радикалов; тесно связаны с состоянием и функцией биологических мембран, а также препятствуют разрушению эритроцитов. Поскольку половые железы очень чувствительны к их действию, характерным следствием Е-авитаминоза является нарушение функции размножения. Витамин Е необходим для поддержания нормальных процессов обмена веществ в скелетных мышцах, мышце сердца, а также в печени и нервной системе.

Свойства

Важнейшим свойством токоферолов является их способность повышать накопление во внутренних органах жирорастворимых витаминов. Способствуют активизации процессов синтеза АТФ. Тесно связаны с





функцией и состоянием эндокринных систем, особенно половых желез, гипофиза, надпочечников и щитовидной железы. Биологической активностью обладают несколько близких по структуре соединений. Они устойчивы к нагреванию, но разрушаются под влиянием ультрафиолетовых лучей, а также в прогорклом масле.

Полезные свойства

Задерживает процесс старения и способствует предупреждению рака, диабета и сердечных болезней. Повышает физическую выносливость, улучшая эффективность использования кислорода организмом. Вместе с бета-каротином защищает от воздействия пассивного курения и атмосферных загрязнений. Препятствует образованию и растворяет сгустки крови, предотвращая, таким образом, атеросклероз и сердечные приступы. Эффективно используется для заживления различных ожогов. Успешно применяется в лечении диабетической гангрены конечностей, импотенции.

Недостаточность

Витамин Е является витамином размножения. Дефицит токоферола в питании может возникнуть при длительном отсутствии в пищевом рационе растительных масел. Для Е-гиповитаминоза характерна мышечная слабость, развивается мышечная дистрофия, нарушение половой функции, периферического кровообращения, разрушение эритроцитов. Утомляемость, сонливость, летаргия, анемия, преждевременное старение, неспособность сосредоточиться, выкидыши, бесплодие. Отек или перенапряжение мышц. Ломкие и выпадающие волосы. Дискомфорт при менструациях, нестабильность позвоночника. У мужчин низкое половое влечение.





Основные источники

Богатым источником витамина Е являются растительные масла, такие как подсолнечное, соевое, хлопковое, кукурузное а также масло из ростков пшеницы, зелёные овощи, цельные зерна, орехи, мясо, яйца (особенно яичные желтки), авокадо.

Взаимодействия

Разрушается при готовке и переработке продуктов, под действием железа и хлора, нагрева и замораживания.

Суточная потребность

Суточная потребность в токофероле для взрослых людей составляет 12-30 мг. Она повышается в условиях недостатка кислорода при тяжёлой физической работе, при соревнованиях и тренировках у спортсменов.

Витамин В₄ (холин, лецитин)

Главные функции

Имея липотропные свойства, участвует в синтезе фосфолипидов в печени, обеспечивая быстрое освобождение печени от жирных кислот. Влияет на процессы белкового и жирового обмена, превращает жиры в эмульсию и способствует нормальной утилизации жиров и холестерина.

Полезные свойства

Очень эффективен в профилактике атеросклероза. Понижает уровень холестерина. Улучшает передачу нервно-мышечных импульсов. Помогает снять провалы в памяти и старческое слабоумие. Холин преодолевает гемоянцезалический барьер и обеспечивает избирательное проникновение питательных веществ в мозг. Регулирует функцию печени. Помогает печени удалять яды и лекарства из кровотока. Необходим для нор-





мального метаболизма жиров, препятствует избыточному отложению жиров в печени.

Симптомы при дефиците

Может привести к циррозу печени, почечным расстройствам, повышению уровня холестерина, отвердеванию артерий, гипертонии, перерождению нервной ткани, нарушениям иммунной системы, экземе. Трудно сбросить вес. Высокое кровяное давление. Кровоточащие язвы. Восприимчивость к болезням.

Основные источники

Яйца, творог, печень, мозг, сердце, овсяная крупа, рис, зеленые листовые овощи и бобы, сырая заварка пшеницы.

Взаимодействия

Холин разрушается алкоголем, антибиотиками, излишним кипячением и переработкой продуктов.

Суточная потребность

Холин измеряется в миллиграммах. Обычная доза холина составляет от 500 до 1000 мг ежедневно.

Витамин B₅ (пантотеновая кислота)

Главные функции

Участвует в процессах обмена жирных кислот и стеринах. Регулирует функцию нервной системы и нервно-питательных процессов, функцию щитовидной железы, надпочечников и пищеварительной системы. Жизненно важен для поддержания здоровой кожи, способствует высвобождению энергии из пищи. Уменьшает воспаление и предупреждает сужение кровеносных сосудов.

При дефиците в рационе

Недостаток пантотеновой кислоты вызывает облысение, кожные заболевания, аллергию, возбуди-





мость, головную боль, утомляемость, потерю памяти, эмоциональную неустойчивость, потерю аппетита, бессонницу. Шелушение и под действием света пигментацию кожи, воспаление языка. Симптомы дефицита могут также включать желудочно-кишечные нарушения, частую поносы.

Основные источники

Помимо того, что синтезируется микрофлорой кишечника, содержится в пивных дрожжах, цельных проросших зернах, пшеничных отрубях, бобах, арахисе, яйцах, в мясе домашней птицы, рыбе, печени и говядине.

Взаимодействия

Может разрушаться под действием алкоголя и излишнего кипячения продуктов.

Суточная потребность

Избыточные дозы (от 1500 до 3000 мг) могут привести к повреждению печени и развитию желчи. Суточная потребность пантотеновой кислоты от 5 до 10 мг.

Витамин В₆ (пиридоксин)

Главные функции

Участвует в белковом и жировом обмене, синтезе медиаторов нервной системы.

Свойства витамина

Вещества группы витамина В₆ принимают участие в обмене веществ, особенно в обмене жиров, белков и образовании ферментов. Играют большое значение в кроветворении. Влияют на кислотообразующие функции желудочных желез.

Полезные свойства

Усвоение белков и жиров. Преобразование аминокислоты триптофана в ниацин. Противотоксикоз-





ное средство, включая утренние недомогания. Снимает мышечные спазмы, судороги в ногах, онемение рук. Действует как натуральное мочегонное средство.

При дефиците в рационе

Может приводить к нервозности, возбудимости, бессоннице, кожным высыпаниям, потере мышечного контроля. Дефицит витамина B_6 может вызвать невриты и понизить сопротивляемость инфекциям. У взрослого человека недостаточность витамина B_6 чаще всего возникает в результате длительного приёма сульфаниламидов или антибиотиков: синтомицина, левомецина, биомицина, угнетающих рост кишечных микробов, синтезирующих пиридоксин в количестве, достаточном для покрытия потребности в нём организма человека.

Раздражительность. Невозможность вспомнить сны. Отек конечностей. Жирная, чешуйчатая кожа вокруг носа, глаз. Подергивание мышц. Слабость мускулов больших пальцев. Тошнота во время беременности. Смятение. Головокружение. Невозможно сжать, распрямить кулаки. Зеленовато-желтый цвет мочи. Гиперактивность. Плохая координация при ходьбе. При недостаточности витамина B_6 у детей наблюдается задержка роста, желудочно-кишечные расстройства, малокровие, себорейный дерматит, повышенная возбудимость. Гиповитаминоз витамина B_6 у взрослых проявляется воспалением слизистой языка (глоссит) и слизистой глаз (конъюнктивит).

Основные источники

Пивные дрожжи, курица, свинина, рыба, печень, почки, яйца, творог, картофель, капуста, соя, горох, коричневый рис, гречневая крупа, мускусная дыня, бананы, орехи.





Взаимодействия

Разрушается под действием нагрева, излишнего кипячения продуктов, большого потребления сахара и алкоголя.

Суточная потребность

Суточная потребность витамина В₆ – 2 мг. Повышенная потребность в витамине В₆ у беременных и пожилых людей при прогрессировании процессов старения.

Витамин В₈ (инозитол)

Главные функции

Обладает выраженным липотропным и седативным свойствами. Оказывает стимулирующее действие на моторную функцию пищеварительного аппарата. Участвует в метаболизме жиров и холестерина.

Полезные свойства

Препятствует отложению жиров в печени и других органах. Понижает уровень холестерина в крови, препятствует отвердеванию артерий. Важен для поддержания здоровых волос, предотвращает преждевременное их выпадение. Поддерживает здоровую кожу. Снижает нежелательно высокий уровень эстрогена у женщин. Снижает диабетическую, периферическую невропатию, оказывает успокоительный эффект.

Результат дефицита в рационе

Высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, атеросклероз, запоры, выпадение волос.

Основные источники

Арахисовое масло, цельные, проросшие зерна пшеницы, капуста, морковь, свекла, картофель, помидоры, клубника, мускусная дыня, цитрусовые.





Взаимодействия

Диабетики, алкоголики и злоупотребляющие кофе быстро истощают запасы инозитола в организме, им следует обязательно принимать добавки.

Суточная потребность

Суточная потребность 1-1,5 г. В небольших количествах инозитол присутствует в лецитине.

Витамин В₉ (фолиевая кислота)

Главные функции

Оказывает влияние на синтез нуклеиновых кислот, пуринов, некоторых аминокислот, холина. Находясь в хромосомах, служит важным фактором размножения клеток. Стимулирует и регулирует кроветворение, способствует увеличению числа лейкоцитов, формирует эритроциты и генетические материалы. Под его влиянием снижается содержание холестерина в сыворотке крови. Необходим для поддержания здоровой иммунной системы. Недостающее количество синтезируется микрофлорой кишечника.

Полезные свойства

Важен для поддержания здоровой кожи. Предотвращает появление разъедающих язв. Игрет важную роль в формировании эритроцитов в костном мозге. Способствует метаболизму белков. Участвует в обеспечении нормального роста. У кормящих матерей усиливает выделение молока.

Результат дефицита

Недостаточность фолиевой кислоты вызывает развитие малокровия, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз, пищевую аллергию, воспаление периферических нервов. Тяжелые слу-





чаи дефицита проявляются как питательная макроклеточная анемия. Возбудимость, слабоумие, потеря аппетита и веса, понос, рвота, несварение. Язык красный, гладкий и болезненный. Отек, кровотечение из десен. Отек лодыжек. Апатия или депрессия. Сильное сердцебиение. Поседение волос. Язвы во рту. Плохое пищеварение. Понос. Бледность. Забывчивость. Рвота. Усиленная пигментация кожи.

Основные источники

Темно-зеленые листовые овощи, зелень петрушки, салаты, перо лука, бобы, цельные зерна, пивные дрожжи, фрукты.

Взаимодействия

Неустойчив к нагреванию и действию света. Разрушается алкоголем, антибиотиками, противозачаточными таблетками, антиконвульсивными препаратами.

Суточная потребность

Суточная потребность в витамине B₉ – 0,4 мг.

Витамин B₁₂

(цинкобаламин, антианемический витамин)

Главные функции

Способствует производству эритроцитов, нормальному функционированию нервной системы. Играет важную роль в работе иммунной системы. Участвует в процессах синтеза аминокислот (метионина), нуклеиновых кислот, регулирует кроветворные функции.

Свойства витамина

Основное значение B₁₂ – в антианемическом действии. Оказывает существенное влияние на процес-





сы обмена белков, синтез аминокислот, нуклеиновых кислот, пуринов. Стимулирует рост у детей.

Полезные свойства

Необходим для производства эритроцитов в костном мозге. Способствует росту и улучшает аппетит у детей. Улучшает кровообращение, память и уравновешенность. Снимает возбудимость и ослабление памяти. Важен для поддержания здоровой нервной системы.

При дефиците в рационе

При недостаточности витамина B₁₂ развивается малокровие, нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта, чувствительность периферической нервной системы. Сокращается количество эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, что может вызывать злокачественную анемию. Дефицит вызывает нарушения в нервной системе: возбудимость, головные боли, потерю памяти, ослабление рефлексов, головокружение, утомляемость, слабость, усталость, запоры.

Больной, красноватый язык. Несварение. Спастические, судорожные подергивания конечностей. Депрессия или раздражительность. Заикание. Бледность лица. Головокружение. Боли в спине. Потеря аппетита. Онемение кистей или ступней. Смятение или дезориентация. Апатия, безразличие к жизни. Паранойя, галлюцинации. Лимонно-желтый оттенок кожи. Неясное зрение. Нарушение менструального цикла.

Основные источники

Печень, говядина, курица, скумбрия, сардины, атлантическая сельдь, моллюски, яйца, нежирный творог, молоко, сыр. Синтезируется нормальной микрофлорой кишечника из кобальта, поступающего с пищей.





Взаимодействия

Разрушается под действием солнца, излишнего кипячения продуктов, при употреблении алкоголя. Его разрушают также пекарские дрожжи, используемые при выпечке хлеба.

Суточная потребность

Чрезвычайно эффективен в малых дозах, один из немногих витаминов, измеряющихся в микрограммах (мкг). Случаи отравления им неизвестны. Суточная потребность витамина B_{12} — 6 мкг.

Витамин B_{15} (пангамовая кислота)

Главные функции

Важнейшее и основное физиологическое значение заключается в его липотрофных свойствах и функции донатора подвижных метильных групп. Витамин B_{15} улучшает тканевое дыхание, повышает использование кислорода в тканях и участвует в окислительных процессах, стимулируя их. Способствует синтезу белков.

Полезные свойства

Действует как антиоксидант; способствует выведению токсинов, попадающих в организм из загрязненной окружающей среды. Увеличивает срок жизни клеток. Быстро избавляет от утомления. Понижает уровень сыровоточного холестерина в крови. Снижает стремление к алкоголю и защищает от цирроза печени. Используется при острых и хронических интоксикациях. Используется для улучшения физической работоспособности и работы сердца.

Результат дефицита в рационе

Сокращение поступления кислорода в клетки, что может привести к утомляемости, сердечным наруше-





ниям, преждевременному старению, эндокринным и нервным расстройствам.

Основные источники

Коричневый рис, рисовые отруби, семена кунжута, тыква, пивные дрожжи, печень.

Суточная потребность

Обычная доза витамина B_{15} составляет 25–150 мг.

Витамин B_{17} (летрил)

Главные функции

Обладает некоторыми противораковыми свойствами.

Полезные свойства

Предупреждение рака.

Результат дефицита в рационе

Утомляемость, восприимчивость к раку. Витамин группы В определяют общее состояние здоровья. Если они поступают в достаточном количестве, то человеческий организм может жить без животных белков, что особенно важно при аллергиях.

Основные источники

Яблочные зерна, косточки абрикосов, вишни, персиков, слив.

Суточная потребность

Норма суточной потребности не установлена.

Витамин Н (биотин)

Главные функции

Участвует в жировом обмене, регулируя процессы синтеза жирных кислот, способствует выделению энергии из углеводов и аминокислот.





Оказывает регулирующее влияние на нервную систему, в том числе и на нервно-трофическую функцию.

Свойства

Синтезируется кишечной микрофлорой. Известен также как кофермент R, или витамин H. Присутствует в малых количествах во всех живых клетках.

Результат дефицита в рационе

Дефицит биотина может привести к выпадению волос, крайнему истощению, утомлению, сонливости, глубокой депрессии, дерматиту, галлюцинациям, мышечным болям и потере аппетита, а также к токсикозу при потреблении сырого яичного белка.

Основные источники

Продукты из цельных зерен, овсяная крупа, горох, цветная капуста, овощи, орехи, яйца.

Полезные свойства

Препятствует поседению, предотвращает облысение, снимает мышечную боль. Важен для поддержания здоровой кожи.

Взаимодействия

Сырые яичные белки содержат вещество авидин, препятствующее всасыванию биотина организмом.

Суточная потребность

Обычно суточная потребность биотина 0,15-0,3 мг. Больше биотина требуется беременным и кормящим женщинам.

Витамин Н₁

ПАБК (пара-аминобензойная кислота)

Главные функции

Действует как антиоксидант. Обладает солнцезащитными свойствами и часто используется в мазях против солнечных ожогов.





Полезные свойства

Защищает от солнечных ожогов, от вредного действия озона (озон содержится в смоге и табачном дыме).

Результат дефицита

Может вызвать чрезмерную усталость, возбужденность, депрессию, морщины, экзему, артрит, бурсит, анемию. При недостатке возникают нарушения пигментообразования, задержка роста, расстройства гормональной деятельности. Запоры, раздражительность, крайнее утомление, белые пятна на коже, отсутствие полового влечения.

Основные источники

Пивные дрожжи, внутренние органы, коричневый рис, отруби, цельные зерна, завязь пшеницы, черная патока.

Взаимодействия

ПАБК разрушается в организме антибиотиками и алкоголем.

Суточная потребность

Доза не установлена, ориентировочно от 30 до 100 мг ежедневно.

Витамин К (менадион)

Главные функции

Необходим для свертываемости крови. Проявляет анаболическое действие путем участия в продуцировании АТФ. В витамине К нуждается каждая клетка организма, поскольку он имеет большое значение для сохранения структурных, функциональных свойств клеточных мембран и органелл. Участвует в синтезе протромбина, способствует нормальному свертыванию крови.

Роль в организме

Витамин К участвует в синтезе протромбина и ряда соединений, необходимых для свертывания крови. Ак-





тивностью витамина К обладают и некоторые другие производные нафтохинона.

Свойства

Витамин К устойчив к нагреванию.

Полезные свойства

Необходим печени для производства протромбина (вещества, способствующего образованию кровяных сгустков), предотвращает внутренние кровотечения, защищает от остеопороза.

Недостаточность

Основным признаком дефицита витамина К в пище является кровоточивость. Она развивается при нарушении функции печени, оттока желчи, приеме лекарств, подавляющих жизнедеятельность нормальной микрофлоры толстого кишечника. При недостаточности витамина К наблюдается повышенная кровоточивость десен, подкожные и внутримышечные кровоизлияния, возможно желудочно-кишечное кровотечение, диатез у детей. Образование синяков, частые носовые кровотечения, вызванные медленным загустением крови.

Основные источники

Богатым источником витамина К являются листовые овощи, цветная и белокочанная капуста, шпинат, томаты, картофель, а также печень, орехи, растительные масла. У здоровых людей витамин К синтезируется микрофлорой кишечника.

Взаимодействия

Разрушается под влиянием света, неустойчив к щелочной среде.

Суточная потребность

Суточная потребность в витамине К у взрослых составляет 0, 2 – 0, 3 мг.



§ 8. Суточная потребность человека в синтезируемых организмом витаминах

Поскольку эти витамины синтезируются организмом, то нет смысла расписывать в них потребность по возрастным группам и категориям труда. Здесь приводится потребность среднестатистического человека и симптомы, которые могут проявиться, если синтез этих витаминов нарушился. По таблице 24 химического состава можно построить своё меню, чтобы получать эти витамины дополнительно, пока симптомы не уйдут окончательно.

Таблица 12. Суточная потребность человека в синтезируемых витаминах (мг)

Обозначение	Витамин	Суточная потребность (мг)
P	Биофлавоноиды	25
D	Кальциферол	15
E	Токоферол	20
B ₄	Холин	750
B ₅	Пантотеновая кислота	10
B ₆	Пиридоксин	2
B ₈	Инозитол	1250
B ₉	Фолиевая кислота	0,4
B ₁₂	Цинкобаламин	0,006
B ₁₅	Пангамовая кислота	60
B ₁₇	Летрил	не установлена
H	Биотин	0,2
H ₁	Пара-аминобензойная кислота	65
K	Менадион	0,25



§ 9. Последствия дефицита микроэлементов в пище

Минеральные вещества входят в состав костей скелета, обеспечивают электролитный баланс, играют важную роль в поддержании нормального обмена веществ. В зависимости от количественного содержания в организме минеральных веществ, их разделяют на микро – и субмикроэлементы. К микроэлементам относятся натрий, калий, кальций, хлор, фосфор и железо; к субмикроэлементам – йод, цинк, медь, кремний, бор, хром, селен, молибден.

Кальций – Са

В соединении с фосфором составляет основу костной ткани, участвует в процессах передачи возбуждения в нервной системе и сокращении мышц. Минеральное вещество, кальций – пятый по количеству из присутствующих в человеческом организме минеральных компонентов: примерно 1000-1200 грамм в теле взрослого человека.

Функции Са в организме

Основная роль кальция – организация целостной скелетной системы, в которой находится 99% всего кальция. Гигантский резервуар кальция, содержащийся в скелете, находится в состоянии динамического равновесия с кальцием в кровеносной системе и служит в качестве буфера для поддержания стабильного уровня его циркуляции. Оставшийся 1% играет важнейшую роль в свертывании крови, генерации и передаче





нервных импульсов, сокращения мышечных волокон, активации определенных ферментативных систем и выделения некоторых гормонов.

Сам по себе скелет является не постоянным местом депонирования кальция, а динамическим, где образуются новые кальциевые кристаллы, а старые разрушаются. Скорость этого разрушения и построения, называемая скоростью оборота, значительно изменяется в зависимости от возраста: у младенцев может оборачиваться более 100% кальция костей в течение первого года их жизни, у более старших детей оборот составляет 10% в год, у взрослых ежегодно оборачивается 2-3%. Пик костной массы может не быть достигнут вплоть до 25 лет. К 40-50 годам разрушение костей может превысить их построение; при этом общая костная масса значительно уменьшается. Увеличение потери костной массы начинается раньше и проходит с резкими последствиями — чаще у женщин, нежели у мужчин, чаще у маленьких людей, нежели у высоких. Таким образом, в целом риск медицинских последствий потери костной массы, называемой остеопорозом, наибольший у маленьких женщин. Добавим также, что склонность к остеопорозу передается по наследству. Именно эта предрасположенность ответственна за преобладание переломов шейки бедра из-за ослабления кости при потере кальция в этой подгруппе женщин.

Взаимодействия Ca:

- для эффективного усвоения кальция из желудочно-кишечного тракта необходим витамин D;
- стресс и иммобилизация могут уменьшить спо-





способность усваивать кальций из желудочно-кишечного тракта;

– на усвояемость кальция влияют какао, соевые бобы и пища с высоким содержанием фосфатов, в том числе и газированные напитки;

– при высоком белковом рационе около 15% кальция всасывается; в то же время при низкобелковом рационе усваивается около 5%. С другой стороны, организм нуждается в увеличении содержания кальция при рационе с большим содержанием жира и рационе с большим содержанием белка. Вполне объяснимо, что организм усваивает кальций лучше в том случае, если он нуждается в большем его количестве;

– кальций усваивается лучше, если его принимать после еды;

– кофе увеличивает выделение кальция почками;

– железо может способствовать усвоению кальция;

– повышенный прием кальция без адекватного приема фосфора (в соотношении 2 : 1 или более) может препятствовать синтезу или усвоению витамина К, что теоретически может уменьшить способность крови к свертыванию.

Симптомы недостаточности Са

Возбуждение, гиперактивность, нервозность и раздражительность, хрупкость ногтей, экзема, бессонница, высокое кровяное давление, локализованное онемение и ощущение покалывания или онемение рук или ног, судороги или нечеткое сознание, бред, депрессия, учащенное сердцебиение, прекращение роста, болезненность десен и ротовой полости, разрушение зубов. Недоста-





ток кальция в организме вызывает рахит у детей и остеопороз у взрослых, приводит к нарушению функций нервной и мышечной систем, развитию кариеса.

