

Здоровье – мудрых гонорар.

Мы за то, чтобы не болели и не умирали наши дети. Мы за то, чтобы не болели и жили долго наши родители. Мы за то, чтобы нас окружали здоровые и счастливые люди. Мы за то, чтобы люди знали, как всего этого добиться. Поэтому, давайте приступим к делу. И на этот раз все сделаем правильно. Даже если вы осознаете лишь 10% того, что прочитаете, вы убережете себя и своих близких от многих неприятностей, сэкономите уйму денег и продлите на много лет свою жизнь!

Если задать вопрос: что для вас является главным условием для счастья? Большинство людей ответит: «Здоровье». Как говориться было бы здоровье, остальное приложиться. Но вспоминаем мы о своем здоровье только тогда, когда начинаем его терять. Почему же, несмотря на миллионы дипломированных врачей и прогресс медицины, современное оборудование в клиниках и огромный выбор лекарств в аптеках, мы с вами боеем больше, чем любое животное, живущее в естественной среде.



Более того, задумайтесь над тем, что процент людей, страдающих такими серьезными заболеваниями, как рак, склероз, ишемическая болезнь сердца все время растет. Почему продолжительность жизни современного человека всего лишь 57-70 лет? И это при генетическом потенциале продолжительности жизни человека в 120-140 лет!

Почему уже сейчас многие специалисты прогнозируют, что через 10-15 лет каждый второй житель планеты будет иметь онкологические проблемы, если ситуацию срочно не изменить? Почему лишь немногие люди доживают до ста лет в здоровье и счастье?

Большинство же людей проживают свои 50-60 лет в болезнях и страхе. И что действительно страшно, что мы передаем болезнь по наследству своим детям. По некоторым оценкам лишь 1% детей рождается здоровым. Поэтому все меньше людей думают, что лично их эта ситуация не коснется, потому что сегодня они еще чувствуют себя хорошо.

Все знают, что на здоровье человека влияют три основных фактора: экология, плохое питание, стресс.



Экология. Тяжелые металлы, нитраты, пестициды, токсичные вещества с пищей водой и воздухом попадают в наш организм, десятилетиями накапливаются в нем и разрушают наше здоровье. По исследованиям агентства по охране окружающей среды, только химикаты, обнаруженные практически в каждом доме: синтетические и отделочные материалы, чистящие, моющие средства и тому подобное в три раза более канцерогенно активны, чем кислотные дожди и озоновые дыры вместе взятые.

Медики наглядно доказали, что 80-90% раковых заболеваний вызваны воздействием на организм внешних факторов. Не забывайте также о постоянном воздействии радиации, ультрафиолета, электромагнитных полей и других патогенных рисков. И мы знаем, что изменить ситуацию не в наших силах.

Вы знаете людей, не подверженных стрессам? Таких людей просто нет. Мы все каждый день испытываем стресс. На работе стресс, на улице стресс, растут цены в магазинах – стресс, посмотрели новости по телевизору – опять стресс. Стрессы имеют свойства накапливаться, и они бьют по нашему организму и как следствие - сердечно-сосудистые и другие проблемы.



Приведем пример. Среднестатистический городской воробей, находясь в условиях постоянного стресса: добывания пищи, внешние опасности.

Продолжительность жизни такого воробья составляет 1-2 года. Учеными продемонстрировано, что если воробья оградить от стрессов, поместив его в тепличные условия, он способен прожить 17 лет!

Мы знаем, что на наш стол попадают продукты, в которых кроме полезных питательных веществ содержатся также нитраты, пестициды и консерванты. Нужны нашему организму нитраты и пестициды? Нет, не нужны. Но они увеличивают урожай. И поэтому фермер пользовался, и будет пользоваться ими. Консерванты же повышают доходы пищевой промышленности. Поэтому производитель питания пользовался, и будет пользоваться консервантами. Даже если вы питаетесь продуктами со своего огорода и удобряете свою землю только органическими веществами, например навозом, вы не решаете проблему. Потому что невозможно защититься от кислотных дождей или дать всем коровам экологически чистые корма. И это еще не все. Из-за оскудения почв, в продуктах питания уже не содержится много важных для полноценного функционирования организма питательных веществ. Если их нет в продуктах питания, значит, нет их и в вашем организме. В разных странах по-разному. Возьмем, например Россию. Дефицит йода у 80 % населения. Дефицит Бета-каротина имеют от 40 до 60%. Дефицит витаминов группы В и фолиевой кислоты у 40-80% россиян. Дефицит аскорбиновой кислоты (витамин С) у 70% россиян.

Сегодня большинство людей имеет дефицит важнейших питательных веществ. И по многим из них он достигает 100%. Причем дефицит не только тотально географический – вся страна, но и во времени, из поколения в поколение. Откуда же возьмется здоровая нация?