Симптомы избытка Са

Потеря аппетита, мышечная слабость, кратко-временная немота, потеря баланса при ходьбе, угнетение коленного рефлекса (и других), различные ментальные и эмоциональные симптомы от развития психозов (глубокое разрушение личности с потерей связи с реальностью) до провалов памяти, депрессии и раздражительности.

Повышение содержание кальция отмечено у больных с хроническим алкогольным гепатитом, черепно-мозговыми травмами.

Пищевые источники

Молочные продукты являются основным источником кальция, составляя примерно 55% его приема. Овощные источники включают листовые овощи, брокколи, капусту огородную, капусту белокочанную, шпинат, листья репы, капусту цветную, спаржу. Кальций содержат также яичные желтки, бобы, чечевица, орехи, инжир. Другой хороший источник пищевого кальция, часто не берущийся в расчет — мягкие кости лосося и сардин.

Рекомендуемое применение

Поскольку костная масса продолжает нарастать вплоть до 25 лет, люди обоих полов в возрасте от 11 до 24 лет должны в день получать около 1200 мг. Младенцы, находящиеся на грудном вскармливании, потребляющие около 750 мл грудного молока, получают от 240 до 300 мг кальция в день и усваивают примерно 66%





его. Взрослым людям обоих полов в возрасте после 25 лет следует потреблять, по крайней мере, 800 мг в день, чтобы предотвратить разрушение костей. Беременным и кормящим женщинам вне зависимости от возраста требуется, по меньшей мере, 1200 мг кальция в день.

Хлористый кальций плохо всасывается при низкой кислотности желудочного сока, в то время как глюконат кальция и лактат кальция усваиваются в этих условиях в 10 раз лучше.

Безопасность применения Са

Если вы принимаете кальций в большом избытке по сравнению с магнием и фосфором при отношении кальция к фосфору более чем 2 : 1, может произойти уменьшение прочности костей. Эти минеральные вещества в вашем рационе должны быть сбалансированы.

Суточная потребность кальция – 1 г.

Фосфор - Р

Главная функция

Вместе с кальцием составляет основу костной ткани, обеспечивает процессы энергообмена, а также белковый и нуклеиновый обмены.

Свойства

Фосфор – биогенный элемент, играет особенно важную роль в деятельности головного мозга, скелетных и сердечных мышц. Фосфор участвует в трансмембранном транспорте веществ, входит в состав ряда ферментов. Способствует распаду углеводов. Входит в АТФ (аденозинтрифосфосфорная кислота), которая явля-





ется универсальным источником энергии и обеспечивает физиологическую деятельность клеток организма. Обмен фосфора регулируется паращитовидными железами.

Симптомы при дефиците в питании

Слабость, утомляемость, мышечные боли, снижение функции печени могут быть симптомами недостатка фосфора. Недостаток фосфора в организме приводит к нарушению биохимических процессов энергообмена, кальциево-фосфорного обмена, ломкости костей.

Симптомы при избытке в питании

При избыточном поступлении фосфора может снижаться уровень *Mn*, а также повышаться уровень выведения *Ca*, что создает риск возникновения остеопороза.

Пищевые источники

Все виды злаков, а также зернобобовые.

Суточная потребность фосфора – 1 г.

Натрий Na и хлор Cl

Главная функция

Хлористый натрий используется как вкусовая добавка к большинству продуктов питания. Выполняет две важнейшие функции: поддержание водно-солевого баланса и передачу возбуждения в нервной и мышечной тканях. Хлор также служит источником соляной кислоты желудочного сока.

Натрий – это микроэлемент, который считается играет важную роль в водно-солевом обмене и регуляции нервно-мышечной деятельности.





Симптомы при дефиците в питании

Недостаток этих минералов может вызвать нарушения электролитного баланса, дисфункцию нервной и мышечной систем, что представляет существенную угрозу здоровью и даже жизни.

Если суставы щёлкают, значит в организме не хватает натрия, его недостаток также ведёт к частым катарам.

Симптомы при избытке в питании

Избыточное потребление поваренной соли приводит к задержке жидкости в организме, гипертонии, нарушению сердечной деятельности.

Повышенное содержание в волосах отражает, как правило, нарушение водно-солевого обмена, дисфункцию коры надпочечников. Может встречаться при избыточном потреблении NaCl (поваренной соли), сахарном диабете, нарушении выделительной функции почек, склонности к гипертонии, отекам, неврозах. Люди, особенно дети, с избытком Na часто легко возбудимы, впечатлительны, гиперактивны, у них может быть повышена жажда, потливость.

Суточная потребность Na – 1,5 г; Cl – 1,8 г.

Калий – К

Главная функция

Активатор функций ряда ферментов. Наряду с натрием и хлором обеспечивает поддержание водно-солевого баланса организма, играет важную роль в мышечном сокращении. Калий особенно необходим для «питания» клеток организма, деятельности мышц, в том числе миокарда, работы нейроэндокринной системы.





Функции в организме

Обеспечивает прохождение электрических нервных импульсов в организме, для контроля за сокращением мышц и поддерживает кровяное давление в нормальных пределах.

Взаимодействия

Определенные мочегонные средства вызывают выделение не только натрия, но и калия;

Кофеин вызывает большую потерю калия через почки и может привести к его дефициту;

Если наблюдается дефицит магния, не возможно поднять содержание калия, сначала нужно повысить уровень магния.

Симптомы при дефиците в питании

Астения – психическое и физическое истощение, переутомление, нарушение функции почек и надпочечников, нарушение проводимости в миокарде, развития эрозивных процессов в слизистых: желудочно-кишечном тракте, шейки матки. Снижение работоспособности, а также замедление заживления ран. Больных беспокоит сухость кожи, тусклость и слабость волос.

У женщин дефицит калия может вызывать бесплодие.

Развитие дефицита калия чаще всего связано с заболеваниями почек, тонкого кишечника, эндокринной системы, переутомлением, злоупотреблением лекарствами.

Угри, запоры, задержка соли и жидкости, замедление роста, низкое кровяное давление, утомляемость, бессонница, мышечная слабость и судороги, жажда, депрессия, нервозность, затемненное мышление, неперено-





симось сахара, высокое содержание холестерина, очень сухая кожа и рот, учащенное сердцебиение – всё это признаки дефицита калия. Нехватка калия ведёт к почечной недостаточности, периодическим головным болям, зуду кожи, раздражительности и плаксивости.

Симптомы при избытке в питании

Затемненное мышление, трудности с речью, общая слабость. Избыток калия может привести к дефициту Са.

Пищевые источники

Сушеные абрикосы, дыня, авокадо, бананы, цитрусовые, бобы, картофель, брокколи, печень, молоко, ореховое масло.

Суточная потребность

Можно получить дополнительный калий, принимая глюконат калия по одной таблетке три раза в день.

Суточная потребность калия – 2 г.

Магний -Mg

Главные функции

Регулирует белковый и углеводный обмен, нормализует деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, поддерживает нормальное состояние слизистых оболочек. Наряду с калием является основным внутриклеточным элементом – активизирует ферменты, регулирующие углеводный обмен, стимулирует образование белков, регулирует хранение и высвобождение энергии в АТФ, снижает возбуждение в нервных клетках, расслабляет сердечную мышцу. Магний важен для метаболизма кальция и витамина С, а также фосфора, натрия и калия. Известен как антистрессовое минеральное ве-





щество, помогает предупредить отложение камней (особенно Са) в почках и желчном пузыре.

В организме человека находится 25 г из них 1% — в жидкостях организма, а остальное — в мышцах и мягких тканях.

Свойства

Магний функционирует в качестве кофактора в более чем 300 известных ферментативных реакций, включенных в широкий спектр метаболической активности. Выработка энергии, метаболизм глюкозы, окисление жирных кислот и активация аминокислот — везде требуется магний. Магний участвует в передаче генетической информации и нервного сигнала, помогает адаптироваться к холоду, служит структурным компонентом костей и зубной эмали, а также принимает участие в мышечном расслаблении сосудов.

Взаимодействия

Усвоение магния может уменьшить:

- кальций, отношение содержания кальция к содержанию магния в рационе должно быть 2 : 1;
- высокое содержание жира в рационе, который взаимодействуя с калием образуют мылоподобные соли, которые не всасываются в желудочно-кишечном тракте;
- высоковолокнистая пища;
- дефицит витамина Е может понизить уровень магния в тканях;
- алкоголь, калий и кофеин увеличивают потерю магния через почки;
- потребление большого количества сахара увеличивает потребность в магнии;





— высокобелковый рацион увеличивает потребность в магнии, особенно у детей, спортсменов, беременных женщин и кормящих матерей.

Симптомы при дефиците в питании

Анемия, вызванная разрушением красных кровяных клеток, потеря аппетита, нарушение сердечного ритма, включая тахикардию; ментальные изменения, включая тревожное возбуждение, страх, спутанность сознания, депрессию, дезориентирование, галлюцинации, гиперактивность, раздражительность, нервозность; неврологические симптомы, включающие нечувствительность, покалывание, трудность балансировки при ходьбе, головокружение и припадки; мышечные симптомы, включающие конвульсии, тремор, боли и слабость; нарушения кровяного давления в обоих направлениях — слишком высокое или слишком низкое; пониженная температура тела; холодные руки и ноги. Недостаток предрасполагает к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, гипертонической болезни, уролитиаза, судорог у детей, повышает риск онкологических заболеваний, лучевой болезни.

Дефицит Mg — обычное явление для людей, подвергающихся хроническим стрессам, встречается при синдроме хронической усталости, сахарном диабете.

Симптомы при избытке в питании

Если почки работают нормально, токсические симптомы редки. Если же функция почек нарушена, токсические симптомы избытка магния могут развиваться, особенно у людей, принимающих магний дополни-





тельно. Эти симптомы включают замедление сердечного ритма, утомление, низкое кровяное давление, приливы крови, сухость во рту, мышечную слабость, жажду, рвоту и тошноту. Избыток может приводить к дефициту Са и Р.

Повышенная концентрация в волосах обнаружена при гиперфункции паращитовидных, щитовидных желез, артрите, псориазе.

При заболеваниях почек, следует избегать дополнительного приема магния.

Источники

Доступный источник магния – это доломитовые таблетки или порошок. Обычная доза – от половины до одной чайной ложки порошка, растворенного в воде; или эквивалентная доза в форме пилюль – один-четыре раза в день.

Пищевые источники

Поскольку магний является компонентом хлорофилла растений, он встречается на любом уровне пищевой цепочки. Любая пища, не подвергавшаяся обработке, содержит некоторое количество магния, хотя эти количества сильно разнятся. Самые богатые источники – цельные семена, такие как орехи и бобы, также зерновая завязь и необработанные злаки. Помол зерна (удаление оболочки и зародышевых слоев) убирает до 80% магния. Другими пищевыми источниками являются овощная зелень, шпинат, соя, горох, мята, пшеничная мука, креветки, моллюски, крабы. В меньших количествах магний содержится в печени и говядине. Жесткая вода может служить хорошим дополнительным источником магния и кальция; однако их коли-





чества в воде сильно различается в разных местах. Мягкая вода обычно содержит очень мало этих минеральных веществ.

Потребность в магнии для взрослых мужчин и женщин – 0,4 г.

Железо – Fe

Входит в состав гемоглобина – переносчика кислорода в крови и миоглобина мышц, участвует в процессах тканевого и мышечного дыхания в разнообразных важных ферментативных реакциях.

Функции в организме

Железо необходимо для синтеза здоровых кровяных клеток. Помогает продуцировать белые кровяные клетки (иммунные клетки).

Взаимодействия:

– излишний кальций (более 2 г в день) конкурирует с железом в кишечнике за всасывание. Постоянное применение дополнительного кальция может вызвать дефицит железа:

– железо уменьшает способность усваивать медь и цинк, а они в ответ конкурируют с железом;

– кофе и чай могут уменьшить способность усваивать железо;

– молоко может уменьшить способность к всасыванию железа;

– необходимо получать адекватные количества витаминов рибофлавина (B2) и пиридоксина (B6) – с рационом, чтобы нормально усваивать и использовать железо;





– дефицит витамина А уменьшает способность к усвоению железа.

Симптомы недостаточности

Анемия, трещины в углах рта, воспаленный язык, воспалительные и атрофические изменения слизистой рта, носа, эзофагопатия, хронический гастродуоденит а также иммунодефицитные состояния, потеря аппетита, хрупкость костей, чувствительность к холоду, запоры, депрессия и спутанность сознания, утомляемость, сонливость, головокружение, затрудненное глотание, ломкость ногтей, трепетание сердца при нагрузке, остановка роста у детей.

При дефиците Fe в клинической картине отмечается гипохромная анемия, миоглобиндефицитная кардиопатия и атония скелетных мышц.

Симптомы избытка

При избытке железа возникают головные боли; потеря аппетита, сильная усталость и головокружение. Избыток Fe, в первую очередь, может оказывать токсическое влияние на печень, селезенку, головной мозг, усиливать воспалительные процессы в организме человека.

Хроническая алкогольная интоксикация может приводить к накоплению Fe в организме.

Пищевые источники

Чернослив, изюм, отборная пшеница.

Суточная потребность. Поскольку железо – окисляющий агент, это означает, что оно может быть причиной возникновения свободных радикалов, которые могут разрушать ткани. Не следует принимать железа больше, чем нужно. Железо надо принимать вместе с антиоксидантами, такими, как витамин С и витамин Е.

Суточная потребность железа – 18 мг.





§ 10. Суточная потребность человека в микроэлементах

В виду важности вышеперечисленных элементов приводится таблица потребности человека в них, с учётом веса и категории труда.

Таблица 13. Среднесуточная потребность человека в минеральных веществах (мг) в зависимости от веса тела и категории труда

Категория труда	Вес (кг)	Минеральные вещества (мг)					
		Ca	P	Na	K	Mg	Fe
I	50	642,86	892,86	357,14	2678,57	285,71	10,71
	55	707,14	982,14	392,86	2946,43	314,29	11,79
	60	771,43	1071,43	428,57	3214,29	342,86	12,86
	65	835,71	1160,71	464,29	3482,14	371,43	13,93
	70	900,00	1250,00	500,00	3750,00	400,00	15,00
	75	964,29	1339,29	535,71	4017,86	428,57	16,07
	80	1028,57	1428,57	571,43	4285,71	457,14	17,14
	85	1092,86	1517,86	607,14	4553,57	485,71	18,21
	90	1157,14	1607,14	642,86	4821,43	514,29	19,29
	95	1221,43	1696,43	678,57	5089,29	542,86	20,36
	100	1285,71	1785,71	714,29	5357,14	571,43	21,43
	120	1542,86	2142,86	857,14	6428,57	685,71	25,71
II	50	723,21	1004,46	401,79	3013,39	321,43	12,05
	55	795,54	1104,91	441,96	3314,73	353,57	13,26
	60	867,86	1205,36	482,14	3616,07	385,71	14,46
	65	940,18	1305,80	522,32	3917,41	417,86	15,67
	70	1012,50	1406,25	562,50	4218,75	450,00	16,88
	75	1084,82	1506,70	602,68	4520,09	482,14	18,08
	80	1157,14	1607,14	642,86	4821,43	514,29	19,29
	85	1229,46	1707,59	683,04	5122,77	546,43	20,49
	90	1301,79	1808,04	723,21	5424,11	578,57	21,70
	95	1374,11	1908,48	763,39	5725,45	610,71	22,90
	100	1446,43	2008,93	803,57	6026,79	642,86	24,11
	120	1735,71	2410,71	964,29	7232,14	771,43	28,93



Таблица 13. Продолжение

Категория труда	Вес (кг)	Минеральные вещества (мг)					
		Ca	P	Na	K	Mg	Fe
III	50	803,57	1116,07	446,43	3348,21	357,14	13,39
	55	883,93	1227,68	491,07	3683,04	392,86	14,73
	60	964,29	1339,29	535,71	4017,86	428,57	16,07
	65	1044,64	1450,89	580,36	4352,68	464,29	17,41
	70	1125,00	1562,50	625,00	4687,50	500,00	18,75
	75	1205,36	1674,11	669,64	5022,32	535,71	20,09
	80	1285,71	1785,71	714,29	5357,14	571,43	21,43
	85	1366,07	1897,32	758,93	5691,96	607,14	22,77
	90	1446,43	2008,93	803,57	6026,79	642,86	24,11
	95	1526,79	2120,54	848,21	6361,61	678,57	25,45
	100	1607,14	2232,14	892,86	6696,43	714,29	26,79
	120	1928,57	2678,57	1071,43	8035,71	857,14	32,14
IV	50	883,93	1227,68	491,07	3683,04	392,86	14,73
	55	972,32	1350,45	540,18	4051,34	432,14	16,21
	60	1060,71	1473,21	589,29	4419,64	471,43	17,68
	65	1149,11	1595,98	638,39	4787,95	510,71	19,15
	70	1237,50	1718,75	687,50	5156,25	550,00	20,63
	75	1325,89	1841,52	736,61	5524,55	589,29	22,10
	80	1414,29	1964,29	785,71	5892,86	628,57	23,57
	85	1502,68	2087,05	834,82	6261,16	667,86	25,04
	90	1591,07	2209,82	883,93	6629,46	707,14	26,52
	95	1679,46	2332,59	933,04	6997,77	746,43	27,99
	100	1767,86	2455,36	982,14	7366,07	785,71	29,46
	120	2121,43	2946,43	1178,57	8839,29	942,86	35,36
V	50	964,29	1339,29	535,71	4017,86	428,57	16,07
	55	1060,71	1473,21	589,29	4419,64	471,43	17,68
	60	1157,14	1607,14	642,86	4821,43	514,29	19,29
	65	1253,57	1741,07	696,43	5223,21	557,14	20,89
	70	1350,00	1875,00	750,00	5625,00	600,00	22,50
	75	1446,43	2008,93	803,57	6026,79	642,86	24,11
	80	1542,86	2142,86	857,14	6428,57	685,71	25,71
	85	1639,29	2276,79	910,71	6830,36	728,57	27,32
	90	1735,71	2410,71	964,29	7232,14	771,43	28,93
	95	1832,14	2544,64	1017,86	7633,93	814,29	30,54
	100	1928,57	2678,57	1071,43	8035,71	857,14	32,14
	120	2314,29	3214,29	1285,71	9642,86	1028,57	38,57



§ 11. Последствия дефицита субмикроэлементов и микроэлементов в питании

Алюминий – Al

Высокая способность Al образовывать комплексные соединения обуславливает его роль в снижении активности многих ферментов и их систем.

Установлено, что алюминий аккумулируется в плазме крови и тканях и оказывает отравляющее действие на больных с хронической почечной недостаточностью. Имеются данные о мутагенной активности алюминия.

К основным источникам поступления алюминия в среду и затем в организм человека относятся выбросы алюминиевых заводов и сточные воды горнорудных производств, лакокрасочных, бумажных, текстильных и ряда других производств.

При избытке может наблюдаться снижение или потеря памяти, судороги и т.д. Длительное вдыхание соединений алюминия ведет к фиброзированию легочной ткани.

Избыток алюминия может привести к дефициту Fe, P, Ca, Mg, Mn, а его дефицит – к избытку Fe, P, Ca.

Мышьяк – As

Мышьяк – токсичный элемент, накапливающийся при недостатке селена.





Среди типичных причин бытовой интоксикации мышьяком следует упомянуть табакокурение и злоупотребление виноградным вином.

Вызывает поражение нервной системы, нарушение речи, координации движений, эпилепсию, психозы, болевой синдром, нарушение чувствительности.

Мышьяк способствует дефициту Se.

Бериллий – Be

Be – токсичный ультрамикроэлемент.

Депо бериллия в организме – печень и костная ткань.

При накоплении в организме отмечаются поражения миокарда, печени, костей, легочной ткани (фиброз, саркоидоз), реже – кожи (эритемы, экземы), эрозии в желудочно-кишечном тракте.

Повышенный уровень Be встречается у рабочих, контактирующих с этим элементом.

Антагонист бериллия – магний (Mg).

Бор – В

Бор – микроэлемент, жизненно важный для здоровья людей.

Функции в организме

Он нужен для построения костей и поддержания их в здоровом состоянии, для клеточных мембран, абсолютно необходимых для нормального функционирования клеток и, следовательно, для жизни. Возможно, и как кофактор в некоторых ферментативных реакциях, которые протекают в организме.





Взаимодействия

Бор влияет на метаболизм костей, взаимодействуя с витамином D, кальцием, магнием и с фосфором.

Симптомы недостаточности

Работы по определению симптомов дефицита у людей неполны, но при экспериментах на животных постоянный дефицит бора тормозил их рост.

Симптомы избытка

Тошнота, рвота, диарея, кожные высыпания и летаргия.

Пищевые источники

Фрукты, овощи, орехи, вино, сидр и пиво.

Безопасность применения

В питьевой воде в дозах выше 150 мг/л бор может вызвать симптомы интоксикации.

Ванадий – V

V – микроэлемент, участвующий в регуляции углеводного обмена, сердечно-сосудистой деятельности, однако при избыточном поступлении может оказывать токсическое воздействие, в том числе канцерогенного характера.

Избыточное поступление обычно связано с экологическими факторами (производство специальных сталей, плавка меди, добыча и переработка нефти, выбросы автомобилей). Некоторые антибиотики также содержат ванадий.

Избыток ванадия приводит к повышению частоты заболеваний бронхо-лёгочной системы, верхних дыхательных путей, новообразований.





Йод – J

Йододефицитные заболевания (ЙДЗ) являются одним из наиболее распространенных неинфекционных заболеваний человека. У 665 миллионов человек имеется увеличенная щитовидная железа – эндемический зоб, а у 43 миллионов – выраженная умственная отсталость в результате йодной недостаточности.

Йод относится к микроэлементам питания, активно участвует в обмене веществ, регулирует работу внутренних органов.

Симптомы недостаточности

Йод является составной частью гормонов щитовидной железы. Его недостаточное поступление в организм приводит к снижению синтеза гормонов и развитию заболеваний, обусловленных дефицитом йода. Наиболее очевидное проявление дефицита йода – эндемический зоб. Он является предрасполагающим фактором для развития многих заболеваний. Дефицит йода увеличивает частоту врожденного гипотериоза, ведет к необратимым нарушениям у плода и новорожденного, приводящим к умственной отсталости.

Помимо выраженных форм умственной отсталости, дефицит йода обуславливает снижение интеллектуального потенциала детского населения, проживающего в зоне йодной недостаточности. От дефицита йода страдает не только мозг ребенка, но и его слух, зрительная память, речь. Недостаток йода может сказаться на работе жизненно важных органов и привести к задержке физического развития. По данным проведенных исследований, распространенность эндемического зоба у



детей и подростков в центральной части России составляет до 25%.

Источники

Лидером по содержанию йода в природе являются морские водоросли. На втором месте – морская рыба и морепродукты. Много йода в рыбьем жире.