В ноябре 1993 года в Аризоне был произведен интересный эксперимент. Три семейные пары провели в изоляции три года, где ели здоровую пищу, которую выращивали сами, дышали очищенным воздухом, пили не загрязненную воду. Эксперимент завершился. Их обследовали медики Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Все полученные данные: анализы крови и другие жизненно важные показатели были заложены в компьютер Лос-Анджелеского университета, который выдал прогноз, что если подопытные будут продолжать жить в таком же режиме они могут прожить до 165 лет.

Как уберечь себя и сохранить свое здоровье в таких неблагоприятных условиях. Для этого нам необходимо вооружиться знаниями.

Наше тело, все органы состоят из клеток. Что происходит с клетками нашего организма на протяжении жизни? Жизнь человека можно разделить на этапы:

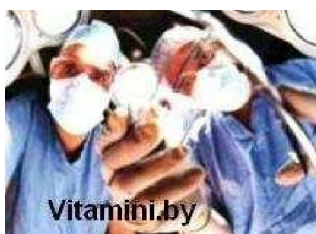
1 этап. Иммуитет молодого организма достаточно силен, межклеточное пространство не загрязнено. С воздухом, пищей и водой в наш организм начинают поступать токсичные вещества. Но организм в состоянии самостоятельно вывести их практически в том же количестве, что и получил. Мы здоровы.

2 этап. Под воздействием неправильного питания, стрессов и неблагоприятного воздействия окружающей среды наш иммунитет ослабевает. И организм уже не может вывести все вредные вещества, попадающие в него. В межклеточном пространстве начинают накапливаться токсины. Человек начинает ощущать это. Повышается утомляемость. Учащаются головные боли. Если человек в этот момент изменит свой стиль жизни, свое отношение к питанию, он вернется обратно в состояние номер 1. Если нет, то перейдет к следующему этапу

3 этап. Токсинов становится так много, что они начинают проникать внутрь клетки, где находится святая святых – наши ДНК. Это наша наследственная информация. Обычно в этот период жизни человек имеет уже ряд целых хронических заболеваний. Наследственная информация передается нашим детям. Они рождаются с патологией. Как отмечает детский фонд ООН ЮНИСЕФ, в 2007 году умерло 9 700 000 детей младше 5 лет. 18 детей умирают каждую минуту. За последние 10 лет уровень детской инвалидности вырос в 2 раза.

4 этап. Клетка не выдерживает и перестает нормально функционировать. Разрушается орган или система, возникают неизлечимые болезни, и наступает смерть.

Все люди проходят эти этапы. Кто-то быстрее, кто-то медленнее. На каком из них находитесь вы, сможете определить лишь вы сами.



Существует шутка о том, что болезней стало так много, что не только врачей, больных не хватает. Подумать только и нас заставляют поверить, что выход из этой ситуации в широко рекламируемых лекарственных препаратах. Съел таблетку - и все. Боль пропала и можно жить дальше. Можно, но вопрос, как и сколько. Когда у человека возникает серьезная проблема, которая не решается химическими препаратами, он интуитивно понимает, что может быть пора обратиться к природе, его начинают интересовать народные методы, траволечение и т.д.

Не обладая достаточными знаниями, он начинает метаться в поисках людей, имеющих опыт. И порой, сталкиваясь с противоречивыми советами, начинает сомневаться в действенности самих методов и в этого ложиться под нож. Дальше – больше. Адаптация после операции, ограничение в питании, новые расходы, новые проблемы, новые лекарства. Порочный круг.

И как надо было заморочить голову современного человека, чтобы отвернуть его от отличного самочувствия, счастья быть здоровым, чтобы приучить его к тому, что якобы должно помочь прямо сейчас. Но в реальности вызывает еще больше проблем, заставляя человека снова и снова возвращаться к болям и недомоганиям. И в эту ловушку попадает большинство людей. И попадают они туда из-за недостатка знаний, из-за скудности информации. Где же выход?

Доказано, что большинство проблем со здоровьем возникает из-за нехватки необходимых элементов: **витаминов**, минералов, ферментов и т.д. В нужных пропорциях. В нужное время. В нужном месте нашего организма. Из-за этого недостатка ослабевает иммунитет. Организм начинает работать в аварийном режиме. Понятно, что в таком режиме он проработает недолго.

Например, если в организме имеется дефицит витаминов С и Е, бета-каротина и селена, существует угроза развития рака. Рак является одной из основных причин смертности во всем мире. Ежегодно от этой болезни умирает 7 500 000 человек. Пока вы читаете этот материал, от рака умрет около 800 человек. 40% из них могли бы остаться в живых, если бы они каждый день принимали достаточное количество витамина С, Е, бета-каротина и селена. Столь высокая смертность объясняется тем, что дефицит этих веществ наблюдается у 80% населения. И при чем не только дефицит тотально географический, он так же и временной. Из поколения в поколение.

Употребляя витамины С, Е, селен и бета-каротин, тратя на это незначительные средства, вы убережете себя от опасности и сохраните свое здоровье на долгие годы. Если бы ваш врач сказал, что вы можете избежать многих проблем, употребляя каждый день небольшое количества натуральных витаминов, он бы остался без работы. Потому что люди, которые употребляют натуральные витамины и минералы каждый день, в лечении не нуждаются.