Профилактика

Учитывая характер питания, снижение потребления морепродуктов, использование в питании местных продуктов, которые в условиях природного дефицита йода содержат мало йода, необходимо проводить профилактические мероприятия. Наиболее эффективным методом профилактики считается внесение йода (йодита или йодата калия) в наиболее распространенные продукты питания: поваренную соль, хлеб, воду, молоко. Использование йодированной поваренной соли является наиболее эффективным. Соль – единственный минерал, который добавляют в пищу непосредственно. Йодированная соль может дать положительный результат при условии, что соль содержит требуемое количество йода. Использование йодата калия повышает качество йодирования соли, увеличивает срок хранения и реализации.

Суточная потребность 0,1 мг

Кадмий – Cd

В большом количестве содержится в листьях табака, что определяет его высокое содержание в табачном дыме.

Для многих промышленных районов России характерно индустриальное загрязнение кадмием, связан-





ное, прежде всего, с металлургическим производством, хранением и переработкой бытовых и промышленных отходов.

Избыточное поступление кадмия в организм может приводить к анемии, поражению печени и почек, кардиопатии, эмфиземе легких, остеопорозу, деформации скелета, развитию гипертонии. Кадмий усиленно накапливается при недостатке цинка и селена.

Кобальт – Со

Со – составная часть молекулы витамина В₁₂ (кобаламин), недостаток которого наиболее ощутим в местах быстрого деления клеток, например, в кроветворных тканях костного мозга и нервных тканях. Часто анемии и проявления недостаточности кобальта вызваны снижением его усвоения, которое зависит от наличия мукопротеина, синтезируемого в слизистой оболочке желудка.

Симптомы недостаточности

Наиболее характерными проявлениями дефицита кобальта – являются анемии.

Источники. Рыба, яйца, молочные продукты.

Симптомы избытка

При избытке Со проявляется раздражающее и аллергическое действие, заболевания верхних дыхательных путей. Могут развиваться аллергические симптомы: бронхиальная астма и аллергодерматозы.

Избыток Со может приводить к дефициту Са.

Суточная потребность – 0,3 мг.





Кремний – Si

Si – субмикрэлемент. Один из наиболее распространенных в земной коре химических элементов, однако в обычных условиях он усваивается организмом в очень малых количествах. Играет важную роль как структурный компонент соединительной ткани.

Низкое содержание кремния в волосах взрослых указывает на слабость соединительных тканей, повышенную склонность к заболеваниям волос – выпадение, ломкость, ногтей (слоение, плохой рост), воспаление и раздражение, кожи, бронхов, легких, сосудов, атеросклероз, варикоз, артропатии, вывихи, плохому заживлению ран, переломов.

Функции в организме

Химически кремний очень походит на своего брата – углерод. Его основная роль – участие в химической реакции, которая скрепляет маленькие субъединицы волокнистых тканей организма, коллаген и эластин, придавая им силу и упругость. Он также играет роль в классификации костей.

Взаимодействия

Некоторые пищевые компоненты могут повлиять на способность усваивать кремний в кишечнике. В их перечень входят волокнистые структуры, молибден, магний и фтор.

Пищевые источники

Цельное зерно, корнеплоды, неочищенные крупяные продукты и кожа цыплят.





Симптомы недостаточности

Нехватка кремния ведёт к ринитам, усвоение кремния происходит при физической активности. Дефицит кремния у животных вызывает ненормальное формирование костей и ослабление волокнистых структур тканей. Можно предположить, что аналогичные симптомы возникнут и у людей, особенно у растущих.

При дефиците кремния снижается сопротивляемость организма болезням, в том числе и новообразованиям.

Суточная потребность

Симптомов избытка нет. Расчетный интервал для потребления – от 20 до 40 мг в день для взрослых.

Литий – Li

Li – ультрамикроэлемент, принимающий участие в регуляции высшей нервной деятельности, оказывающий также влияние на иммунитет и водно-солевой обмен. Применяются в психиатрической практике, а также при лечении иммунодефицитных состояний.

Повышенная концентрация в волосах может отмечаться при нарушении выделительной функции почек, обмена натрия, передозировке препаратов лития. Может наблюдаться у работников или лиц, проживающих вблизи предприятий по производству элементов питания, компонентов для АЭС и самих АЭС.

Низкий уровень отмечается у больных с психическими расстройствами, почечными заболеваниями, а также у потомства больных алкоголизмом, при иммунодефицитных заболеваниях.

Антагонист лития – натрий (Na).





Марганец – Mn

Mn – входит в состав активного центра многих ферментов, играет определенную роль в защите организма от вредных воздействий перекисных радикалов. Прием кальция усугубляет дефицит марганца, т.к. затрудняет его усвоение в организме. Кишечной абсорбции препятствует также фосфаты и железо, продукты, содержащие значительное количество танина и оксалатов, например, чая и шпината.

Функции в организме

Организму марганец нужен для нормального метаболизма жира, для построения костей и соединительных тканей, для выработки энергии, для синтеза холестерина и нуклеотидов (ДНК), необходимых каждой живущей клетке для деления.

Взаимодействия

Существует связь между марганцем и железом. Если у вас наступает дефицит железа, вы будете из своего рациона усваивать больше марганца – с возможностью интоксикации от его избытка. С другой стороны, от перегруженности железом, способность к всасыванию марганца ухудшается, что может привести к его недостаточности.

Симптомы недостаточности

Хрупкость костей, сыпь, непереносимость сахара, высокий уровень холестерина, рвота, потеря веса, дегенерация половых путей, яичников и яичек. Волосы приобретают рыжеватый оттенок

Дефицит может приводить к нарушению углеводного обмена по типу инсулиннезависимого диабета, за-





держке роста волос и ногтей, судорогам, аллергиям, дерматитам, нарушению образования хрящей, остеопорозу.

Дефицит отмечен при различных формах анемии, нарушениях функций воспроизводства, задержке роста, уменьшении массы тела и др.

При хронической интоксикации характерными являются астенические расстройства: повышенная утомляемость, сонливость, снижение активности, круга интересов, ухудшение памяти.

Симптомы избытка

Потеря аппетита, галлюцинации, ухудшение способности к оценке ситуации и ухудшение памяти, сонливость и мышечные боли.

Пищевые источники

Цельное зерно и крупы, зеленые овощи, высушенные бобы, фрукты, чай, имбирь, гвоздика.

Суточная потребность

Суточная доза марганца составляет от 2,5 до 5 мг в день для взрослых. Средний рацион дает 2,9 мг в день. Рекомендуются принимать дополнительно марганец вплоть до уровня 5-10 мг в день, для того чтобы предотвратить возможное взаимовлияние в отношении усвоения железа и других минеральных веществ.

Медь – Cu

Функции в организме

Участвует в процессах клеточного дыхания, белковом обмене, синтезе фосфолипидов, утилизации и всасывании железа. Недостаток меди в организме мо-





жет вызвать развитие макроцитарной и гипохромной анемии, нарушение деятельности нервной системы и пигментного обмена. Медь тесно связана с цинком и железом.

Симптомы недостаточности

Дефицит отрицательно сказывается на всасывании железа, кроветворении, состоянии соединительной ткани, процессах миелинизации в нервной системе, усиливает предрасположенность к бронхиальной астме, аллергодерматозам, кардиопатиям, витилиго и многим другим заболеваниям, нарушает менструальную функцию у женщин.

Симптомы избытка

Повышенное содержание отмечается при острых и хронических воспалительных заболеваниях, бронхиальной астме, заболеваниях почек, печени, инфаркте миокарда, некоторых злокачественных новообразованиях.

Хроническая интоксикация медью и ее солями может приводить к функциональным расстройствам нервной системы, печени и почек, изъязвлению и перфорации носовой перегородки, аллергодерматозам.

Избыток Cu приводит к дефициту Zn и Mo, а также Mn.

Суточная потребность – 20 мкг.

Молибден – Mo

Регулирует обмен белков, жиров, углеводов и меди. Он противостоит токсичному накоплению меди, что делает его полезным для лечения болезни Вильсона –





наследственного заболевания, связанного с нарушением метаболизма меди, повреждением печени и психическими аномалиями. Молибден является важной частью фермента, отвечающего за утилизацию железа, следовательно, предупреждает анемию.

Суточная потребность молибдена – 150 мкг.

Никель – Ni

Ni – необходимый микроэлемент, в частности для регуляции обмена ДНК. Однако его поступление в избыточных количествах может представлять опасность для здоровья.

Источников никеля очень много, он проникает в организм как с пищей, так и через кожу и слизистые оболочки: никелированная посуда, столовые приборы и приборы для приготовления пищи, пастеризованное молоко и другие продукты, загрязненные овощи и фрукты, зубные коронки, табакокурение, а также профессиональный контакт в машиностроении, металлургии, угледобыче, гальванике и других отраслях промышленности. Наибольшие выбросы никеля в атмосферу отмечены при сжигании каменного угля. По данным ВОЗ, никель – один из наиболее опасных загрязнителей окружающей среды.

При повышенных концентрациях интоксикация обычно может проявляться в виде аллергических реакций (дерматит, ринит и пр.), анемии, повышенной возбудимости центральной и вегетативной нервной системы. Хроническая интоксикация никелем повышает риск развития новообразований (легкие, почки, кожа) – никель влияет на ДНК и РНК.

Антагонисты никеля – Fe, Se, Zn и витамин С.





Олово – Sn

Sn – относится к тяжелым металлам с умеренно выраженным токсичным эффектом.

С избытком олова может быть связано снижение аппетита, металлический привкус во рту, боли в животе, поносы, тошнота.

Повышенное содержание в волосах может быть следствием контакта с этим элементом на производстве и в быту, в частности с консервными банками.

Свинец – Pb

Pb – усиленно накапливается при дефиците Ca и Zn. Для всех регионов России свинец – основной антропогенный токсичный элемент из группы тяжелых металлов, что связано с высоким индустриальным загрязнением и выбросами автомобильного транспорта, работающего на этилированном бензине.

При свинцовом токсикозе поражаются, в первую очередь, органы сердечно-сосудистой системы и кроветворения – раннее развитие артериальной гипертензии и атеросклероза, анемия, нервная система (энцефалопатия), почки (нефропатия). При начальных формах хронического отравления отмечаются характерные отклонения в лабораторных показателях, при этом уровень гемоглобина и количество эритроцитов обычно в пределах нормы.

Свинец усугубляет дефицит Ca, Zn, Se.



Сера – S

S – желтый порошок, соединение которого с водородом (сероводород) пахнет тухлыми яйцами.

Функции в организме

Серосодержащие соединения играют важную роль в выработке энергии, свертывании крови, в синтезе коллагена – белка, образующего волокнистые ткани, кожи, волос и ногтей, а также участвует в образовании ферментов.

Пищевые источники

Лук, редис, капуста, шпинат, сельдерей, сырые яйца, ячмень, мука и чеснок. Последний понижает давление, уровень холестерина и сахара в крови благодаря S.

Симптомы недостаточности

Недостаточность серы может вызвать болезненность суставов, поседение волос, высокий уровень сахара и высокий уровень триглицеридов в крови.

Суточная потребность

Обоснованный расчет дневного потребления для взрослых от 500 до 1000 мг в день. Даже строгий вегетарианец, съедающий много чеснока и лука, получает с пищей дневную норму.

Селен – Se

Se – антиоксидант. Действует в синергизме с витамином E, антагонист ртути и мышьяка, способен защищать организм от кадмия, свинца и таллия. Обеспечивает подвижность сперматозоидов, предотвращает кардиомиопатию – ослабление сердечной мышцы.





Функции в организме

Обеспечивает функционирование иммунной системы, защищающей нас от инфекций, развития рака и старения. Участвует в процессе перекисного окисления липидов, защищает клеточные мембраны от воздействия свободных радикалов, повышает резистентность организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Взаимодействия:

– витамин Е действует совместно с селеном при функционировании глутатиона, и поэтому дефицит витамина Е может ухудшить способность использовать селен;

– витамин С, другой мощный антиоксидант, способствует нормальному метаболизму селена, и поэтому дефицит витамина С может помешать организму использовать селен.

Симптомы избытка

Очаговое выпадение волос, артрит, ломкость ногтей, металлический привкус во рту, мышечные боли, раздражительность, плохая иммунная защита, снижение функций почек и печени, сыпь и бледность лица.

Симптомы недостаточности

При дефиците возникает снижение иммунитета, повышение склонности к воспалительным заболеваниям, понижение функции печени, кардиопатия, болезни кожи, волос и ногтей; атеросклероз, катаракта, репродуктивная недостаточность, патология легких, рак желудка, простаты, толстого кишечника, молочной железы. замедление роста у детей.





Дефицит Se ускоряет развитие атеросклероза, вероятность возникновения инфаркта миокарда, мужское бесплодие, у детей возможна внезапная «колыбельная» смерть. Селен защищает организм от тяжёлых металлов, при его дефиците в организме накапливаются As, Cd и Hg, которые, в свою очередь, усугубляют дефицит Se.

Пищевые источники

Продукты моря, почки, печень и мясо содержат большое количество селена. Злаки и семена могут иметь значительное количество селена, но это зависит от содержания селена в почве, на которой они произрастали. Во фруктах и овощах селена мало, много его в чернике.

Суточная потребность селена – 60 мкг.

Титан – Ti

Благодаря инертности к тканям организма широко применяется в медицине – протезирование (в том числе стоматология), медицинские инструменты, присыпки, наполнители таблеток и др. Повышенный уровень титана в организме отражает контакты с этим металлом и не представляет серьёзной опасности.

Хром – Cr

Cr – участвует в регуляции углеводного обмена, деятельности сердечной мышцы, сосудов.

В почвах некоторых регионов России отмечен дефицит хрома и недостаточное поступления этого микроэлемента в организм местного населения.





Функции в организме

Основная роль хрома в организме – регуляция сахара крови, он работает вместе с инсулином по перемещению сахара из крови в ткани организма. Его недостаточность приводит к развитию диабетоподобного заболевания. Уровень хрома снижается во время вынашивания ребенка и после его рождения. Его дефицит может привести к быстрому набору веса, задержке жидкости и увеличению кровяного давления, что испытывают некоторые женщины во время беременности, а также после родов.

Взаимодействия

Карбонат кальция может снизить способность к усвоению хрома.

Сахар увеличивает потерю хрома с мочой.

Симптомы недостаточности

Чувство тревоги, утомление, непереносимость сахара (пограничный диабет), задержка роста, высокий уровень холестерина. Дефицит хрома является причиной ухудшения толерантности к глюкозе у лиц среднего и пожилого возраста.

Симптомы избытка

Кожные высыпания, язва желудка и недостаточность функций печени и почек. Наиболее часты поражения кожи – дерматиты и экземы, астматические бронхиты, реже бронхиальная астма. При длительном контакте возможно заболевание раком легкого.

Пищевые источники

Пивные дрожжи, пшеничные ростки, сыр, бобы, горох, цельное зерно, черный перец, мята, мясо.

Суточная потребность 0,3 мг





Фтор – F

Роль фтора в предотвращении кариеса впервые была обнаружена 50 лет назад, хотя до сих пор в обществе стоматологов есть разногласия по поводу того, как именно фтор выполняет свою роль. Эксперты задаются вопросом, есть ли у фтора ясная и важная роль в обеспечении здоровья человека, кроме обеспечения здоровья зубов. Во многих местах фтор добавляют в воду городского водопровода.

Функции в организме

Фтор вместе с кальцием и фосфором обеспечивает твердость и крепость костей и зубов.

Взаимодействия

Алюминиевая посуда может связывать фтор из пищи и уменьшать количество фтора, доступного для усвоения. Тефлоновая посуда не связывает фтор.

Симптомы недостаточности

Слабые, хрупкие кости и зубы, кариес.

Симптомы избытка

Плохое состояние костей, плохая функция почек, неврологические и мышечные расстройства и коричневые пятна на эмали зубов.

Пищевые источники.

Чай, морская рыба, съеденная вместе с костями (сардины, сельдь, лосось), и любая пища, приготовленная на фторированной воде.

Безопасность применения

Соединения фтора чрезвычайно опасны (I класс





опасности). Предельно допустимая концентрация (ПДК) фтора в питьевой воде по российским стандартам составляет 1,5 мг/л.

Суточная потребность

Для взрослых 2-4 мг в день .

Цинк – Zn

Zn – микроэлемент, тесно связанный с медью и железом. Поддерживает иммунную систему, необходим для синтеза белка, регулирует углеводный обмен, участвует в образовании инсулина, оказывает нормализующий эффект на простату и важен для развития органов размножения.

Роль Zn при алкогольной интоксикации обусловлена его участием в метаболизме алкоголя, поэтому у детей и подростков при дефиците Zn повышается предрасположенность к алкоголизму.

Препятствует избыточному поступлению меди, кадмия и свинца.

Функции в организме

Цинк необходим для нормального роста кожи, волос и ногтей, а также при заживлении ран, поскольку он играет важную роль в синтезе белков организма и при копировании генетического материала, который должен передаваться от одной клетки – другой, когда клетки делятся и растут. Цинк необходим вам для здоровой иммунной системы, чтобы бороться с инфекционными болезнями и раком. Цинк дает возможность ощущать вкус и действует как детоксикатор при удалении избытка двуокиси углерода из организма.





Взаимодействия

В ионной форме цинк может вызвать дефицит других минеральных веществ, в частности меди, поскольку эти два вещества конкурируют между собой за всасывание в кишечнике.

Симптомы недостаточности

Угри, очаговое выпадение волос, потеря аппетита, потеря вкусовых ощущений и обоняния, ломкость ногтей, белые пятна на ногтях, чешуйчатые высыпания на коже, частые инфекции, плохой рост, позднее половое созревание, импотенция, стерильность у женщин, раздражительность и потеря памяти, параноидные ощущения, плохое заживление ран, высокий уровень холестерина, диарея и утомление.

При недостаточности цинка в организме развивается карликовость, теряется активность сперматозоидов и развивается бесплодие у мужчин продуктивного возраста, разлагает алкоголь.

Люди с дефицитом цинка обычно часто и длительно болеют простудными, инфекционными заболеваниями.

Цинкодефицитные состояния характеризуются наличием таких симптомов: анемия, аллергические заболевания, гиперактивность, дерматит, дефицит массы, снижение остроты зрения, выпадение волос, может происходить задержка полового развития у мальчиков, а мужчин – потеря сперматозоидами способности оплодотворять яйцеклетку.

Симптомы избытка

Болезненная чувствительность желудка и тошнота.





Пищевые источники

Говядина, печень, морские продукты (сельдь, моллюски), зерновая завязь, морковь, горох, отруби, овсяная мука, орехи.

Суточная потребность цинка – 15 мг.

Всё сказанное приведено в сводной таблице 14 для среднестатистического человека. В силу того, что потребность человека существенно зависит от веса тела, эта таблица расширена и дана градация потребностей от веса в следующем параграфе.

Таблица 14. *Потребность среднестатистического человека в микроэлементах и субмикроэлементах (мг)*

Обозначение	Субмикроэлемент или микроэлемент	Суточная потребность (мг)
J	Йод	0,1
Si	Кремний	30
Co	Кобальт	0,3
Mn	Марганец	2,7
Cu	Медь	0,02
Mo	Молибден	0,15
S	Сера	750
Se	Селен	0,75
Cr	Хром	0,5
F	Фтор	3
Zn	Цинк	15



§ 12. Потребность человека в субмикроэлементах и микроэлементах

Приведена, рассчитанная нами потребность человека в микроэлементах и субмикроэлементах в зависимости от веса, без учёта категории труда.

Таблица 15. Суточная потребность человека в микроэлементах и субмикроэлементах (мг) в зависимости от веса тела

Вес (кг)	Микроэлементы (мг)										
	Йод	Si	Co	Mn	Cu	Mo	S	Se	Cr	F	Zn
50	0,07	21,43	0,21	1,93	0,01	0,11	535,71	0,54	0,36	2,14	10,71
55	0,08	23,57	0,24	2,12	0,02	0,12	589,29	0,59	0,39	2,36	11,79
60	0,09	25,71	0,26	2,31	0,02	0,13	642,86	0,64	0,43	2,57	12,86
65	0,09	27,86	0,28	2,51	0,02	0,14	696,43	0,70	0,46	2,79	13,93
70	0,10	30,00	0,30	2,70	0,02	0,15	750,00	0,75	0,50	3,00	15,00
75	0,11	32,14	0,32	2,89	0,02	0,16	803,57	0,80	0,54	3,21	16,07
80	0,11	34,29	0,34	3,09	0,02	0,17	857,14	0,86	0,57	3,43	17,14
85	0,12	36,43	0,36	3,28	0,02	0,18	910,71	0,91	0,61	3,64	18,21
90	0,13	38,57	0,39	3,47	0,03	0,19	964,29	0,96	0,64	3,86	19,29
95	0,14	40,71	0,41	3,66	0,03	0,20	1017,86	1,02	0,68	4,07	20,36
100	0,14	42,86	0,43	3,86	0,03	0,21	1071,43	1,07	0,71	4,29	21,43
120	0,17	51,43	0,51	4,63	0,03	0,26	1285,71	1,29	0,86	5,14	25,71



§ 13. Симптомы дефицита витаминов, микроэлементов и субмикроэлементов

Далее приводится комплексная таблица симптомов при недостаточности витаминов и минеральных веществ – микроэлементов и субмикроэлементов. Чтобы не происходило путаницы между, например витамином К и калием *K*, все витамины приведены прямым шрифтом, а микроэлементы – наклонным. Определив по этой таблице нехватку каких-то веществ, можно выстроить меню, таким образом, чтобы эти симптомы со временем исчезли.

Таблица 16. Таблица симптомов, вызванных дефицитом витаминов и минеральных веществ

Симптомы	Дефицитные вещества
Аллергия	<i>B5, B17, Mn, Zn</i>
Аллергодерматоз	<i>Cu</i>
Анемия	<i>C, PP, E, B9, B12, H1, Mg, Fe, Co, Mn, Mo, Zn</i>
Апатия	<i>B1, B9, B12</i>
Артрит	<i>D, H1</i>
Артроз	<i>D</i>
Астения	<i>K, Mn</i>
Атеросклероз	<i>B8, Se</i>
Атония скелетных мышц	<i>Fe</i>
Безразличие к жизни	<i>B12</i>
Белые пятна на коже, витилиго	<i>PP, H1</i>



Таблица 16. *Продолжение*

Симптомы	Дефицитные вещества
Бери-бери, боли в мышцах ног и лодыжках, затруднение ходьбы, паралич, атрофия мышц ног	В ₁
Бесплодие	Е, К
Беспокойство	РР
Бессонница	В ₁ , В ₂ , D, В ₅ , В ₆ , Са, К
Бледность лица	РР, В ₉ , В ₁₂
Близорукость	D
Болезненность десен	Са
Болезненность суставов	S
Болезни волос	Se
Болезни кожи	Se
Болезни ногтей	Se
Боли в спине	В ₁₂
Боли в суставах	C, D
Боли в костях	A,
Больной, красноватый язык	A, В ₁₂
Бородавки	A
Бред	Ca
Бронхиальная астма	Cu
Бурсит	Н ₁
Быстрое замерзание	A
Быстрая утомляемость	РР
Веки – частое, непроизвольное подергивание (дрожание)	Mg
Витилиго	Cu
Возбудимость	В ₅ , В ₆ , В ₉ , В ₁₂ , Н ₁ , Са
Возникновение синяков	витамин Р



Таблица 16. *Продолжение*

Симптомы	Дефицитные вещества
Волосы приобретают рыжеватый оттенок	<i>Mn</i>
Воспаление периферических нервов	<i>B9</i>
Воспалением слизистой языка (глоссит)	<i>B5, B6, Fe</i>
Воспалительные и атрофические изменения слизистой носа	<i>Fe</i>
Восприимчивость к болезням	<i>B4</i>
Восприимчивость к простуде	<i>C</i>
Выкидыши	<i>E</i>
Выпадение волос	<i>C, B2, A, E, B8, H, Zn</i>
Выпадение зубов	<i>C</i>
Высокий уровень сахара	<i>S</i>
Высокий уровень триглицеридов в крови	<i>S</i>
Высокий уровень холестерина	<i>B4, B8, Mn, Cr, Zn</i>
Высокое кровяное давление	<i>B8, Ca</i>
Высокое содержание холестерина	<i>K</i>
Галлюцинации	<i>B12, H, Mg</i>
Гиперактивность	<i>B6, Ca, Mg, Zn</i>
Гипертония	<i>B4, K</i>
Гипотериоз врожденный	<i>J</i>
Гипохолестеринемия	<i>Mn</i>
Гипохромная анемия	<i>Fe, Cu</i>
Головные боли	<i>B5, B12</i>
Головокружение	<i>B2, B6, B12, Mg, Fe</i>
Губы - воспаление, болезненные трещины или двухсторонние рубцы, изъязвления в углах рта	<i>B2, B6, Fe</i>
Губы - шелушение, истончение оболочки губ, их набухание, ярко-красная окраска, болезненность, появление кровоточащих вертикальных трещин	<i>B2, B1, PP</i>





Таблица 16. Продолжение

Симптомы	Дефицитные вещества
Дезориентация	<i>B12, Mg</i>
Депрессии	<i>C, B1, PP, B9, B12, H, H1, Ca, K, Mg, Fe</i>
Дерматит	<i>PP, биотин, Mn, Zn</i>
Диарея	<i>Zn</i>
Диастолическое кровяное давление выше 90	<i>B1</i>
Диатезы у детей	<i>K</i>
Дисбактериоз	<i>B9</i>
Дисфункция нервной системы	<i>Na, Cl</i>
Жажда	<i>K</i>
Жжение в глазах	<i>B2</i>
Жжение в кистях или ступнях	<i>PP</i>
Жжение во рту и горле	<i>D</i>
Жжение, зуд при мочеиспускании	<i>A</i>
Жирная или шелушащаяся кожа вокруг носа	<i>B2</i>
Жирная кожа лица	<i>B2, B6</i>
Жирная, чешуйчатая кожа вокруг носа и глаз	<i>B6</i>
Жирные волосы	<i>B2</i>
Забывчивость	<i>B9</i>
Задержка полового развития у мальчиков	<i>D</i>
Задержка роста	<i>B1, A, B6, H1, Mn, Cr</i>
Задержке роста волос	<i>Mn</i>
Задержке роста ногтей	<i>Mn</i>
Заикание	<i>B12</i>
Замедление заживления ран	<i>K</i>
Замедление роста	<i>B1, D, K, Se</i>
Запоры	<i>D, B8, B12, H1, K,</i>





Таблица 16. Продолжение

Симптомы	Дефицитные вещества
Затемненное мышление	<i>K</i>
Затрудненное глотание	<i>Fe</i>
Зеленовато-желтый цвет мочи	<i>B₆</i>
Зуд в глазах	<i>B₂</i>
Зуд кожи	<i>K</i>
Иммунодефицитные состояния	<i>Fe</i>
Импотенция	<i>Zn</i>
Инсулиннезависимого диабета	<i>Mn</i>
Инфицирование почек и мочевого пузыря	<i>A</i>
Истерия	<i>C</i>
Истощение функции надпочечников	<i>H, K</i>
Кардиопатия	<i>Cu, Se</i>
Кариес	<i>D, Ca, F</i>
Карликовость	<i>Zn</i>
Кератит	<i>A</i>
Кожные заболевания	<i>B₅</i>
Кожа - мелкие точечные кровоизлияния в местах, испытывающих давление (под ремнем, резинкой), частые, беспричинные синяки	<i>C, витамин P</i>
Кожные высыпания	<i>B₆</i>
"Колыбельная" смерть детей	<i>Se</i>
Конъюнктивит	<i>B₂, B₆</i>
Крайнее утомление	<i>PP, H₁</i>
Кровотечения из носа	<i>P, K</i>
Кровоточащие язвы	<i>C, B₄</i>
Кровоточивость десен	<i>K</i>
Куриная слепота	<i>A</i>
Летаргия	<i>C, A</i>
Лимонно-желтый оттенок кожи	<i>E, B₁₂</i>



Таблица 16. Продолжение

Симптомы	Дефицитные вещества
Ломкие волосы	A
Ломкие кровеносные сосуды глаз	A, E
Ломкость костей	P
Ломкость ногтей	C, Fe, Zn
Лучевой болезни	B ₂ , Mg
Малокровие	B ₁₂
Макроциточная анемия	B ₉
Макроцитарной анемии	Cu
Менструальная функция женщин	Cu
Миоглобиндефицитная кардиопатия	C, Fe
Морщины	H ₁
Мужское бесплодие	Se
Мышечная слабость	E, K, Mg
Мышечные боли	E, H, P, Mg
Мышечные конвульсии	B ₁ , Mg
Нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта	D, B ₉ , B ₁₂
Нарушение деятельности нервной системы	Cu
Нарушение менструального цикла	B ₁ , B ₁₂
Нарушение пигментного обмена	E, H ₁ , Cu
Нарушение сердечного ритма	Mg
Нарушение функции почек	K
Нарушение функций нервной системы	Ca
Нарушение образования хрящей	Mn
Нарушения кровяного давления в обоих направлениях (слишком высокое или слишком низкое)	Mg
Нарушения иммунной системы	B ₄
Нарушениях функций воспроизводства	Mn
Невозможность сжатия, распрямления кулаков	B ₆



Таблица 16. Продолжение

Симптомы	Дефицитные вещества
Невозможность вспомнить сны	B_6
Невриты	B_6
Неврология	Mg
Недостаток энергичности	D
Непереносимость сахара (пограничный диабет)	D, K, Mn, Cr
Нервные расстройства	B_{15}
Нервозность	B_6, Ca, K, Mg
Несварение	B_1, D, B_9, B_{12}
Нестабильность позвоночника	E
Неусидчивость	E
Нечеткое сознание	Ca
Неясное зрение	C, B_{12}
Низкое кровяное давление	K
Низкое половое влечение	PP
Новообразования	E, Si
Ногти - множественные (2 и более) белые пятна под ногтями рук	C, A, E, Zn, Ca
Ногти - повышенная ломкость, истончение, слоение, исчерченность ногтей	$Zn, Ca, Fe, \text{ витамин } P$
Ноги - внезапные судороги в икроножных мышцах	Ca, Mg
Ожирение	A, D, Ca, Si
Онемение кистей или ступней	C, B_2, B_{12}, Ca
Онкологические заболевания	Mg, Se
Опухание или нагноение век	B_1
Опухание лица	A
Ороговение слизистых оболочек дыхательных путей, кожи, глаз	C, PP
Ослабление волокнистых структур тканей	A, Si
Остановка роста	A, Fe, Ca
Остеомалация (размягчение костей с последующей деформацией), слабость и боль, особенно в период беременности	Si



Таблица 16. *Продолжение*

Симптомы	Дефицитные вещества
Остеопороз (истончение костей) обычно в пожилом возрасте	D, Ca, Mn
Отвердеванию артерий	D, B ₄
Отек и кровотечение десен	B ₉
Отек конечностей	B ₆ , K
Отек лодыжек	B ₉
Отечность	E
Отсутствие полового влечения	H ₁
Очаговое выпадение волос	Zn
Ощущение «песка» в глазах	B ₂
Параноидные ощущения	B ₂ , Zn
Паранойя	B ₁₂
Патология легких	Se
Пеллагра, «шершавая кожа», покраснение и отекание симметричных участков кожи	PP
Перерождению нервной ткани	PP, H
Переутомление	K
Периодические головные боли	K
Перхоть	Mg, A
Пигментация кожи	A, B ₉
Пищевая аллергия	B ₉
Плаксивость	K
Плохая координация	B ₁ , B ₆
Плохая координация при ходьбе	B ₆
Плохая память	B ₁
Плохое заживление ран	Zn
Повышение уровня холестерина	B ₄
Повышенная возбудимость	B ₆
Подергивание мышц	B ₆



Таблица 16. *Продолжение*

Симптомы	Дефицитные вещества
Позднее половое созревание	<i>Zn</i>
Покалывание в кистях или ступнях	<i>Mg, Ca</i>
Покраснения век, шелушение или сухость	<i>B₂</i>
Помутнение роговой оболочки	<i>A</i>
Понижение слуха	<i>B₂, J</i>
Понижение функции печени	<i>Se</i>
Пониженная температура тела	<i>Mg</i>
Понос	<i>B₅, B₉</i>
Поседение волос	<i>PP, B₉, S</i>
Потеря мышечного контроля	<i>B₆</i>
Потеря аппетита	<i>B₅, B₉, B₁₂, H, Mg, Fe, Zn</i>
Потеря веса	<i>D, B₉, Mn</i>
Потеря вкусовых ощущений	<i>Zn</i>
Потеря обоняния	<i>C, B₁, Zn</i>
Потеря памяти	<i>B₁, B₅, B₁₂, Zn</i>
Потеря рефлексов	<i>B₁</i>
Потеря сперматозоидами способности оплодотворения яйцеклетки	<i>Zn</i>
Потеря чувства юмора	<i>B₁</i>
Потливость	<i>PP</i>
Почечные расстройства	<i>D, B₄, K</i>
Появление морщин на коже	<i>C, H₁</i>
Преждевременное старение	<i>B₁₅</i>
Припадки	<i>E, Mg</i>
Припухание или растрескивание губ	<i>C</i>
Припухание лодыжек, ступней, ног	<i>B₂</i>
Простатит	<i>Se</i>
Прыщи	<i>B₁</i>

Таблица 16. *Продолжение*

Симптомы	Дефицитные вещества
Психическое истощение	A, K
Пятна перед глазами	B ₂
Развитие бесплодия у мужчин продуктивного возраста	B ₂ , Zn
Раздражительность	B ₆ , B ₁₂ , H ₁ , Ca, K, Mg, Zn
Разрушение зубов	PP, D, Ca
Рассеянные боли	B ₁ , D
Растрескивание в углах рта	Fe
Расшатывание зубов	C, P
Рахит	B ₁ , Ca
Рвота	P, B ₉ , Mn
Репродуктивная недостаточность	D, Se
Ринит	Si
Себорейный дерматит	B ₆
Сердечные нарушения	B ₁₅
Сильное сердцебиение	B ₉
Склонность к воспалительным заболеваниям	Se
Слабое половое влечение	PP, E, H ₁ , Mn, Zn
Слабость	B ₁ , B ₁₂ , P
Слабость в икроножных мышцах	PP, D
Слабость мускулов больших пальцев	B ₆
Слабоумие	PP, B ₉
Слабые, хрупкие зубы	B ₁ , F
Слабые, хрупкие кости	B ₁ , F
Смятение	B ₆ , B ₁₂
Снижается работоспособность	K
Снижается сопротивляемость организма болезням	B ₂ , Si
Снижение активности	Mn



Таблица 16. *Продолжение*

Симптомы	Дефицитные вещества
Снижение иммунитета	Se
Снижение интеллектуального потенциала	B ₁ , J
Снижение круга интересов	Mn
Снижение остроты зрения	Zn
Снижение работоспособности	K
Снижение функции печени	P
Сокращение количества эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов	B ₁₂
Сонливость	H, Fe, Mn
Спастические, судорожные подергивания конечностей	E, B ₁₂
Спутанность сознания	Mg, Fe
Стерильность у женщин	Zn
Страх	Mg
Судороги	Ca, K, Mg, Mn
Сухая кожа и сухость во рту	K
Сыпь	A, Mn
Тахикардия	Mg
Токсикозы при потреблении яичного белка	H
Тошнота при беременности	B ₆
Тревожное возбуждение	Mg
Тремор	Mg
Трепетание сердца при нагрузке	Fe
Трудно сбросить вес	B ₄
Трудность балансировки при ходьбе	Mg
Тусклость волос	B ₂ , K
Увеличение сердца	B ₁
Угри	K, Zn
Уменьшение активности сперматозоидов	Zn



Таблица 16. *Продолжение*

Симптомы	Дефицитные вещества
Уменьшение сопротивляемости простудным, инфекционным заболеваниям	A, Zn
Уменьшении массы тела	B ₁ , Mn
Уменьшению прочности костей	D, Fe, P, Si, F
Умственная отсталость	J
Уролитиаз	D, Mg
Усталость	B ₁₂ , H ₁
Утомляемость	B ₅ , B ₁₂ , B ₁₅ , H, P, K, Fe, Mn, Cr, Zn
Ухудшение зрительной памяти	E, J
Ухудшение памяти	Mn
Ухудшение речи	J
Ухудшение тонуса	C, A
Учащенное сердцебиение	A, Ca, K
Холодные руки и ноги	Mg
Хронический гастродуоденит	Fe
Хрупкость костей	Fe, Mn
Хрупкость ногтей	Ca
Цинга	C, P
Цирроз печени	B ₄
Частые инфекции	Zn
Чешуйчатые высыпания на коже	Zn
Чувствительность к свету	C
Чувствительность к холоду	Fe
Чувство тревоги	Cr
Шелушение и пигментация кожи под действием света	B ₂ , B ₅
Щелканье суставов	Na, Cl
Экзема	B ₄ , H ₁ , Ca



Таблица 16. *Продолжение*

Симптомы	Дефицитные вещества
Эмоциональная неустойчивость	B_5
Эндемический зоб	I
Эндокринные расстройства	B_{15}
Эрозивные процессы на слизистой желудочно-кишечного тракта	K
Эрозии шейки матки	K
Язвы во рту	B_9
Язык красный, гладкий и болезненный, опухший	B_1, B_2, PP, B_9





§ 14. Потребности человека в белках, жирах, углеводах, воде и энергии

В таблицах 17 и 18 приведены суточные потребности женщин и мужчин в белках, жирах, углеводах, воде и энергии. Для удобства расчётов, приведён третий столбец, в котором представлены потребности человека на 1 кг веса в час.

При длительном дефиците белков и углеводов, у человека развивается мышечная дистрофия, а при дефиците жиров могут развиваться эндокринные нарушения, и наоборот, избыток жиров также вызывает нарушения.

Количество необходимой воды вычисляется исходя из того, что пища состоит на 70 % из воды. Вычитая из суточной потребности воду, содержащуюся в пище, получаем количество, которое необходимо выпить за день. Недостаток воды в употребляемой пище — это одна из главных причин старения человека, поэтому нужно пить в день не меньше указанного количества. Дополнительная вода вычислялась автором, исходя из представления, что её в пище должно быть столько же, сколько находится в молодом организме, т.е. 80 %.

В таблице 19 приведены данные усвояемости веществ, которые необходимо учитывать при составлении реального рациона.



Таблица 17. Суточная потребность в белках, жирах, углеводах, воде и энергии для женщин в зависимости от категории труда и возраста

Группы труда	Возрастные группы (годы)	Женщины					
		Энергозатраты ккал/час на 1 кг	Энергия, ккал	белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
				всего	в т.ч. животные		
I	15-20	1,243	2088,3	62,0	34,9	69,8	303,8
	21-25	1,195	2008,3	60,9	34,1	67,1	290,7
	26-30	1,162	1952,7	60,2	33,5	65,2	281,7
	31-35	1,135	1907,4	59,5	33,1	63,7	274,3
	36-40	1,113	1869,3	59,0	32,7	62,4	268,2
	41-45	1,093	1836,6	58,5	32,4	61,2	262,9
	46-50	1,076	1807,9	58,1	32,1	60,3	258,3
	51-55	1,061	1782,5	57,7	31,8	59,4	254,2
	56-60	1,047	1759,7	57,4	31,6	58,6	250,5
	61-65	1,035	1739,0	57,1	31,4	57,9	247,2
	66-70	1,024	1720,2	56,8	31,2	57,3	244,2
	71-75	0,991	1664,8	56,0	30,6	55,4	235,4
	76-80	0,914	1535,6	54,0	29,2	51,0	214,9
	81-90*	1,061	1782,5	57,7	31,8	59,4	254,2
	91-100	1,093	1836,6	58,5	32,4	61,2	262,9
	101-200	1,135	1907,4	59,5	33,1	63,7	274,3
	201-1000	1,135	1907,4	59,5	33,1	63,7	274,3
II	15-20	1,335	2242,0	67,5	36,4	74,5	323,2
	21-25	1,312	2203,8	66,3	36,0	73,3	318,3
	26-30	1,296	2176,7	65,4	35,8	72,4	314,8
	31-35	1,282	2154,3	64,7	35,5	71,7	312,0
	36-40	1,271	2135,2	64,1	35,4	71,1	309,5
	41-45	1,261	2118,7	63,6	35,2	70,6	307,4
	46-50	1,252	2104,1	63,1	35,0	70,1	305,5
	51-55	1,245	2091,0	62,7	34,9	69,7	303,8
	56-60	1,238	2079,2	62,3	34,8	69,3	302,3
	61-65	1,231	2068,4	62,0	34,7	69,0	300,9
	66-70	1,225	2058,4	61,7	34,6	68,7	299,7
	71-75	1,208	2029,0	60,7	34,3	67,7	295,9
	76-80	1,165	1958,0	58,5	33,5	65,5	286,7
	81-90*	1,245	2091,0	62,7	34,9	69,7	303,8
	91-100	1,261	2118,7	63,6	35,2	70,6	307,4
	101-200	1,282	2154,3	64,7	35,5	71,7	312,0
	201-1000	1,282	2154,3	64,7	35,5	71,7	312,0

Таблица 17. Продолжение

Группы труда	Возрастные группы (годы)	Женщины					
		Энерго- затраты ккал/час на 1 кг	Энергия, ккал	белки, г		Жиры, г	Угле- воды, г
				всего	в т.ч. живот- ные		
III	15-20	1,572	2641,8	77,7	42,8	88,7	383,0
	21-25	1,550	2603,8	76,2	42,1	87,2	378,4
	26-30	1,534	2576,7	75,1	41,5	86,1	375,2
	31-35	1,520	2554,4	74,2	41,1	85,2	372,5
	36-40	1,509	2535,3	73,4	40,7	84,4	370,2
	41-45	1,499	2518,7	72,7	40,4	83,7	368,3
	46-50	1,491	2504,1	72,2	40,1	83,2	366,5
	51-55	1,483	2491,0	71,6	39,8	82,6	364,9
	56-60	1,476	2479,1	71,2	39,6	82,2	363,5
	61-65	1,469	2468,2	70,7	39,4	81,7	362,2
	66-70	1,463	2458,2	70,3	39,2	81,3	361,0
	71-75	1,446	2428,6	69,2	38,6	80,2	357,4
	76-80	1,403	2356,8	66,4	37,2	77,3	348,7
	81-90*	1,483	2491,0	71,6	39,8	82,6	364,9
	91-100	1,499	2518,7	72,7	40,4	83,7	368,3
	101-200	1,520	2554,4	74,2	41,1	85,2	372,5
IV	201-1000	1,520	2554,4	74,2	41,1	85,2	372,5
	15-20	1,866	3135,6	88,8	41,1	85,2	372,5
	21-25	1,820	3057,9	87,0	49,3	104,7	465,8
	26-30	1,788	3003,1	85,7	48,2	102,1	452,4
	31-35	1,761	2958,1	84,6	47,5	100,2	443,1
	36-40	1,738	2920,1	83,7	46,8	98,7	435,4
	41-45	1,719	2887,1	82,9	46,3	97,4	428,9
	46-50	1,701	2858,1	82,2	45,9	96,3	423,3
	51-55	1,686	2832,2	81,6	45,5	95,3	418,4
	56-60	1,672	2808,8	81,0	45,1	94,4	414,0
	61-65	1,659	2787,6	80,5	44,8	93,6	410,0
	66-70	1,648	2768,1	80,0	44,5	92,9	406,4
	71-75	1,613	2710,5	78,6	44,2	92,2	403,2
	76-80	1,532	2573,3	75,3	43,4	90,3	393,5
	81-90*	1,686	2832,2	81,6	41,5	85,6	370,5
	91-100	1,719	2887,1	82,9	45,1	94,4	414,0
	101-200	1,761	2958,1	84,6	45,9	96,3	423,3
	201-1000	1,761	2958,1	84,6	46,8	98,7	435,4
				84,6	46,8	98,7	435,4



Таблица 18. Суточная потребность в белках, жирах, углеводах, воде и энергии для мужчин в зависимости от категории труда и возраста

Группы труда	Возрастные группы (годы)	Мужчины					
		Энергозатраты ккал/час на 1 кг	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
				всего	в т.ч. животные		
I	15-20	1,566	2630,3	75,0	41,3	87,0	386,9
	21-25	1,476	2479,2	72,2	39,9	82,2	362,8
	26-30	1,414	2375,8	70,3	38,8	78,9	346,4
	31-35	1,365	2292,7	68,7	38,0	76,2	333,3
	36-40	1,324	2223,7	67,4	37,3	74,0	322,4
	41-45	1,289	2165,0	66,3	36,7	72,1	313,2
	46-50	1,258	2114,0	65,3	36,1	70,5	305,2
	51-55	1,232	2069,2	64,4	35,7	69,0	298,2
	56-60	1,208	2029,2	63,6	35,3	67,7	291,9
	61-65	1,186	1993,1	62,9	34,9	66,6	286,3
	66-70	1,167	1960,4	62,2	34,5	65,5	281,2
	71-75	1,110	1865,6	60,3	33,5	62,4	266,5
	76-80	0,982	1650,6	55,8	31,1	55,5	233,3
	81-90*	1,232	2069,2	64,4	35,7	69,0	298,2
	91-100	1,289	2165,0	66,3	36,7	72,1	313,2
	101-200	1,365	2292,7	68,7	38,0	76,2	333,3
	201-1000	1,365	2292,7	68,7	38,0	76,2	333,3
II	15-20	1,749	2939,0	80,5	45,8	97,6	431,1
	21-25	1,677	2816,6	78,2	44,2	93,6	413,0
	26-30	1,626	2731,7	76,6	43,1	90,7	400,4
	31-35	1,585	2662,8	75,2	42,2	88,4	390,1
	36-40	1,551	2605,0	74,1	41,4	86,5	381,6
	41-45	1,521	2555,4	73,1	40,7	84,8	374,2
	46-50	1,495	2512,0	72,2	40,2	83,4	367,8
	51-55	1,472	2473,6	71,5	39,6	82,1	362,1
	56-60	1,452	2439,1	70,8	39,2	81,0	357,0
	61-65	1,433	2407,9	70,2	38,8	79,9	352,4
	66-70	1,416	2379,5	69,6	38,4	79,0	348,1
	71-75	1,367	2296,2	67,9	37,2	76,2	335,8
	76-80	1,252	2102,8	63,9	34,6	69,8	307,2
	81-90*	1,472	2473,6	71,5	39,6	82,1	362,1
	91-100	1,521	2555,4	73,1	40,7	84,8	374,2
	101-200	1,585	2662,8	75,2	42,2	88,4	390,1
	201-1000	1,585	2662,8	75,2	42,2	88,4	390,1



Таблица 18. Продолжение

Группы труда	Возрастные группы (годы)	Мужчины					
		Энергозатраты ккал/час на 1 кг	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
				всего	в т.ч. животные		
III	15-20	2,068	3475,0	98,6	54,8	116,1	510,2
	21-25	1,981	3328,6	94,6	52,3	111,0	488,4
	26-30	1,921	3227,0	91,7	50,6	107,5	473,2
	31-35	1,872	3144,6	89,4	49,2	104,7	460,9
	36-40	1,831	3075,5	87,5	48,1	102,3	450,7
	41-45	1,795	3016,1	85,8	47,1	100,3	441,8
	46-50	1,764	2964,3	84,4	46,2	98,5	434,1
	51-55	1,737	2918,4	83,1	45,5	96,9	427,3
	56-60	1,713	2877,3	82,0	44,8	95,5	421,2
	61-65	1,690	2840,0	80,9	44,2	94,2	415,7
	66-70	1,670	2806,1	80,0	43,6	93,1	410,6
	71-75	1,611	2706,7	77,2	42,0	89,7	395,8
	76-80	1,474	2476,0	70,7	38,1	81,8	361,6
	81-90*	1,737	2918,4	83,1	45,5	96,9	427,3
	91-100	1,795	3016,1	85,8	47,1	100,3	441,8
	101-200	1,872	3144,6	89,4	49,2	104,7	460,9
	201-1000	1,872	3144,6	89,4	49,2	104,7	460,9
IV	15-20	2,409	4047,3	113,6	61,8	134,8	595,0
	21-25	2,301	3866,1	108,7	59,3	128,7	568,1
	26-30	2,227	3740,7	105,3	57,6	124,4	549,5
	31-35	2,166	3639,1	102,5	56,3	121,0	534,4
	36-40	2,116	3554,0	100,2	55,1	118,2	521,8
	41-45	2,072	3481,2	98,2	54,1	115,7	511,0
	46-50	2,034	3417,6	96,5	53,2	113,6	501,6
	51-55	2,001	3361,3	94,9	52,5	111,7	493,3
	56-60	1,971	3310,9	93,6	51,8	110,0	485,8
	61-65	1,944	3265,3	92,3	51,2	108,5	479,0
	66-70	1,919	3223,8	91,2	50,6	107,1	472,9
	71-75	1,847	3102,4	87,9	48,9	103,0	454,9
	76-80	1,680	2821,9	80,2	45,0	93,6	413,4
	81-90*	2,001	3361,3	94,9	52,5	111,7	493,3
	91-100	2,072	3481,2	98,2	54,1	115,7	511,0
	101-200	2,166	3639,1	102,5	56,3	121,0	534,4
	201-1000	2,166	3639,1	102,5	56,3	121,0	534,4

Таблица 18. *Продолжение*

Группы труда	Возрастные группы (годы)	Мужчины					
		Энергозатраты ккал/час на 1 кг	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
				всего	в т.ч. животные		
У	15-20	2,616	4395,5	123,3	67,5	161,1	612,1
	21-25	2,509	4215,8	117,9	64,6	154,4	587,6
	26-30	2,435	4091,0	114,2	62,5	149,7	570,6
	31-35	2,375	3989,6	111,1	60,9	145,9	556,7
	36-40	2,324	3904,5	108,6	59,5	142,8	545,1
	41-45	2,281	3831,5	106,4	58,3	140,0	535,1
	46-50	2,243	3767,7	104,5	57,3	137,7	526,4
	51-55	2,209	3711,1	102,8	56,4	135,5	518,7
	56-60	2,179	3660,3	101,3	55,5	133,7	511,7
	61-65	2,151	3614,4	100,0	54,8	131,9	505,5
	66-70	2,126	3572,5	98,7	54,1	130,4	499,7
	71-75	2,053	3449,6	95,1	52,1	125,8	482,9
	76-80	1,883	3164,2	86,7	47,6	115,2	443,8
	81-90*	2,209	3711,1	102,8	56,4	135,5	518,7
	91-100	2,281	3831,5	106,4	58,3	140,0	535,1
	101-200	2,375	3989,6	111,1	60,9	145,9	556,7
	201-1000	2,375	3989,6	111,1	60,9	145,9	556,7

*Звездочкой отмечен возраст, с которого не поздно ещё начать заниматься своим физическим бессмертием, начало занятий будет сопровождаться увеличением основного обмена, т.е. организм будет от года к году молодеть.

Таблица 19. *Процент усвояемости основных составляющих пищи*

Вид пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Среднее значение
Растительная	70%	85%	20%	73%
Животная	94%	94%	28%	92,40%

Низкий процент усвоения углеводов, связан с устойчивым дисбактериозом, вызванным отсутствием или перерождением кишечной флоры, например «сенной палочки». Устраняется употреблением дикорастущих.



§ 15. Биологический возраст Человека

Таблица 20 и 21 — это наиболее простые тесты, разработанные американским Институтом труда для определения биологического возраста человека.

Таблица 20.

Определение биологического возраста по 2,5-километровому (2500 м) тесту ходьбы или бега

Возраст	Время (мин. сек), затраченное на преодоление 2,5 км	
	Мужчины	Женщины
15–20	9,0	12,3
20–25	10,0	13,3
25–30	11,0	14,4
30–35	11,3	15,2
35–40	12,0	16,3
40–45	12,3	17,0
45–50	13,0	17,4
50–55	13,3	18,1
55–60	14,0	19,0
60–65	14,3	19,3
65–70	15,3	20,1
70–80	17,0	21,0

Таблица 20.

Определение биологического возраста по 2,5-километровому (2500 м) тесту ходьбы или бега

Возраст	Дистанция (км)	
	Мужчины	Женщины
15–20	3,0	2,4
20–25	2,9	2,3
25–30	2,7	2,2
30–35	2,6	2,1
35–40	2,5	2,0
40–45	2,4	1,9
45–50	2,3	1,8
50–55	2,2	1,7
55–60	2,1	1,6
60–65	1,9	1,5
65–70	1,7	1,4
70–80	1,4	1,2



Можно также использовать таблицу 21, позволяющую по пульсу и артериальному давлению определить биологический возраст, хотя эта таблица даёт менее точные результаты, чем таблицы 19 и 20.

Таблица 22. Биологический возраст по Иньковой А.Н.

Возраст в годах	Артериальное давление в мм ртутного столба		Частота пульса
	Женщины	Мужчины	
10-20	115 / 75	118 / 75	60-90
20-25	116 / 76	119 / 75	60-80
25-30	116 / 78	120 / 76	60-65
30-35	120 / 79	122 / 78	62-67
35-40	125 / 80	124 / 80	65-68
40-45	132 / 84	126 / 80	66-70
45-50	140 / 88	127 / 82	68-72
50-55	147 / 89	131 / 83	70-76
55-60	155 / 90	135 / 85	72-80
60-65	160 / 90	140 / 86	76-82
65-70	165 / 92	145 / 87	80-84
70-75	170 / 93	150 / 88	82-85
75-80	175 / 95	155 / 89	84-85
80-90	180 / 100	160 / 90	85-86

Для коррекции биологического возраста приведена таблица 23 соотношения веса и роста, для астеника, нормостеника и гиперстеника, которые отличаются друг от друга различием угла между первыми двумя рёбрами грудной клетки. Острый угол характерен для худых и высоких людей (астеник). Нормостеник имеет прямой угол, что характеризует людей атлетического сложения. Ги-





перстеник – тупой угол между рёбрами и представляет собой упитанного человека, которого называют ещё пикником. Определив процент не совпадения своих данных с этой таблицей, вы вносите коррективы ровно на этот процент, определённый по таблицам 20, 21, 22.

Таблица 20 считается классической, но многие люди далеки от данных этой таблицы, поскольку их приучили слишком к большому количеству неправильных действий, которые ведут к нарушению обмена веществ. Поэтому мало кто из современных людей сможет вписаться в данные этой таблицы, тем не менее, стремиться к этому нужно.

Таблица 23. *Вес мужчин и женщин в возрасте 25-30 лет (рекомендации д.м.н. А.А. Покровского)*

Рост (см)	Вес (кг)					
	Для мужчин			Для женщин		
	Астеник	Нормостеник	Гиперстеник	Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
152,5	47,9	54,2	60,4	47,8	54	59
155	49,3	56	62,2	49,2	57	61,6
157,5	51,7	58	64	50,8	58,5	63,1
160	53,5	60	66	52,1	60,1	64,8
162,5	55,3	61,7	68	53,8	61,8	66,3
165	57,1	63,5	69,6	55,3	63	67,8
167,5	59,3	65,8	71,8	56,6	64	69
170	60,5	67,8	73,8	57,8	64,9	70
172,5	63,3	69,7	76,8	59	65,2	71,2
175	65,3	71,7	77,8	60,3	66,5	72,5
177,5	67,3	73,8	79,8	61,5	67,7	73,7
180	68,9	75,2	81,2	62,7	68,9	74,9
182,5	70,9	77,2	83,6	63,9	70,1	76,1
185	72,8	79,2	85,2	65,2	71,4	77,5



§ 16. Таблицы витаминного состава продуктов

В таблице 24 приведён витаминный состав продуктов, расположенных в алфавитном порядке по видам продуктов.

Таблица 24. Содержание несинтезируемых витаминов (мг) в продуктах питания на 100 г веса

Продукты	Витамины				
	А	В ₁	В ₂	РР	С
Зерновые					
Гречиха	-	0,76	0,14	3,87	-
Кукуруза	-	0,38	0,14	2,10	-
Овес	-	0,48	0,12	1,50	-
Просо	0,10	0,67	0,07	2,85	-
Пшеница	-	0,41	0,17	5,04	-
Рис	-	0,52	0,12	3,82	-
Рожь	-	0,44	0,20	1,30	-
Сорго	-	0,46	0,30	3,30	-
Толокно	-	0,20	0,06	0,70	-
Тритикале	-	-	-	-	-
Ячмень	-	0,33	0,13	4,48	-
Зернобобовые					
Горох	0,07	0,81	0,15	2,20	-
Маш	-	-	-	-	-
Нут	0,09	0,08	-	-	-
Соя	0,07	0,94	0,22	2,20	-
Фасоль	0,02	0,50	0,18	2,10	-
Чечевица	0,03	0,50	0,21	1,80	-
Чипа	-	-	-	-	-
Орехи					
Абрикос (ядро)	-	-	-	-	-
Арахис	-	0,80	0,10	14,70	6,00
Вишня (ядро)	-	-	-	-	-



Таблица 24. Продолжение

Продукты	Витамины				
	А	В ₁	В ₂	РР	С
Орехи					
Горчица семя	-	0,30	0,70	-	-
Какао Бобы	-	0,09	0,30	1,90	-
Конжут семя	-	1,30	0,40	4,00	-
Конопля семя	-	-	-	-	-
Миндаль	-	0,25	0,65	4,00	-
Орех грецкий	0,05	0,40	0,10	1,00	2,80
Орех кешью	-	-	-	-	-
Орех мускатный	-	1,00	0,20	10,00	-
Подсолнечник семя	-	1,80	0,20	10,10	-
Рапс семя	-	0,10	0,30	10,00	-
Семя мака	-	-	-	-	-
Слива ядро	-	-	-	-	-
Фисташки	-	1,00	0,20	10,00	-
Фундук	0,01	0,30	0,10	2,00	1,40
Хлопчатник семя	-	1,40	0,40	2,70	-
Хлебобулочные изделия					
Макаронные изделия	-	0,17	0,08	1,21	-
Хлеб пшеничный	-	0,21	0,12	2,81	-
Хлеб ржано-пшеничный	-	0,19	0,11	1,46	-
Овощи					
Артишок	0,0192	0,0308	0,0198	0,3744	4,8
Аспарагус	0,001	0,1189	0,13	-	0,9
Баклажаны	0,02	0,04	0,05	0,6	5
Батат	0,3	0,15	0,05	0,6	23
Бобы	0,05	0,06	0,1	0,6	20
Брокколи	2,14	0,0573	0,13	0,5507	72
Брюква	0,12	0,04	0,03	0,5	30
Горошек зеленый	0,4	0,34	0,19	2	25
Кабачки	0,03	0,03	0,03	0,6	15
Капуста белокочанная	0,02	0,06	0,05	0,4	50
Капуста брюссельская	0,3	0,1	0,2	0,7	120
Капуста кольраби	0,1	0,06	0,05	0,9	50
Капуста краснокочанная	0,1	0,05	0,05	0,4	60
Капуста цветная	0,02	0,1	0,1	0,6	70





Таблица 24. Продолжение

Продукты	Витамины				
	A	B ₁	B ₂	PP	C
Овощи					
Картофель	0,02	0,12	0,05	0,9	20
Корнишоны	0,02	0,04	0,05	0,6	5
Лима	0,034	0,084	0,046	0,55	10,6
Лук зеленый	2	0,02	0,1	0,3	30
Лук репчатый	-	0,05	0,02	0,2	10
Морковь жёлтая	1,1	0,1	0,02	-	5
Морковь красная	9	0,06	0,07	1	5
Огурцы	0,06	0,03	0,04	0,2	10
Окра	0,44	0,108	0,093	0,62	26,7
Пастернак корень	0,02	0,08	0,09	0,94	20
Патиссоны	-	0,03	0,04	0,25	23
Перец	1,5	0,06	0,1	0,6	150
Петрушка корень	0,01	0,08	0,1	1	35
Петрушки зелень	1,7	0,05	0,05	0,7	150
Ревень	0,06	0,01	0,6	0,1	10
Ревень черешовый	0,06	0,01	0,06	0,1	10
Редис	-	0,01	0,04	0,1	25
Редька	0,02	0,03	0,03	0,25	29
Репка	0,1	0,05	0,04	0,8	20
Саго	0,01	0,2	0,5	5	-
Салат	1,75	0,03	0,08	0,05	15
Свекла	0,02	0,04	0,01	0,2	10
Сельдерей зелень	0,8	0,02	0,1	0,42	38
Сельдерей корень	0,01	0,03	0,04	0,3	8
Спаржа	0,03	0,1	0,1	1	20
Томаты	1,2	0,06	0,04	0,53	25
Топинамбур	0,02	0,07	0,06	1,3	6
Укроп	1	0,03	0,1	0,6	100
Хрен	-	0,08	0,1	0,4	55
Хрен корень	-	0,08	0,1	0,4	55
Черемша	4,2	0,03	0,13	0,47	100
Чеснок	-	0,08	0,08	1	10





Таблица 24. Продолжение

Продукты	Витамины				
	A	B ₁	B ₂	PP	C
Бахчевые					
Арбуз	0,1	0,04	0,03	0,24	7
Дыня	0,4	0,04	0,04	0,04	20
Тыква	1,5	0,05	0,03	0,05	8
Фрукты					
Абрикосы	1,6	0,03	0,06	0,7	10
Авокадо	0,065	0,081	0,148	1,19	10,6
Альча	0,16	0,02	0,03	0,5	13
Ананас	0,04	0,08	0,03	0,2	40
Бананы	0,12	0,04	0,05	0,6	10
Вишня	0,1	0,03	0,03	0,4	15
Гранат	-	0,04	0,01	0,4	4
Груши	0,01	0,02	0,03	0,1	5
Гуава	0,27	0,051	0,046	1,12	0,2
Инжир	0,05	0,06	0,05	0,5	2
Киви	0,02	0,02	0,05	0,4	71
Кизил	-	-	-	-	25
Кокос	-	0,053	0,022	0,53	3,1
Лайм	11	0,022	0,018	12,56	20,7
Лива	0,4	0,02	0,04	0,1	23
Манго	3,44	0,042	0,037	0,62	23,3
Мирабель	-	-	-	-	23
Мушмула	-	-	-	-	16
Нектарин	1,50	-	-	-	12
Папайя	1,17	0,026	0,029	0,20	37
Персики	0,5	0,04	0,01	0,7	10
Рябина садовая	9	0,05	0,02	0,5	70
Рябина черноплодная	1,2	0,01	0,02	0,3	15
Слива	0,1	0,06	0,04	0,6	10
Терн	1,4	0,04	0,05	0,2	17
Финики	следы	0,05	0,05	0,6	0,3
Хурма японская	1,2	0,02	0,03	0,2	15
Черешня	0,15	0,01	0,01	0,4	15



Таблица 24. Продолжение

Продукты	Витамины				
	А	В ₁	В ₂	РР	С
Фрукты					
Шелковица	0,02	0,04	0,02	0,8	10
Яблоки	0,03	0,01	0,03	0,3	13
Цитрусовые					
Апельсин	0,05	0,04	0,03	0,2	60
Грейпфрут	0,02	0,04	0,02	0,2	60
Лимон	0,01	0,04	0,02	0,1	40
Мандарин	0,06	0,06	0,03	0,2	38
Ягоды					
Барбарис	140	-	-	-	500
Боярышник	14	-	-	-	90
Брусника	0,05	-	-	-	15
Бузина	0,56	0,0661	0,0595	0,51	33,9
Виноград	-	0,05	0,02	0,3	6
Голубика	-	0,01	0,02	0,28	20
Ежевика	0,1	0,01	0,05	0,4	15
Жимолость	0,3	3	3	-	150
Земляника	0,03	0,03	0,05	0,3	60
Ирга	-	-	12	-	40
Калина	2,5	-	-	-	82
Клюква	-	0,02	0,02	0,15	15
Крыжовник	0,2	0,01	0,02	0,25	30
Малина	0,2	0,02	0,05	0,6	25
Можжевельник	-	-	-	-	266
Морошка	7,9	-	-	-	29
Облепиха	10	0,1	0,05	0,06	200
Смородина белая	0,04	0,01	0,02	0,3	40
Смородина красная	0,2	0,01	0,03	0,2	25
Смородина черная	0,1	0,02	0,02	0,3	200
Черника	-	0,01	0,02	0,3	10
Шелковица	0,02	0,04	0,02	0,8	10
Шиповник свежий	2,6	0,05	0,33	0,6	470
Шиповник сушёный	6,7	0,15	0,84	1,5	1200
Грибы					
Белые свежие	-	0,02	0,3	4,6	30

Таблица 24. Продолжение

Продукты	Витамины				
	А	В ₁	В ₂	РР	С
Грибы					
Белые сушёные	-	0,27	3,23	40,4	150
Подберёзовики свежие	-	0,07	0,22	6,3	6
Подберёзовики сушёные	-	0,3	2,23	65	-
Грузди свежие	-	0,03	0,24	-	8
Лисички свежие	-	0,01	0,35	-	34
Маслята свежие	-	0,03	0,27	-	12
Опята свежие	-	0,02	0,38	10,3	11
Подосиновики свежие	-	0,02	0,45	9,7	6
Подосиновики сушёные	-	0,15	4,4	95	-
Рыжики свежие	-	0,07	0,2	-	6
Сморчки свежие	-	0,01	0,1	-	8
Сыроежки свежие	-	0,01	0,3	6,4	12
Вкусовые продукты					
Какао	-	0,1	0,3	1,8	-
Капуста морская	0,15	0,04	0,07	0,4	2
Кофе	-	0,07	0,2	17	-
Сахар	-	-	-	-	-
Чай	0,05	0,07	1	8	10*
Продукты животного происхождения					
Колбаса копчёная	-	-	-	0,1	-
Майонез	-	-	-	-	-
Масло сливочное	0,84	-	0,01	-	-
Мёд натуральный	-	0,01	0,03	0,2	2
Молоко	0,03	0,03	0,13	0,1	1
Сыр голландский	0,39	0,03	0,38	0,4	2,8
Сметана 10%	0,09	0,03	0,01	0,15	0,5
Яйца куриные	0,35	0,07	0,44	0,19	-
Морепродукты					
Кальмар	-	0,2	0,09	2,5	1,5
Карп	0,02	0,14	0,13	1,5	-
Краб	-	0,05	0,08	3	-
Креветки	-	-	-	-	-
Лангуст	-	-	-	-	-
Мидии	-	0,02	0,1	0,6	1



Таблица 24. Продолжение

Продукты	Витамины				
	А	В ₁	В ₂	РР	С
Морепродукты					
Моллюск Рапана	-	-	-	-	-
Мясо трепанга	-	-	-	-	-
Угорь	0,8	0,1	0,2	3,2	1
Устрицы	-	-	-	-	-
Дикорастущие растения					
Кориандр	0,1	0,03	0,03	0,5	10
Крапива	0,1	0,03	0,03	0,5	10
Лимонник	-	-	-	-	70
Одуванчик	13,7	0,19	0,14	0,84	35,9
Цикорий	3,28	0,05	0,08	0,42	-
Черемша	4,2	0,03	0,1	0,5	100
Чина	-	-	-	-	-
Щавель	2,5	0,2	0,1	0,3	43

Таблица 25. Содержание синтезируемых витаминов в продуктах питания

Продукт	Синтезируемые организмом витамины														
	P	D	E	B ₄	B ₅	B ₆	B ₈	B ₉	B ₁₂	B ₁₅	B ₁₇	H	H ₁	K	
Авокадо			*												
Арахис					*										
Арахисовое масло							*								
Бананы						*									
Бобы				*	*			*							
Говядина									*						
Горох						*						*			
Гречневая крупа						*									
Завязь пшеницы													*		
Зелень								*							
Икра рыб		*													
Капуста						*	*							*	
Капуста цветная						*	*					*		*	
Картофель						*	*							*	
Клубника							*								
Косточки абрикосов													*		
Косточки вишни											*				





Таблица 25. Продолжение

Продукт	Синтезируемые организмом витамины													
	P	D	E	B ₄	B ₅	B ₆	B ₈	B ₉	B ₁₂	B ₁₅	B ₁₇	H	H ₁	K
Косточки персиков											*			
Косточки слив											*			
Курица						*			*					
Листовые овощи				*										*
Лук перо								*						
Молоко		*							*					
Морковь							*							
Мускусная дыня					*	*								
Мясо говядины					*									
Овсяная крупа				*								*		
Орехи	*		*			*						*		*
Отруби пшеницы					*								*	
Отруби рисовые										*				
Патока черная													*	
Петрушка									*					
Помидоры							*							*
Растительные масла			*											*
Рис				*		*				*				
Ростков пшеницы			*	*										
Рыба		*			*	*			*					
Салаты								*						
Свекла							*							
Семена кунжута										*				
Семена тыква										*				
Соя						*								
Сыр									*					
Творог				*		*			*					
Листья овощей								*						
Цельные зёрна			*		*		*	*				*	*	
Цитрусовые	*						*							
Шпинат														*
Яблочные зерна										*				
Яйца		*	*	*	*	*			*			*		

В таблице 25 перечислены продукты, содержащие синтезируемые организмом витамины. Количественный состав их здесь не приводится, так как здоровый организм должен сам справляться с их дефицитом.



§ 17. Совместимость продуктов питания

Таблица 26. Совместимость продуктов по Г. Шелтону

При составлении меню питания полезно учитывать совместимость продуктов, выявленную известным американским диетологом Г. Шелтоном.

	Мясо, рыба, птица	Зернобобовые	Сливки, масло	Сметана	Масло растительное	Сахар, кондитерские изделия	Хлеб, крупы, картофель	Фрукты кислые, помидоры	Фрукты сладкие, сухофрукты	Зелень	Свекла, морковь, кабачки, хрен, тыква	Молоко	Творог, простокваша	Сыр, брынза	Яйца	Орехи
Мясо, рыба, птица	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1
Зернобобовые	1	2	3	3	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2
Сливки, масло	1	2	2	1	1	3	3	1	3	3	2	1	2	1	1	1
Сметана	1	3	2	2	1	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2
Масло растительное	1	3	1	2	1	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	3
Сахар, кондитерские изделия	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1
Хлеб, крупы, картофель	1	2	3	3	3	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	2
Фрукты кислые, помидоры	1	1	3	3	3	1	1	2	3	2	1	2	3	1	3	3
Фрукты сладкие, сухофрукты	1	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	1	2	2
Зелень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
Свекла, морковь, кабачки, хрен, тыква	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3
Молоко	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
Творог, простокваша	1	1	1	3	1	1	1	2	3	3	3	1	3	1	3	3
Сыр, брынза	1	1	2	2	1	1	2	3	1	3	3	1	3	1	2	2
Яйца	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1
Орехи	1	2	1	1	3	1	2	3	2	3	3	1	3	2	1	2

Цифрами в таблице обозначена совместимость продуктов:
3 — хорошая, 2 — допустимая, 1 — плохая

§ 18. Таблица минерального состава продуктов

Список продуктов таблицы минерального состава повторяет в точности таблицы витаминного состава продуктов.

Таблица 27. Минеральный состав продуктов питания (мг)

Продукты	Минеральные вещества					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Зерновые						
Гречиха	40	530	120	258	351	16,7
Кукуруза	27	292	46	104	301	4,1
Овес	75	421	117	135	361	11
Просо	28	328	51	131	320	9,6
Пшеница	24	379	50	111	339	5,1
Рис	89	202	66	96	323	2,6
Рожь	22	424	59	120	310	5,4
Сорго	28	246	99	127	298	4,4
Толокно	23	351	58	111	325	3
Тритикале	5	368	55	120	-	5
Ячмень	41	153	93	153	353	12,1
Зернобобовые						
Горох	69	873	115	107	329	9,4
Маш	40	1000	192	174	358	10
Нут	72	1084	193	126	444	2,6
Соя	44	1607	348	191	510	11,8
Фасоль	40	1100	150	103	541	12,4
Чечевица	101	672	83	-	294	15,9
Чина	49	633	141	99	360	8,9
Орехи						
Абрикос ядро	90	802	93	196	461	7
Арахис	26	732	85	202	390	6
Вишня ядро	563	690	309	598	11	-
Горчица семя	37	608	254	238	650	25

Таблица 27. Продолжение

Продукты	Минеральные вещества					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Орехи						
Какао Бобы	5	747	28	80	500	4,1
Конжут семя	75	497	1474	540	720	61
Конопля семя	-	-	-	-	-	-
Миндаль	22	773	274	225	465	4
Орех грецкий	3	664	124	198	564	2,3
Орех кешью	-	-	47	270	206	-
Орех мускатный	25	600	250	200	400	60
Подсолнечник семя	160	647	367	317	530	61
Рапс семя	139	979	454	311	840	63
Семя мака	19	587	1667	442	90	10
Слива ядро	15	354	600	210	456	9
Фисташки	25	600	250	200	400	60
Фундук	3	717	170	172	299	3
Хлопчатник семя	160	1100	171	342	1100	10
Хлебобулочные изделия						
Макаронные изделия	10	124	18	16	87	1,2
Хлеб пшеничный	575	185	37	65	218	2,8
Хлеб ржано-пшеничный	589	195	37	55	178	2,7
Овощи						
Артишок	-	-	20	-	35	0,5
Аспарагус	-	-	7	-	46	0,7
Баклажаны	6	238	15	9	34	0,4
Батат	-	397	34	28	49	1
Бобы	-	-	-	-	-	-
Брокколи	-	-	79,3	-	46	1,2
Брюква	10	238	40	7	41	1,5
Горошек зеленый	2	285	26	38	122	0,7
Кабачки	2	238	15	9	12	0,4
Капуста белокочанная	13	185	48	16	31	1
Капуста брюссельская	7	375	34	40	78	1,3
Капуста кольраби	10	370	46	30	50	0,6
Капуста краснокочанная	4	302	53	16	32	0,6
Капуста цветная	10	210	26	17	51	1,4
Картофель	28	568	10	23	58	0,9

Таблица 27. Продолжение

Продукты	Минеральные вещества					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Овощи						
Корнишоны	20	238	15	9	-	0,4
Лима	-	-	25	-	63	0,9
Лук зеленый	57	259	121	18	26	1
Лук репчатый	18	175	31	14	58	0,8
Морковь жёлтая	65	234	46	36	60	1,4
Морковь красная	21	200	51	33	55	1,2
Огурцы	8	141	23	14	42	0,9
Окра	-	-	72	-	44	0,6
Пастернак корень	8	342	57	22	73	0,7
Патиссоны	-	-	-	-	-	-
Перец	7	139	6	10	25	0,8
Петрушка корень	-	262	86	41	82	1,8
Петрушки зелень	79	340	245	85	95	1,9
Ревень	2	325	44	17	25	0,6
Ревень черешковый	35	325	44	17	25	0,6
Редис	10	255	39	13	44	1
Редька	17	357	35	22	26	1,2
Репя	58	238	49	17	34	0,9
Саго	25	300	250	50	250	2
Салат	8	220	77	40	34	0,6
Свекла	86	288	37	43	43	1,4
Сельдерей зелень	-	-	-	-	-	-
Сельдерей корень	77	393	63	33	27	0,5
Спаржа	2	196	21	20	62	0,9
Томаты	40	290	14	20	26	1,4
Топинамбур	3	200	20	12	78	0,4
Укроп	43	335	223	70	93	1,6
Хрен лист	140	579	119	36	130	2
Хрен корень	100	579	119	36	130	2
Черемша	-	-	-	-	-	-
Чеснок	120	260	90	30	140	1,5
Шпинат	62	774	106	82	83	3
Бахчевые						
Арбуз	16	64	14	224	7	1

Таблица 27. Продолжение

Продукты	Минеральные вещества					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Бахчевые						
Дыня	32	118	16	13	12	1
Тыква	14	170	40	14	25	0,8
Фрукты						
Абрикосы	30	305	28	19	26	2,1
Авакадо	0	-	7	-	31	0,4
Алыча	17	183	27	21	25	1,9
Ананас	24	321	16	11	11	0,3
Бананы	31	348	8	42	28	0,6
Вишня	20	256	37	26	30	1,4
Гранат	-	-	-	-	-	-
Груши	14	155	19	12	16	2,3
Гуава	-	-	22	-	41	0,9
Инжир	18	190	-	-	-	3,2
Киви	4	295	38	-	31	0,8
Кизил	32	363	58	26	34	4,1
Кокос	-	-	13	-	95	1,7
Лайм	-	-	28	-	15,2	0,51
Лива	14	144	23	14	24	3
Манго	-	-	6	-	9	0,1
Мирабель	22	238	32	15	24	1,5
Мушмула	-	-	-	-	-	-
Нектарин	-	-	4	-	22	0,5
Папайя	-	-	13	-	11	2,0
Персики	-	363	20	16	34	4,1
Рябина садовая	-	-	-	-	-	-
Рябина черноплодная	-	-	-	-	-	-
Слива	18	214	28	17	27	2,1
Терн	14	239	32	17	25	1,9
Финики	32	370	65	69	56	1,5
Хурма японская	15	200	127	56	42	2,5
Черешня	13	233	33	24	28	1,8
Шелковица	16	350	24	51	-	-
Яблоки	26	248	16	9	11	2,2



Таблица 27. Продолжение

Продукты	Минеральные вещества					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Цитрусовые						
Апельсин	13	197	34	13	23	0,3
Грейпфрут	13	184	23	10	18	0,5
Лимон	11	163	40	12	22	0,6
Мандарин	12	155	35	11	17	0,1
Ягоды						
Барбарис	-	-	-	-	-	-
Боярышник	-	-	-	-	-	-
Брусника	7	73	40	7	-	-
Бузина	-	-	36	-	16	0,4
Виноград	26	255	45	17	26	1,5
Голубика	6	51	16	7	22	0,6
Ежевика	21	208	30	29	8	0,8
Жимолость	35	70	19	21	32	1
Земляника	18	161	40	18	35	0,8
Ирга	-	-	-	-	23	1,2
Калина	12	119	14	-	-	-
Клюква	23	260	22	8	-	-
Крыжовник	19	224	40	9	11	-
Малина	-	-	-	22	28	0,6
Можжевельник	-	-	-	-	37	1,6
Морошка	-	-	-	-	-	1,6
Облепиха	-	-	36	-	-	-
Смородина белая	21	275	36	-	-	-
Смородина красная	32	372	36	17	-	-
Смородина черная	6	51	16	35	33	-
Черника	16	350	24	6	33	0,9
Шелковица	5	23	26	51	13	1,3
Шиповник свежий	13	58	66	8	-	7
Шиповник сушёный	-	-	27	20	8	-
Грибы						
Белые свежие	-	-	184	-	20	11,5
Белые сушёные	-	-	-	-	80	28





Таблица 27. Продолжение

Продукты	Минеральные вещества					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Грибы						
Подберёзовики свежие	-	-	-	-	-	-
Подберёзовики сушеные	-	-	-	-	-	-
Грузди свежие	-	-	-	-	-	-
Лисички свежие	-	-	-	-	-	-
Маслята свежие	-	-	-	-	-	-
Опята свежие	-	-	-	-	-	-
Подосиновики свежие	-	-	-	-	-	-
Подосиновики сушёные	-	-	-	-	-	-
Рыжики свежие	-	-	2	-	41	2,7
Сморчки свежие	-	-	-	-	-	-
Сыроежки свежие	-	-	-	-	-	-
Вкусовые продукты						
Какао	7	2403	18	90	771	11,7
Капуста морская	518	968	40	171	55	16
Кофе	2	1600	147	-	198	5,3
Сахар	1	3	2	-	-	0,3
Чай	82	2480	495	440	825	82
Продукты животного происхождения						
Колбаса копченая	2050	406	15	34	323	4,1
Майонез	-	48	28	11	50	-
Масло сливочное	74	23	22	3	19	0,2
Мёд натуральный	25	25	14	3	18	0,8
Молоко	50	146	121	14	91	0,1
Сыр голландский	1000	130	1040	-	544	-
Сметана 10%	50	124	90	10	62	0,1
Яйца крупные	71	153	55	54	185	2,7
Морепродукты						
Кальмар	110	280	40	90	-	1,1
Карп	-	101	12	13	-	-
Краб	130	311	99	51	260	4,3
Креветки	-	293	193	94	-	1,8
Лангуст	-	-	-	-	-	-
Мидии	-	-	-	-	-	-
Моллюск Рапана	82	-	84	72	-	11





Таблица 27. Продолжение

Продукты	Минеральные вещества					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Морепродукты						
Мясо трепанга	-	-	48	59	-	2
Угорь	70	230	20	30	220	0,4
Устрицы	-	-	-	-	-	-
Дикорастущие растения						
Кориандр	70	260	40	30	50	0,5
Крапива	70	260	40	30	50	0,5
Лимонник	-	-	-	-	-	-
Одуванчик	-	-	187	-	70	3,1
Цикорий	-	-	70	-	33	0,5
Черемша	-	-	-	-	-	-
Чина	49	633	141	-	360	8,9
Щавель	15	500	47	85	90	2

При отсутствии фруктов и овощей, их можно заменить соками и консервами, но не следует употреблять импортные продукты, в которых, как пишет Тодор Дичев, находятся опасные консерванты и эмульгаторы, вызывающие злокачественные опухоли, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, почек, и аллергию. Доктор медицинских наук Дичев приводит обозначения этих опасных товаров, которые пишутся на упаковке и предупреждают сведущих, чтобы эти опасные товары не брали, так как они предназначены для стран третьего мира, к которым теперь относят и Россию:

E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130-131, E142, E152, E171-173, E210, E211, E213-217, E221-226, E230-232, E239, E240, E311-313, E320-322, E330, E338-341, E407, E450, E461-466, E477.





§ 19. Содержание в продуктах субмикроэлементов и микроэлементов

В отличие от предыдущих таблиц минерального состава продуктов, в таблице 28 приведены продукты в алфавитном порядке, сгруппированные в более крупные блоки, в силу разноречивости данных в литературе и отсутствия данных по ряду продуктов приведены

Таблица 28. Субминеральный состав продуктов

Продукты	Элементы										
	J	F	Ca	Co	Cr	Cu	Mn	S	Se	Si	Zn
Фрукты и ягоды											
Абрикос									*		
Бананы											*
Вишня					*		*				
Груша						*					
Земляника лесная						*			*		
Кокос							*		*	*	*
Крыжовник						*	*				
Маслины								*	*		
Слива					*		*				
Смородина черная						*					
Цитрусовые						*					
Черника					*		*				*
Чернослив											
Яблоки						*					
Овощи, травы и пряности											
Гвоздика							*				
Горох					*			*			*
Зеленые овощи							*				
Зеленый горошек					*			*			*



Таблица 28. Продолжение

Продукты	Элементы										
	J	F	Ca	Co	Cr	Cu	Mn	S	Se	Si	Zn
Зеленый чай							*				
Зелень							*			*	
Имбирь							*				
Капуста,						*		*		*	
Картофель					*					*	
Кунжут						*			*		
Листовые овощи			*	*			*			*	
Лук репчатый					*		*	*		*	*
Мангольд							*				
Мелисса					*						
Миндаль, кешью									*		
Морковь						*				*	*
Огурцы						*					
Перец сладкий						*					
Петрушка			*				*			*	
Редис								*			
Сельдерей								*			
Ячмень								*			
Ревень				*			*			*	
Редис					*	*	*			*	
Редька							*			*	
Репа							*			*	
Свекла						*	*			*	
Томаты						*	*				
Топинамбур					*		*			*	
Хрен											*
Черный чай		*					*				
Черный перец					*						
Чеснок								*	*		
Шиповник (плоды)						*					
Шпинат			*	*			*			*	
Семена, крупы и зернобобовые											
Бобовые					*	*	*	*	*	*	*
Гречневая крупа				*	*	*	*			*	*
Зерновые							*		*	*	*



Таблица 28 Продолжение

Продукты	Элементы										
	J	F	Ca	Co	Cr	Cu	Mn	S	Se	Si	Zn
Злаки								*	*		
Кукуруза					*						*
Овсяная крупа			*		*		*			*	*
Овсяная мука											*
Орех грецкий			*	*		*	*		*		*
Орех фундук			*	*		*	*		*		*
Отруби											*
Перловая крупа			*		*		*				
Проросшие зерна пшеницы					*		*			*	
Просо			*						*	*	
Пшеничные отруби, зародыши			*		*	*	*		*	*	*
Пшеничные ростки					*						
Пшеничная крупа				*	*	*					*
Рис				*	*		*				*
Семена конопли										*	
Семена подсолнечника					*	*	*		*	*	*
Семена трав										*	
Семена тыквы					*	*	*		*	*	*
Цельное зерно					*		*			*	
Ячневая крупа				*		*					
Прочие продукты растительного происхождения											
Грибы						*			*	*	*
Дрожжи				*	*	*	*	*	*		*
Икра									*		*
Какао, шоколад				*		*	*				*
Кофе						*					
Хлеб с отрубями			*		*		*			*	
Оливковое масло									*		
Продукты животного происхождения											
Говядина											*
Кожа цыплят										*	
Криль						*					*
Курица				*							





Таблица 28 Продолжение

Продукты	Элементы										
	J	F	Ca	Co	Cr	Cu	Mn	S	Se	Si	Zn
Лосось (кости)		*									
Мидии						*			*		*
Моллюски				*							*
Молоко			*		*		*				*
Морепродукты	*	*							*		*
Морская рыба	*				*	*					*
Морские	*		*	*		*	*		*	*	*
Мясосубпродукты			*	*	*	*	*		*	*	*
Печень				*	*				*		*
Почки									*		
Простокваша					*						
Рыбий жир	*										
Сардины				*				*			
Сардины (кости)		*						*			
Сельдь (кости)		*		*				*			*
Сельдь				*							*
Скумбрия				*				*			
Сыр			*	*	*			*			
Творог			*	*		*		*	*		*
Яйца				*	*	*		*	*		

но лишь их наличие в продукте. Последовательность продуктов в этой таблице не совпадает с предыдущими.

В таблицах 28 отсутствует количество субмикроэлементов и микроэлементов, поскольку количество их в продукте сильно зависит от наличия их в почве, где этот продукт выращен, а стоит звёздочка, означающая присутствие микроэлемента.



§ 20. Таблицы биохимического состава продуктов

В этом параграфе приводится химический состав продуктов. Для удобства расчётов список продуктов питания разделён на три таблицы: витамины (табл 24), минералы (табл 28) и биохимический состав (табл 29). В таблице 29 приведено количество белков, жиров и углеводов в соответствующей пище и их энергетическая ценность.

Таблица 29. Белки, жиры, углеводы, вода (в граммах) в продуктах питания и их калорийность

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углево- ды	Сумма- рное кол-во
	кол-во граммов в 100 г продукта				ккал
Зерновые					
Гречиха	14	11,6	2,3	59,5	290
Кукуруза	14	10,3	4,9	67,5	338
Овёс	13,5	10,1	4,7	57,8	300
Просо	13,5	11,2	3,8	60,7	307
Пшеница	14	11,6	1,6	69,7	318
Рис	14	7,3	2,6	63,1	284
Рожь	14	9,9	1,6	70,9	320
Сорго	13,5	11,1	3,3	66,4	323
Толокно	10	11,5	6	68,3	356,1
Тритикале	30,6	12,8	2,1	54,5	274,5
Ячмень	14	11,5	2	65,8	311
Зернобобовые					
Горох	14	23	1,2	56,3	303
Маш	14	24,6	1,4	52,7	308,6
Нут	14	20,1	5	54,2	329
Соя	12	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	14	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	14	24,8	1,1	53,7	310
Чина	14	25,1	0,9	52,1	304



Таблица 29. Продолжение

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углево- ды	Сумма- рное кол-во
	кол-во граммов в 100 г продукта				ккал
Орехи					
Абрикос ядро	26,8	25	45,4	2,8	519,1
Арахис	9,8	29,2	50,2	10,8	609,1
Вишня ядро	31,6	21,9	30,5	16	422,1
Горчица семя	37,9	25,8	30,8	5,5	401
Какао Бобы	2,2	12,8	53,2	9,4	565,3
Конжут семя	9	19,4	48,7	-	461,7
Конопля семя	47	21	32	-	372,9
Миндаль	4	18,6	57,7	13,6	2699
Орех грецкий	25,5	16	-	58,5	283,4
Орех кешью	5,3	25,2	53,6	12,6	630,5
Орех мускатный	9	20	50	7	556,3
Подсолнечник семя	8	20,7	52,9	5	577,7
Рапс семя	12	25,3	37,6	4	454,6
Семя мака	33	17	47	3	505
Слива ядро	31,3	28,5	40,2	-	475,8
Фисташки	23	20	50	7	556,3
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	703,6
Хлопчатник семя	10	34,5	36,5	8,1	496,9
Хлебобулочные					
Макаронные изделия	13,0	10,7	1,3	74,2	333
Хлеб пшеничный	44,3	8,1	1,2	42,0	203
Хлеб ржано-пшеничны	46,9	7,0	1,1	40,3	193
Овощи					
Артишок	94,47	1,21	0,09	4,23	13,22
Аспарагус	95,31	1,65	0,15	2,89	19,82
Баклажаны	91	0,6	0,1	5,5	24
Батат	76,94	1,37	0,33	21,37	92,29
Бобы	83	6	0,1	8,3	58
Брокколи	94,52	2,00	0,13	3,35	22,69
Брюква	87,5	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зелёный	80	5	0,2	13,3	72





Таблица 29. Продолжение

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углево- ды	Сумма- рное кол-во
	кол-во граммов в 100 г продукта				ккал
Овощи					
Кабачки	93	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	90	1,8	-	5,4	28
Капуста брюссельская	85	4,8	-	6,7	46
Капуста кольраби	86	2,8	-	8,3	43
Капуста краснокочанная	90	1,8	-	6,1	31
Капуста цветная	90,9	2,5	-	4,9	29
Картофель	75	2	0,1	19,7	83
Корнишоны	92,7	1,2	0,1	6	28,2
Лима	87,25	3,00	0,33	9,43	51,54
Лук зеленый	92,5	1,3	-	4,3	22
Лук репчатый	86	1,7	-	9,5	43
Морковь жёлтая	89	1,3	0,1	6	33
Морковь красная	88,5	1,3	0,1	7	33
Огурцы	95	0,8	-	3	15
Окра	91,23	2,07	0,18	6,52	30,84
Пастернак корень	83	1,4	-	11	47
Патиссоны	93	0,6	-	4,3	19
Перец	93	1,3	-	4,7	27
Петрушка зелень	85	3,7	-	8,1	45
Петрушка корень	85	1,5	-	11	47
Ревень	91,5	0,7	0,1	2,5	13,1
Ревень черешковый	94,5	0,7	-	2,9	16
Редис	93	1,2	-	4,1	20
Редька	98,6	1,9	-	7	34
Репа	90,5	1,5	-	5,9	28
Саго	13	16	1	70	335,5
Салат	95	1,5	-	2,2	14
Свекла	86,5	1,7	-	10,8	48
Сельдерей зелень	78	-	-	2	8
Сельдерей корень	90	1,3	-	6,7	31
Спаржа	92,7	1,9	0,1	3,1	20,1



Таблица 29. *Продолжение*

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углево- ды	Сумма- рное кол-во
	кол-во граммов в 100 г продукта				ккал
Овощи					
Тапинамбур	79	2,1	0,1	12,8	57,3
Укроп	85,5	2,5	0,5	6,3	38,1
Хрен	77	2,5	-	16,3	71
Хрен корень	77	3,2	0,4	10,5	55,8
Черемша	89	2,4	-	6,5	34
Чеснок	70	6,5	-	21,2	106
Шпинат	91,2	2,9	-	2,3	21
Бахчевые					
Арбуз	89,5	0,7	-	9,2	38
Дыня	88,5	0,6	-	9,6	39
Тыква	90,3	1,0	-	6,5	29
Фрукты					
Абрикосы	86	0,9	-	10,5	46
Авокадо	81,61	1,56	12,11	4,71	125,11
Айва	87,5	0,6	-	8,9	38
Алыча	89	0,2	-	7,4	34
Ананас	86	0,4	-	11,8	48
Бананы	83,66	0,79	0,13	15,4	66,08
Вишня	85,5	0,8	-	11,3	49
Гранат	85	0,9	-	11,8	52
Груша	87,5	0,4	-	10,7	42
Гуава	84,12	0,77	0,57	14,5	60,13
Инжир	83	0,7	-	13,9	56
Киви	88,1	1	0,6	10,3	48
Кизил	85	1	-	9,7	45
Кокос	51,65	3,50	35,46	9,4	345,59
Лайм	89,87	0,62	0,18	9,3	23,57
Манго	88,04	0,46	0,13	11,4	43,61
Мирабель	87	1	-	8,6	40
Мушмула	86	0	-	14,0	52,5
Нектарин	83,9	0,46	-	15,6	58,81
Папайя	92,84	0,40	0,07	6,7	26,21



Таблица 29. Продолжение

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углево- ды	Сумма- рное кол-во
	кол-во граммов в 100 г продукта				ккал
Фрукты					
Персики	86,5	0,9	-	10,4	44
Рябина садовая	81	1,4	-	12,5	58
Рябина черноплодная	80,5	1,5	-	12,0	54
Слива	87	0,8	-	9,9	43
Терн	83	1,5	-	9,3	47
Финики	20	2,5	-	72,1	281
Хурма японская	81,5	0,5	-	15,9	62
Черешня	85	1,1	-	12,3	52
Шелковица	82,7	0,7	-	12,7	53
Яблоки	86,5	0,4	-	11,3	46
Цитрусовые					
Апельсин	87,5	0,9	-	8,4	38
Грейпфрут	89	0,9	-	7,3	35
Лимон	87,7	0,9	-	3,6	31
Мандарин	88,5	0,8	-	8,6	38
Ягоды					
Барбарис	92,1	0	-	7,9	29,6
Боярышник	86	0	-	14,0	52,5
Брусника	87	0,7	-	8,6	40
Бузина	81,7	2,44	0,46	15,4	67,62
Виноград	80,2	0,4	-	17,5	69
Голубика	88,2	1	-	7,7	37
Ежевика	88	2	-	5,3	33
Жимолость	92	0	-	8,0	30
Земляника	84,5	1,8	-	8,1	41
Ирга	88	0	-	12,0	45
Калина	93	0	-	7,0	26,30
Клюква	89,5	0,5	-	4,8	28
Крыжовник	85	0,7	-	9,9	44
Малина	87	0,8	-	9,0	41
Можжевельник	69	0	-	31,0	116,3
Морошка	83,3	0,8	-	6,8	31





Таблица 29. Продолжение

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углево- ды	Сумма- рное кол-во
	кол-во граммов в 100 г продукта				ккал
Ягоды					
Облепиха	75	0,9	-	5,5	30
Смородина белая	86	0,3	-	8,7	39
Смородина красная	85,4	0,6	-	8,0	38
Смородина чёрная	86	1	-	8,0	40
Черника	86,5	1,1	-	8,6	40
Шелковица	82,7	0,7	-	12,7	50,4
Шиповник свежий	66	1,6	-	24,0	101
Шиповник сушёный	14	0,4	-	60,0	253
Грибы					
Белые свежие	89,9	3,2	0,7	1,6	25
Белые сушёные	13	27,6	6,8	10	209
Грузди свежие	88	1,8	0,8	1,1	19
Лисички свежие	91	1,6	0,9	2,1	22
Маслята свежие	94,5	0,9	0,4	3,2	19
Опята свежие	90	2,2	0,7	1,3	20
Подберёзовики свежие	91,6	2,3	0,9	3,7	31
Подберёзовики сушёные	13	24	9,3	37,2	319
Подосиновики свежие	91	3,3	0,5	3,4	31
Подосиновики сушёные	13	32,5	4,9	33,2	299
Рыжики свежие	88,9	1,9	0,8	2	22
Сморчки свежие	92	2,9	0,4	2	22
Сыроежки свежие	83	1,7	0,3	2	17
Вкусовые продукты					
Какао	4	24,2	17,5	27,9	1561
Капуста морская	88	0,9	0,2	-	5
Кофе	7	13,9	14,4	4,1	223
Сахар	0,14	-	-	99,8	374
Чай	8,5	20	-	6,9	109
Продукты животного происхождения					
Копчёная колбаса	26	24	43,4	-	487
Майонез	25	3,1	67	2,6	627
Масло сливочное	15,8	0,6	82,5	0,9	748





Таблица 29. Продолжение

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углево- ды	Сумма- рное кол-во
	кол-во граммов в 100 г продукта				ккал
Мёд натуральный	17,2	0,8	0	81,5	308,8
Молоко	88,5	2,8	3,2	4,7	58
Сметана 10%	82,7	3	10	2,9	116
Сыр голландский	38,8	23,5	30,9	-	360
Яйца куриные	74	12,7	11,5	0,7	157
Морепродукты					
Кальмар	67,8	18	14,2	-	109,8
Карп	79,1	16	3,6	1,3	96
Краб	81,5	16	0,5	-	69
Креветки	77,5	18,9	0,8	-	83
Лангуст	79,3	18,4	0,4	-	77
Мидии	89,4	9,1	1,5	-	49,9
Моллюск Рапана	82,2	16,7	1,1	-	76,7
Мясо трепанга	92,1	7,3	0	0,6	34,6
Угорь	55	14,5	30,5	-	32,5
Устрицы	80,5	17,5	2	-	88
Дикорастущие растения					
Кориандр	93,5	1,5	-	5	24,8
Крапива	90	1,5	-	5	24,8
Лимонник	97,1	1	-	1,9	11,1
Одуванчик	87,78	2,71	0,70	8,81	44,05
Цикорий	95,18	1,48	0,24	3,11	16,30
Черемша	89	2,4	0,1	6,5	34,9
Чина	14	25,1	0,9	52,1	303,9
Щавель	92	1,5	0,3	2,9	19,6
Масла					
Горчичное	0,2	-	99,8	-	898
Конопляное	0,1	-	99,85	-	899
Кукурузное	0,1	-	99,9	-	899
Оливковое	0,2	-	99,9	-	899
Подсолнечное	0,1	-	99,9	-	898
Рапсовое	0,15	-	99,9	-	899
Соевое	0,1	-	99,85	-	899
Хлопковое	0,1	-	93,9	-	899
			99,9	-	899





§ 21. Вредные продукты

Известно, что жиры бывают растительного и животного происхождения. Век назад в пищу стали широко использовать синтетические жиры – маргарины, которые трудно отнести к животным или растительным жирам. В 1958 году в США были опубликованы результаты исследований действия синтетических жиров на здоровье человека. Оказалось, что эти жиры накапливаются в организме человека и вызывают стрессы, атеросклероз, ишемию, рак, гормональные сбои, поскольку блокируют пищеварительные ферменты и резко снижают усвояемость продуктов питания. Чтобы вывести из организма синтетические жиры, нужно, во-первых, прекратить их употреблять, во-вторых, необходимо начать употреблять сорбенты (активированный уголь, белую или голубую глину) на что уйдёт, как минимум 2 года. Обнаружился ещё один неприятный результат приёма этих жиров – провоцирование у людей суицидальных попыток. Однако маргариновым кампаниям удалось тогда заболтать тему вредности синтетических жиров и обвинить во всём холестерин – жир, вырабатывающийся в организме человека и широко представленный в природе, в том числе и в продуктах нашего питания.. Но за 40 с лишним лет – к 1999 году в США было накоплено огромное количество данных, что американские учёные смогли сделать окончательные выводы о вредности синтетических жиров (маргаринов):





- они ухудшают качество молока у кормящей матери и передаются с её молоком ребёнку.
- приводят к развитию диабета.
- нарушают функцию организма по обезвреживанию вредных химических веществ.
- ослабляют иммунитет.
- снижают уровень мужского гормона тестостерона.

Небезопасны для здоровья человека широко применяющиеся для длительного хранения продуктов питания (прежде всего молочных) эмульгаторы, консерванты, ароматизаторы, антиоксиданты, регуляторы кислотности, улучшители вкуса, красители. Они превращают молочные продукты в такое же вредное вещество как и маргарин. Сегодня безопасно можно употреблять лишь три вида сливочного масла: вологодское, несолёное сливочное и топлёное. В остальные добавляют гидрированные растительные или животные жиры немолочного происхождения, что делает их в действительности синтетическими жирами – маргаринами, хотя на упаковках пишется сливочное масло.

Растительные масла подвергаются гидратированию – обработке горячим паром, дезодорированию – очистке от запаха горячим паром под вакуумом, рафинированию – обработке щелочью. В итоге это приближает их по своим свойствам к синтетическим жирам. Лучше употреблять нерафинированные масла, за исключением хлопкового. Используемые в дальнейшем в майонезах, кулинарном жире, кондитерских изделиях, они делают их такими же непригодными для питания, как любые синтетические жиры и добавки (эмульгаторы, консерван-





ты, улучшители вкуса и т.д.); превращающие продукты питания в вещества опасные для нашего здоровья.

В последнее время в питание россиян резко вошли генетически изменённые растения (ГИ-растения), прежде всего ГИ-соя. По производству её на первом месте стоит США, а по потреблению – на первое место вышла Россия. Большинство россиян даже не подозревает, что употребляют ГИ-сою, входящую на сегодняшний день более чем в 500 продуктов нашего питания, прежде всего в колбасные изделия. Как выяснили американские учёные, ГИ-соя в не меньшей степени, чем пиво и алкоголь, способствует дебилизации населения, напрочь отшибая у человека такие умственные способности, как умение анализировать и интегрировать. Однозначно доказано, что ГИ-соя разрушает щитовидную железу, ведёт к усыханию мозга и препятствует усвоению других пищевых продуктов и, прежде всего, пищевого цинка, участвующего в создании инсулина.

Генетическим изменениям подверглись не только соя, но и помидоры, свекла, морковь, картофель и даже дрожжи, вызывающие усиленное сбраживание хлеба и пива. Если первые из перечисленных растений ещё не вышли на российский рынок, то картофель, в который вживили ген, противостоящий колорадскому жуку, активно продаётся россиянам. Во всей Европе запрещена продажа этого опасного для здоровья продукта, однако в Россию его поставляют в огромном количестве из Польши, где вывели этот чудо-картофель, который идёт главным образом на производство популярных чипсов.

Выше мы уже приводим маркировку вредных пищевых добавок, поставляемых в Россию из других стран или производимых в самой России.





§ 22. Потребность человека в адаптогенах. Действие на организм дикорастущих съедобных растений

Адаптогены — это вещества, выполняющие роль внешних гормонов. Они способны синтезировать не только незаменимые витамины, но и способствуют усвоению организмом неусвояемых форм химических соединений микроэлементов. К адаптогенам следует относить не только традиционные травы, элеутерококк, заманиху, золотой корень, корень жизни, лимонник, но и те травы, которые не дают эффекта бодрости, но способствуют адаптации человека к сложным условиям. Здесь в таблице 30 такие травы обозначены как общеукрепляющие и тонизирующие. К адаптогенам следует так же отнести травы, которые дают бактерицидный, противоатеросклеротический и обезболивающий эффекты.

Наиболее сильными адаптогенами, являются те растения, которые сегодня отнесены к «злостным сорнякам» к ним относятся такие травы, как пырей, овсюг, лебеда, полынь, сныть и т.д. Какие бы против них не применялись гербициды, они смогли выстоять и адаптироваться, именно благодаря наличию в них адаптогенов. Употребляя молодые побеги этих растений, человек обеспечит себя адаптогенами.





Потребность человека в адаптогенах не ниже, чем потребность в витаминах. Например, чтобы удовлетворить потребность среднестатистического человека в витамине А (суточная потребность которого из пяти незаменимых витаминов наименьшая), человек должен съесть в день не менее 30 граммов моркови. Поэтому на столе ежедневно должно быть не менее 30 граммов дикорастущей зелени или 0,43 г зелени на 1 кг веса.

Адаптогены находятся в кожуре овощей и фруктов, которую сегодня многие люди счищают, хотя если фрукты и даже овощи тщательно промывать специальной щёткой, то можно обеспечить себя адаптогенами, питаясь традиционно и не прибегая к дикорастущим.



Таблица 30. Действие на организм съедобных дикорастущих

Дикорастущие растения	Съедобная часть	Обработка	Действие на организм	Употребление
Ягодники и кустарники				
Аралия высокая	Корни	Настаивать	4	Добавка к чаю
Боярышник кроваво-красный	Ягоды	В сыром виде	2,4	Заменитель кофе
Бузина чёрная	Цветки, ягоды	В сыром виде	1,2,6	Компот
Верблюжья колючка	Цветки	В сыром виде	6	Чай
Вереск обыкновенный	Цветки	В сыром виде	1,2,5,6	Напитки
Водяника чёрная	Ягоды	В сыром виде	1,2,3,4,6	Чай
Жимолость съедобная	Ягоды	В сыром виде	1,2,8	Соки
Калина обыкновенная	Ягоды, семена	В сыром виде	1,2,4	Заменитель кофе
Кизил обыкновенный	Ягоды	В сыром виде	1,2,7	Морс, лепёшки
Лещина обыкновенная	Плоды	В сыром виде	2,4	Заменитель кофе
Лимонник китайский	Плоды, семена, листья	В сыром виде	2,4	Чай, морс
Можжевельник обыкновенный	Шишкоягоды	В сыром виде	1,6	Чай, морс
Ольха клейкая	Шишки	Настаивать	2	Настойка
Черемуха обыкновенная	Ягоды	В сыром виде	2	Компот, лепешки
Черника обыкновенная	Ягоды	В сыром виде	2,3	Компот
Шиповник майский	Ягоды, листья	В сыром виде	1,2	Компот
Элеутерококк (свободнаягодник колючий)	Корки	Настаивать	1,2,3,4,5,8	Настойка
Эфедра двухколосковая	Шишкоягоды	В сыром виде	1,2	Компот

Таблица 30. Продолжение

Дикорастущие растения	Съедобная часть	Обработка	Действие на организм	Употребление
Деревья				
Берёза повислая	Почки, листья, сок	В сыром виде	1,3,8	Салат
Дуб обыкновенный	Жёлуди	Делать муку	1	Лепёшки
Ель сибирская	Хвоя	Настаивать	1,2,6	Чай
Кедр сибирский	Орехи	В сыро́ч виде	1,2	Масло
Ли́па сердцевидная	Цветки, листья	В сыром виде	1,7,8 2,6,8	Чай, морс
Рябина обыкновенная	Ягоды	В сыром виде	2,6,8	Чай
Тополь чёрный	Почки	Настаивать	1,7	Настойка
Яблоня лесная	Плоды	П сыром виде	2,6,8	Чай, морс
Травы				
Аир обыкновенный	Листья, корень	В сыром виде	1,4	Салат
Бадан толстолистный	Листья, корень	В сыром виде	4	Чай
Бедренец-камнеломка	Листья	В сыром виде	1,2	Салат
Борщевик рассечённый	Стебель, листья	В сыром виде	1,7	Салат
Валериана лекарственная	Корни		1,5	Настой
Волдушка золотистая	Всё растение	В сыром виде	1,2,4,5,6	Чай
Гравилат городской	Листья, корень	В сыром виде	1,2	Салат
Горец птичий (спорыш)	Листья, стебель	В сыром виде	1,2	Салат, чай
Девясил высокий	Корневище	Варить	1	Пряность

Таблица 30. Продолжение

Дикорастущие растения	Съедобная часть	Обработка	Действие на организм	Употребление
Дудник лесной	Стебель, побеги	В сыром виде	1,2	Салат
Душица обыкновенная	Надземная часть Соцветия	В сыром виде Сушить	1,5,6	Чай Пряность
Дягель лекарственный	Всё растение	В сыром виде	1,2,7	Салат
Земляника лесная	Листья, ягоды	В сыром виде	1,2,5,8	Чай
Зверобой обыкновенный	Соцветия	Сушить	1,6,7,8	Напитки
Иван-чай	Побеги, листья Корни	В сыром виде Мука	1,4	Чай Лепёшки
Исландский мох	Всё растение	Отваривать	1,2	Холодец
Кислица обыкновенная	Листья	В сыром виде	1,2	Салат
Клевер обыкновенный	Листья, соцветия	В сыром виде	1,2	Салат, чай
Княженика арктическая	Ягоды, листья	В сыром виде	1,2,6	Чай, морс
Костяника каменистая	Ягоды, листья	В сыром виде	2,3,8	Чай
Крапива двудомная	Листья	Варить	2,7	Суп
Кровохлёбка	Листья	В сыром виде	1,2	Салат, чай
Кубышка жёлтая	Корневища	Делать муку	1,7	Лепёшки
Кулена лекарственная	Побеги, корни	В сыром виде	1,2,4	Салат
Купальница лесной	Листья, стебли	В сыром виде	5,7	Салат
Лабазник вязолистный	Побеги, листья	В сырой виде	1,7	Салат

Таблица 30. Продолжение

Дикорастущие растения	Съедобная часть	Обработка	Действие на организм	Употребление
Лапчатка гусиная	Листья	В сыром виде	1,2	Салат
Левзея сафлоровидная (маралий корень)	Корни	В сыром виде	2, 4, 5	Чай
Полух войлочный	Корнеплоды	В сыром виде	1,2,6	Салат
Манжетка обыкновенная	Листья	В сыром виде	1,8	Салат
Мелисса лекарственная	Стебли, побеги	В сыром виде	2,5,7	Салат
Молодило русское	Листья	В сыром виде	1,2	Салат
Мята полевая	Листья	В сыром виде	1,2	Салат
Одуванчик лекарственный	Листья, розетки	В сыром виде	1,2	Салат
Очиток обыкновенный	Листья, стебли	В сыром виде	1,2	Салат
Первоцвет настоящий	Листья	В сыром виде	1,2,5	Салат
Пижма обыкновенная	Цветы, листья	В сыром виде	1,5	Пряность
Пион уклоняющийся (марьин корень)	Корневище	Вымачивать	1,5	Лепёшки
Подмаренник настоящий	Надземная часть	В сыром виде	1,5	Чай
Подорожник фольшой	Побеги	В сыром виде	1,2	Салат
Полынь обыкновенная	Надземная часть	В сыром виде	1,2	Пряность
Полынь эстрагон (тархун)	Надземная часть	В сыром виде	2,5	Пряность
Простирник лесной	Листья	В сыром виде	1,2	Салат

Таблица 30. Продолжение

Дикорастущие растения	Съедобная часть	Обработка	Действие на организм	Употребление
Рдест плавающий	Корневища	Отваривать	1,2	Как овощ
Родиола розовая	Всё растение	В сыром виде	1,2,4,5	Чай
Рогоз узколистный	Корневища	Делать муку	1,2	Лепёшки
Серпуха венцосная	Побеги	Варить	1,2,5	Салат
Синюха голубая	Корни	Варить	1,2,5	Настойка
Сныть обыкновенная	Побеги	В сыром виде	1,2	Салат
Спаржа лекарственная	Побеги, плоды	В сыром виде	3,5,6,7	Салат
Тмин обыкновенный	Побеги, листья	В сыром виде	1,2	Пряность
Хвощ полевой	Побеги	В сыром виде	1,2	Салат
Цикорий обыкновенный	Листья, корни	В сыром виде	1,2,5	Салат
Яснотка белая	Листья	В сыром виде	1,4,5	Салат

*То, что рекомендуется употреблять в сыром виде, может быть к тому же засахарено или высушено при заготовке на зиму.

** В четвёртой колонке обозначено действие на организм пронумерованное следующими цифрами:

1. бактерицидное,
2. общеукрепляющее,
3. выводящие шлаки и токсины,
4. тонизирующее,
5. успокаивающее,
6. потогонное, мочегонное, слабительное,
7. обезболивающее,
8. противоопухолевое.

*** Аналогичным действием и свойствами обладают лиственница, пихта и сосна сибирская.



§ 23. Сокровенные сведения о бессмертии человека

Система обретения человеком бессмертия на древнерусском языке называлась «кон раса» или «рас кон», поскольку наши предки испокон веков жили по кону, а «рас кон» был первым коном в жизни молодого человека. Всего было 9 конов, которые человек мог и не пройти за одну жизнь. В каждом коне строго была своя пища. Единая пища, настраивала и синхронизировала людей на одинаковые частоты, между людьми возникало единство (от слова «еда»), и поэтому люди могли общаться между собой телепатически.

Интенсивное разрушение телепатии началось со времени захвата России ханом Батыем, который разделил питание жрецов и людей. Людям запрещалось под страхом смерти употреблять жреческую пищу, её могли есть только жрецы Батыя. За нарушение этого запрета наказывались не только люди, но и жрецы, посмеявшие отдать остатки жреческой пищи животным. А если они давали пищу простым людям, их ждала смерть. Суть жреческой пищи заключается в том, что в неё входило 25 видов пищевой соли, из которых мы употребляем только одну – поваренную соль NaCl. И второй составляющей жреческой пищи, являлись самоопыляющиеся растения, к настоящему времени практически исчезнувшие из нашего рациона и из биосферы тоже. Сегодня нам навязано мнение, что самоопыляющиеся растения со временем вырождаются. Но всё происходит наоборот: самоопыляющиеся растения способны сохранять заложенные в них качества от самого своего сотворения. При перекрёстном опылении в итоге от высоких качеств ничего не остаётся. Неслу-





чайно у жителей Тартара, по описанию очевидцев, сохранилось множество фруктов и овощей, которые неизвестны современному человеку. Те же грецкие орехи и сливы, употребляемые жителями Тартара в пищу, имеют размеры с человеческую голову, а у нас они вырастают до размеров семечек.

Хану Батыю мы также обязаны внедрением в пищу употребления мяса, которое вызывает гнилостные процессы в кишечнике и значительно снижает энергетику организма. В действительности, если после чистки организма по методу Малахова или Устиновой перейти к овоще-фруктовой диете, то кал не только теряет неприятный запах, а приобретает запах употребляемых фруктов. Неслучайно раньше кал назывался помётом, что указывало на его медовую субстанцию. Однако сейчас призывать всех стать вегетарианцами, было бы опрометчиво. Достаточно отказаться от употребления мяса млекопитающих, а пищу животного происхождения (молоко, яйца, рыбу, птицу) употреблять лишь в обед. Полный отказ от мяса для многих не возможен, потому что из нашего рациона исчезло множество вкусных и полезных овощей, злаков, фруктов, ягод, орехов, которые нам сегодня заменили продукты животного происхождения. Только после восстановления прежнего разнообразия, все люди смогут полностью отказаться от всех продуктов животного происхождения, хотя используя зелень в больших объёмах, вопрос дефицита кальция, селена и белков можно решить..

Главная отличительная черта первого кона — была смена питания через каждые 2-3 недели. Люди начинали есть новые овощи, фрукты, злаки, орехи, пряности, ягоды, грибы, соответствующие именно этому периоду. Вспомните русскую поговорку: «Всякому овощу — своё время». Во времена Батыя на всей планете было тепло, и все растения росли и плодоносили круглый год. Поэтому обеспеченность насе-





ления продуктами питания, соответствующим различным периодам, была полной. Одно из основных условий бессмертия: сохранения адаптивного гомеостаза. Для поддержания хорошей формы адаптации, организму надо давать время на приспособление к какому-то внешнему фактору, а затем на некоторое время исключить его, и подождать, пока организм разадаптируется, и снова воздействовать этим фактором, чтобы организм имел возможность вновь адаптироваться. Смена питания как раз и являлась той системой, которая помогала человеческому организму удерживать адаптивный гомеостаз на высоком уровне. Это обеспечивало ему состояние, при котором вообще невозможно было увядание человека. Вспомните известную монодиету, основанную на одной каше, благодаря которой человек быстро восстанавливает внутреннюю гармонию, получая хорошие терапевтические результаты.

Монодиета помогала организму самостоятельно учиться синтезировать необходимые вещества. Более того, в неизменных условиях организм может существовать бесконечно долго. Известный русский геронтолог А.А. Никитин, сообщает о турчанке, прожившей 254 года, только потому что питалась одной только «молочницей» – пшеничной кашей с молоком. Она умерла через два года, после её перевода в правительственный дворец, где было самое разнообразное питание. Когда ежедневно происходит смена пищи, это в действительности большой стресс для адаптивного гомеостаза, что полностью разрушает адаптивные возможности человеческого организма.

Какие происходили изменения в питании, сообщается в книге автора «Волхвы». Здесь мы приводим из неё итоговую таблицу 31: *Таблица соответствия*





съедобных растений временным периодам года. В ней учитывается древний солнечный календарь, и обозначенные периоды, чётко привязанные к числам солнечного календаря, которым в соответствие поставлены числа современного календаря.

Разнообразие в прошлом растительной пищи, было обусловлено наличием в ней тонких энергий, питавших тонкие тела. Но можно энергию физического тела переводить в тонкие энергии, благодаря правильному чередованию гимнастических движений.

Если человек пожилой и начал ежедневно применять систему Коша, каждый день он будет молодеть на 2 или даже на 10 дней. За год он может сбросить от двух до десяти лет. Если же человек молодой, то занимаясь этой системой, он будет становиться сильнее, красивее, умнее, совершеннее. Эффект от системы Коша получается в том случае, если полученная энергия равна израсходованной. Если же полученная энергия больше израсходованной, то при неизменных сутках, т.е. постоянном периоде), происходит разрушение организма. Это утверждение можно продемонстрировать на примере маятника, раскачивающегося между двумя стенками. Если его всё время раскачивать то, в конце концов, маятник начинает ударяться о стенки и разрушаться. В случае с человеческим организмом, стенками или рамками являются сутки. Если употреблять пищи больше, чем необходимо для суточной деятельности, то начнутся разрушения организма. Если же стенки раздвигать, т.е. увеличивать свои индивидуальные сутки, то человек начинает всё время расти (акципетальный рост, о котором мы уже говорили) и его период бодрствования становится всё больше и больше: двое суток, четверо суток, 8, 16, 32, 64, 128, 256, 512 и т.д. Согласно былинам, русские титаны (волоты), которые спали не один деся-



Таблица 31. Соответствия культурных, съедобных растений временным периодам года

Месяц	Периоды	Орехи	Овоши	Дерево фруктовое	Гриб	Ягоды	Злак
Июль	1-12	Миндаль	Помидор	Лиственница	Сыроежка красная	Клубника	Пшеница
Июль	13-31	Фисташки	Перец	Персик	Груздь мокрый	Жимолость	Рис
Август	1-12	Миндаль	Горох	Лещина	Белый	Земляника	Пшеница
Август	13-31	Земляной	Картофель	Черёмуха	Шампиньоны	Черника	Овёс
Сентябрь	1-12	Миндаль	Соя	Клён	Моховик	Голубика	Рожь
Сентябрь	13-31	Кешью	Свекла	Виноград	Свинushка	Брусника	Сорго
Октябрь	1-12	Миндаль	Топинамбур	Айва	Груздь белый	Брусника	Греча
Октябрь	13-31	Фисташки	Морковь	Хурма	Опята	Клюква	Рис
Ноябрь	1-12	Миндаль	Редька	Кедр	Польский	Крыжовник	Рожь
Ноябрь	13-31	Кешью	Хрен	Груша	Груздь	Брусника	Греча
Декабрь	1-12	Фисташки	Баклажан	Слива	Сыроежка синяя	Боярышник	Рис
Декабрь	13-31	Фисташки	Калета	Алыча	Коровак	Облепиха	Рис
Январь	1-12	Миндаль	Фасоль	Дуб	Поддубовик	Малина	Пшеница
Январь	13-31	Земляной	Репа	Мандарин	Кульпики	Черника	Овёс
Февраль	1-12	Миндаль	Огурец	Грецкий орех	Козляк	Ежевика	Рожь
Февраль	13-31	Кешью	Брюква	Фейхоа	Вешенка	Брусника	Ячмень
Март	1-12	Миндаль	Чеснок	Осина	Подосиновик	Смородина	Пшеница
Март	13-31	Земляной	Лук	Рябина	Лисичка	Черника	Овёс
Апрель	1-12	Миндаль	Кабачок	Берёза	Подберёзовик	Смородина	Рожь
Апрель	13-31	Кешью	Турнепс	Яблоня	Волнушка	Брусника	Просо
Май	1-12	Земляной	Патиссон	Черешня	Чернушка	Шиповник	Овёс
Май	13-31	Фисташки	Редис	Вишня	Рыжик	Калина	Рис
Июнь	1-12	Миндаль	Чечевича	Каштан	Маслята	Морошка	Пшеница
Июнь	13-31	Земляной	Капуста	Абрикос	Сморчки	Черника	Овёс
Июнь	25 июня	Любые	Подсолнечник	Ракита	Любые	Арбуз	Амарант



ток лет, соответственно и бодрствовали не меньше. Переходить на двухсуточный режим следует не ранее 48 или 72 лет. Неслучайно у многих людей в этом возрасте начинается бессонница. Это не результат нервного расстройства, а гениальная память, стремящаяся перевести человека на 48-часовой, 96-часовой и т.д. режим дня.

§ 24. Причина возникновения современного иммунодефицита и резкого сокращения продолжительности жизни людей

Группа российских учёных во главе с академиком Забродоцким Ю.Н. определила, что для восстановления иммунной системы требуется водород, который к сегодняшнему дню практически в атмосфере отсутствует. Его можно получать искусственным путём, употребляя перекись водорода три раза в день по капле на 100 г воды перед едой, но не более 10 капель за один приём. Водород перекиси даёт омолаживающий эффект и восстанавливает иммунную систему организма. Именно вырубка заповедных лесов привела сегодня к иммунодефициту (СПИДу), который всё более набирает силу. И вызван он не употреблением антибиотиков, как считают некоторые учёные, и не каким-то вирусом, передающимся якобы половым путём, который не могут найти, СПИД был вызван падением атмосферного давления на Земле. У Человечества осталось немного времени, когда СПИДом будет болеть поголовно всё население планеты, потому что сегодня восстановлением леса никто не занимается. Име-





ется ввиду Бразилия и Россия – страны в которых сосредоточены основные лесные массивы Земли. Хотя ещё в XIX веке, атмосфера Земли равнялась 1400 мм. ртутного столба (вместо сегодняшнего 740 мм), и тогда про иммунодефицит никто не слышал. Вырубка заповедных лесов привела к падению атмосферного давления, к уменьшению кислорода в атмосфере и практически полностью исчезновения из неё водорода.

Как пишет американский исследователь Филипп С. Стэвиш в журнале «Jornal of Longevity» в статье «Снижение уровня кислорода, ведёт ко всемирному ухудшению здоровья», что каких-то 200 лет назад содержание в атмосфере кислорода составляло 38%, вместо сегодняшних 19%. К такому низкому содержанию кислорода люди совершенно не приспособлены.

Падение атмосферного давления привело к уменьшению парциального давления в клетках организма и, как следствие, к понижению скорости обменных реакций и сокращению основного обмена веществ. А это, сразу вызывает неспособность организма к репарационным действиям, т.е. способность самовосстанавливаться резко падает. Поэтому в организме начинаются процессы увядания и вырождения. Падение атмосферного давления является основной причиной резкого сокращения продолжительности жизни человека, которая упала с 1000 лет до 70.

Вырубка лесов, начавшаяся с внедрения пахотного земледелия, привела к резкому сокращению видового состава растений планеты и падению атмосферного давления на Земле. Немедленное восстановление заповедных (т.е. фруктовых и теплолюбивых лесов), высаженных по законам симметрии, остановит всё возрастающее количество засух и ливней, ко-





которые становятся всё более угрожающими и масштабными. Восстановление заповедных лесов повысит атмосферное давление и содержание кислорода в атмосфере, что гармонизирует пространство планеты и позволит предотвратить надвигающуюся всемирную катастрофу, с грядущим вырождением людей. Только восстановление заповедных лесов возвратит людям здоровье и даст им длительную молодость.

Всемирный фонд планеты Земля взял на себя ответственность за восстановление уничтоженных заповедных лесов. И готов к обмену с организациями и частными лицами генетически не модифицированными семенами и информацией по высаживанию и уходу за теплолюбивыми растениями в северных районах.

Послесловие

Если достижение человеком физического бессмертия, становится нормой его жизни, то очень скоро на пути встретятся такие же люди, исповедующие такую же философию, вместе с которыми осуществить поставленную цель будет намного проще. В практике достижения бессмертия, кроме гармонизации физических факторов, большую роль играют духовные факторы, подробно рассмотренные в моей работе: «Эпоха Рая на Земле». Между духовными и физическими факторами нельзя выбрать приоритет, поскольку одни не могут без других. Поэтому необходимо сочетание обрядовой деятельности, дающей человеку божественные возможности и работы над своим физическим состоянием. Успехов в начинании!





СПИСОК ЮВЕСНОЛОГИЧЕСКИХ ТАБЛИЦ

Таблица 1. Расписание режима дня при двухразовом питании, ведущего человека к бессмертию.....	74-75
Таблица 2. Выбор спектра видимого цвета в одежде, и в квартире для ликвидации зрительных нарушений и заболеваний организма.....	104-107
Таблица 3. Расход энергии ккал/час на 1 кг веса в зависимости от категории труда и вида спорта.....	117
Таблица 4. Суточный расход энергии при различных профессиях.....	118-119
Таблица 5. Расход энергии человеком при различных видах профессиональной деятельности.....	121-123
Таблица 6. Расход энергии человеком при различных видах бытовой деятельности.....	124
Таблица 7. Расход энергии человеком при различных видах спортивной деятельности.....	125-126
Таблица 8. Вид заболевания и присвоенное ему цифровое обозначение.....	127-128
Таблица 9. Перечень профессий и соответствующих им заболеваний, обозначенных цифрами.....	129-133
Таблица 10. Компенсационные упражнения, предотвращающие профессиональные заболевания.....	134-143
Таблица 11. Среднесуточная потребность человека в несинтезируемых витаминах в зависимости от категории труда и веса тела.....	158-159
Таблица 12. Суточная потребность человека в синтезируемых витаминах.....	178
Таблица 13. Среднесуточная потребность человека в минеральных веществах в зависимости от веса тела и категории труда.....	193-194
Таблица 14. Потребность среднестатистического человека в микроэлементах и субмикроэлементах.....	215
Таблица 15. Суточная потребность человека в микроэлементах и субмикроэлементах в зависимости от веса тела.....	216
Таблица 16. Таблица симптомов, вызванных дефицитом витаминов и минеральных веществ.....	217-229
Таблица 17. Суточная потребность в белках, жирах, углеводах, воде и энергии для женщин в зависимости от категории труда и возраста.....	231
Таблица 18. Суточная потребность в белках, жирах, углеводах, воде и энергии для мужчин в зависимости от категории труда и возраста.....	233
Таблица 19. Процент усвояемости основных составляющих пищи.....	235
Таблица 20. Определение биологического возраста по 2,5-километровому (2500 м) тесту ходьбы или бега.....	236





Таблица 21. <i>Определение биологического возраста на основе 12-минутного теста ходьбы или бега.....</i>	236
Таблица 22. <i>Биологический возраст по Иньковой А.Н.....</i>	237
Таблица 23. <i>Вес мужчин и женщин в возрасте 25-30 лет (рекомендации д.м.н. А.А. Покровского).....</i>	238
Таблица 24. <i>Содержание несинтезируемых витаминов в продуктах питания на 100 г веса.....</i>	239-245
Таблица 25. <i>Содержание синтезируемых витаминов в продуктах питания.....</i>	245-246
Таблица 26. <i>Совместимость продуктов по Г. Шелтону.....</i>	247
Таблица 27. <i>Минеральный состав продуктов питания.....</i>	248-254
Таблица 28. <i>Субминеральный состав продуктов.....</i>	255-258
Таблица 29. <i>Белки, жиры, углеводы, вода в продуктах питания и их калорийность.....</i>	259-265
Таблица 30. <i>Действие на организм съедобных дикорастущих.....</i>	271-275
Таблица 31. <i>Соответствия культурных, съедобных растений временным периодам года.....</i>	280

Библиография

- Абрамова Ж.И. Лечебное и лечебно-профилактическое питание. Учебное пособие по курсу "Физиология питания". - Л.: ЛИСТ, 1987.
- Александрович Ю. Гумовска. Кухня и медицина. М., Наука, 1986.
- Андерсон Нина, Пейпер Говард. Способы омоложения организма. ЗАО «Весь». С-Петербург, 1999.
- Бернар Йенсен Пища которая лечит. М., Крон-Пресс, 1998
- Библия. Новая жизнь, 1992.
- Вишев И.В. «Проблема личного бессмертия». Новосибирск, Наука. Сиб. отделение, 1990.
- Дичев Тодор. Система здоровья духа, души и тела человека. М., Русская энциклопедия, 1998.
- Ефремов М. Осторожно! Вредные продукты. Санкт-Петербург, «Невский проспект», 2004.
- Иньякова А.Н. О чём говорят анализы. Ростов на Дону, Феникс, 2003.
- Квитаницкий М.Е. и др. Методические рекомендации к практическим занятиям по физиологии питания. - Киев: 1984.
- Кэлдер Питер. Око возрождения. Древняя практика тибетских лам. София, 2000.
- Культин С.Е. Бесмертие: иллюзия или реальность. ж. «Философские науки. 1991, № 9.
- Линич Е.П. Разработка рационов лечебного и диетического питания. Уч. пособие. ЛИСТ, 1992.
- Литвинова Т. Трансгенные продукты на нашем столе. За и против. АСТ, М., 2004.
- Машковский М.Д. Лекарственные средства. 11-е изд., М., 1988; Т. 2.





- Микулин А. Дж. Сейдж Две системы борьбы со старостью. Приложение к журналу Физкультура и спорт. М., 1998.
- Митюков А.Д., Еншина А.Н. Питание долголетие здоровье. Ураджай, Мн., 1994.
- Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР. МЗ СССР. М., 1991.
- Нагорный А.В., Никитин В.Н., Буланкин И.Н. Проблема старения и долголетия, М., 1963.
- Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР. МЗ СССР. М., 1991.
- Оккультизм и магия. Товарищество «Калашников, Комаров и Ко», 1993.
- Орлок Кэрл. Нет старению. М., Крон-Пресс, 1998
- Павлюк Л.Ф., Дуденко Н.В., Эйдельман М.М. Физиология питания. М., Высшая школа, 1989.
- Петровский К.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1982.
- Полосухин Б.М. Феномен вечного бытия. М., Наука, 1993.
- Свищёва Т.Я. Калейдоскоп неизлечимых болезней. Изд-во Диля, 2008.
- Семёнова Н. Очистись от паразитов. Изд-во «Диля», 2007.
- Скурихин И.М., Ничаев А.П. Все о пище с точки зрения химика. М., Высшая школа, 1991.
- Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. М., Агропромиздат, 1987.
- Смолянский Б.Л., Абрамова Ж.И. Справочник по лечебному питанию. Спб., «Гиппократ», 1993.
- Смоляр В.И. Рациональное питание. Киев. «Наукова думка». 1991.
- Спиричев В.Б. Сколько витаминов человеку надо. М., 2000.
- Толчин В.Н. Инерциод. Пермское книжное изд-во, 1977.
- Фрезер Д.Д. Золотая ветвь. Изд-во политической лит-ры. М., 1980.
- Химический состав пищевых продуктов. Книга 1. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - М.: Агропромиздат, 1987.
- Химический состав пищевых продуктов. Книга 2. Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - Л.: Агропромиздат, 1987.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий. - М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984.
- Химический состав пищевых продуктов. Под ред. И.М.Скурихина, М.Н. Волгарева. М.: Агропромиздат, 1987.
- Чайлдс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день. Минск, 2003, ООО «Попури».
- Чжичжун Бянь. 10 даосских упражнений для здоровья и долголетия. С-Петербург, Изд. дом «Питер», 2003.
- Чупрун А.Н. Как уберечься от гриппа и простуды. Айрис-Пресс, 2006
- Шелтон Г. Ортография: основы правильного питания и лечебного голодания. М., Советский спорт, 2002.





Список работ автора, входящих в серию «В поисках сокровенного»

1. **«Атрибуты богов»**. Краткая характеристика богов первого Пантеона, их священные камни, деревья, растения, цвета, символы.

2. **«Бабы Яги – кто они? Как стать богом»**. Рассказ о путях достижения жреческого сословия России. Даны основы волшебства, колдовства, магии и других исчезнувших дисциплин.

3. **«Волхвы»**. В этом труде представлена иерархия русских волхвов (рахманов), перечислены таинства и описаны основные волховские инструменты. Даны основы высадки Священных Рощ, строительства дома, Куда и Ристалища.

4. **«Встреча с Кошечем бессмертным. Практика физического бессмертия»**. В работе рассматриваются и обосновываются условия бессмертия человека и приведены традиции, соответствующие этим условиям. Прилагается компьютерная программа **«Кошеч Бессмертный»**, позволяющая корректировать режим питания и деятельности человека таким образом, чтобы не происходило старения организма, и человек оставался вечным.

5. **«Диалог Земля – Космос»**. Издана по Материалам II международной конференции по сотрудничеству Человечества с другими цивилизациями. Приведены существующие классификации цивилизаций, посещающих нашу Землю, а также дан список параллельных земных цивилизаций.

6. **«Древлеправославный календарь»**. Приведено соотношение древлеправославного и светского календарей, с отметкой всех праздников первого Пантеона богов.

7. **«Именослов»**. Описаны способы вычисления своего настоящего имени, отчества, обережества, сакрального имени, родового, вечного и духовного, которые необходимы для попадания в лок людей и возвращения обратно в эту жизнь.

8. **«Как нам вернуть Рай на Землю»**, куда вошли «Наши предки» и «Истоки лунного культа». В книге приведены древние и современные свидетельства порабощения Человечества. Рассказывается о жизни и смерти четырёх последних цивилизаций: асуров, атлантов, исполинов и борейцев.

9. **«Как родить бога»**. Знания, которые отец передавал сыну, а мать – дочери, к сожалению, эти знания сегодня у людей практически отсутствуют, в силу отсутствия преемственности, так как постоянно происходит уничтожение взрослого населения нашей планеты. Описаны случаи, когда рождаются дети-боги и какие условия при этом соблюдались.

10. **«Когда люди были богами»**. Представлена картина эволюции жизни на Земле, исходя из русского фольклора и фольклора других народов. Приводятся примеры достижения волшебных свойств организма, благодаря соблюдению человеком этики.

11. **«Культ предков. Практика перевоплощения»**. Рассмотрены древние представления о потустороннем мире и приведены современные свиде-





тельства состояния на том свете. Даны основные знания о том, что нужно сделать, чтобы перевоплотиться снова.

12. **«Метрики»**. Перечислены необходимые для своей эволюции данные, которые человек должен контролировать, чтобы управлять ею. На случай смерти родственники по ним смогут вернуть вас обратно в эту жизнь. Метрики являются единственным документом для прохода в будущую цивилизацию.

13. **«Нообиоценоз – Касание Сварога»**. В книге рассмотрены принципы построения эгрегоров (богостроительство) и контакты с ними.

14. **«Обереги»**. В книге представлены сведения об оберегах (талисманах, амулетах), широко используемых в Древней России. Описаны принципы создания оберегов.

15. **«Родовая книга»**. Ещё недавно существовавшую в православных общинах. В ней представлена развёрнутая картина генеалогического дерева Рода человека. Заполняется родоначальником, каковым может стать тот, кто начинает вести Родовую книгу.

16. **«Запрещённая история»**. В этом исследовании предпринята попытка восстановить древнюю историю народов, населяющих современную Евразию.

17. **«Славы русским богам»**. Приведены славы 24 богам первого Пантеона и некоторые вспомогательные тексты для несения службы в течение года.

18. **«Сыроедение – путь к бессмертию»**. В работе рассказано о фантастических результатах сыроедения, приведены механизмы объясняющие феномены поразительного оздоровления, излечения от всевозможных болезней, приведены случаи омоложения глубоких стариков с превращением их в молодых людей и даже юношей.

19. **«Эпоха Рая на Земле. Русско-борейский Пантеон»**. По традиционным источникам, считающимся древними, и анализу индоевропейских языков воссоздано описание Рая. В работе дана расшифровка древнего Пантеона богов наших пращуров, описан солнечный, лунный и культ предков.

20. **«Этическое государство»**. В этой работе сделан анализ условий эволюции общества и приведены примеры древних живых социальных конструкций. Описано четыре оборота в обществе, регулирующих с помощью четырёх форм денежных знаков.

Наш адрес 123182, Москва, а/я 24, для Шемшука В.А.

Наш сайт: <http://www.oldheaven.ru>

электронная почта: shemshuk@mtu-net.ru;

vfpz1@mail.ru

vfpz1@yandex.ru

поскольку ящики часто бывают заблокированы, отправляйте письма сразу на все три ящика

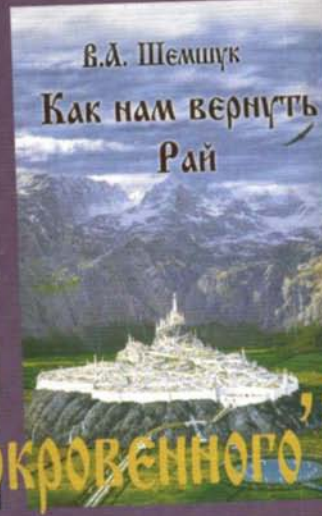
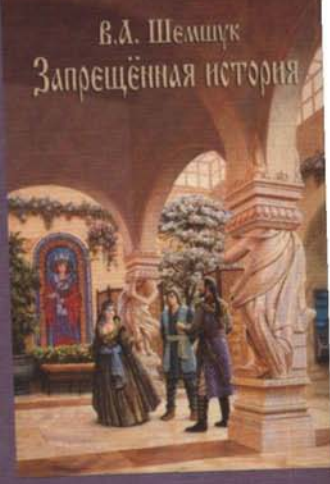
Тел. издательства 8-926-226-55-70;

Тел. книга почтой: 8-926-604-40-99.;

По вопросам школы-семинара обращаться по тел.:

8-905-760-49-90.





интернет-магазин
OZON.ru
25367976