Похожим образом дела обстоят и с другими микроэлементами. Дефицит только одного кальция является причиной 147 различных заболеваний. Очень важно понимать, что речь идет о натуральных, а не химически синтезированных витаминах. О витаминах, которые мы можем получить из растений, а не о тех, которые мы привыкли покупать в аптеках. Чтобы сохранить или восстановить свое здоровье и если вы действительно хотите дожить до 100 лет, запомните, это важно:

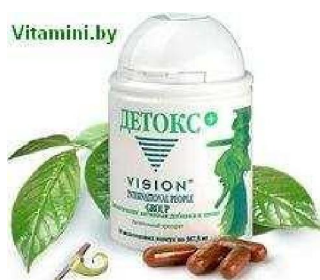
Во-первых, нужно избегать бессмысленных и беспричинных опасностей. Конечно, если вы играете в русскую рулетку, курите, пьете, выбегаете на середину скоростной дороги в час пик, рискуя попасть под авто, вы вряд ли доживете до 100 лет. Все это звучит забавно, но вы не представляете, сколько тысяч людей умирают каждый год из-за того, что совершают подобные глупости. Иными словами, если у вас есть возможность предотвратить болезнь, в особенности неизлечимую, вы должны воспользоваться этим шансом.

Во-вторых, вам необходимо добавлять к своему питанию дополнительно 90 биологически активных веществ. Это 59 минералов, 16 витаминов, 12 основных аминокислот и протеиносодержащих белков, три основных жирных кислоты.

Всего 90 добавок к ежедневной диете и вы радикально снижаете риск заболеваний, вызванных их дефицитом.

В современном цивилизованном мире уже невозможно сохранить здоровье, не добавляя ежедневно в свой рацион **биологически активные вещества**. Их нельзя уже получить в нужных количествах из обычных продуктов питания. Теперь их можно только купить.

Почему наши деды не ели никакие БАДы и были здоровыми? Если убрать все блага цивилизации: автомобили, лифты, компьютеры, телевизоры, водопровод и вернуть лошадей и сани, лестницы, рыбалку и охоту для пропитания, колодцы, чтобы за водой ходить, лыжи, чтобы до соседней деревни зимой добраться, тогда в сутки человек будет расходовать 3 500 тысячи килокалорий. Человек двигался, он был активен. Но при таком расходе энергии необходимо потреблять пищи тоже примерно на 3 500 килокалорий. Именно так и было. С таким количеством пищи человек получал все необходимые микроэлементы в должном количестве.



Что же происходит сейчас? Пришли блага цивилизации - автомобили, пульта дистанционного управления, лифты, компьютеры, скоростные поезда, самолеты, водопровод. Человек в сутки стал расходовать всего 1500 килокалорий. Чтобы контролировать массу тела он вынужден тоже потреблять 1500 килокалорий. С таким объемом пищи в организм уже не поступает должное количество необходимых для здоровья биологически активных веществ. Что произойдет, если мы увеличим количество потребляемой пищи в три раза.

Во-первых, мы начнем набирать вес.

Во-вторых, даже если мы ведем активный образ жизни и лишний вес нам не грозит, в наш организм все равно не поступит должного количества биологически активных веществ. И причина этому ясна – недостаток минералов в наших продуктах. Их нет в почве. Их нет и в самих растениях. Содержанием минералов в почве истощено. Растения готовы впитать из почвы 60 минералов, а фермер удобряет почву только тремя: натрием, фосфором и калием. И ни кто не заставит фермера вносить дополнительные компоненты, потому что урожай это не увеличит. Вот и получается, что снимаемый с полей урожай, будь то зерновые, овощи или фрукты, не покрывает в полной мере дефицит минеральных веществ в нашем организме.



Что же делать, чтобы восстановить и сохранить здоровье? Существует мнение, что сохранить здоровье можно, употребляя в пищу много витаминов. Но какие витамины мы привыкли принимать. Скорее всего, это мультивитаминные комплексы, состоящие из витаминов, синтезированных химическим путем. Давайте попробуем в этом разобраться.

Природный витамин С, а именно такой и нужен нашему организму, состоит из семи изомеров. Ученым на сегодняшний день удалось синтезировать только 1 из 7 изомеров настоящего витамина С. То же самое и с другими витаминами.



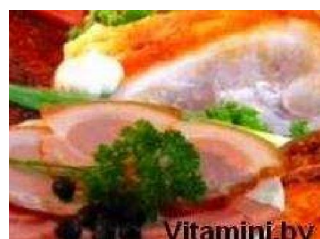
Например, витамин Е. В природе он состоит из 8 токоферолов, а ученым удалось синтезировать лишь один. Вот и получается, что химически синтезированные витамины просто делают нашу мочу дорогой. Потому что все инородное организму чуждо. Именно поэтому когда мы пьем такие витамины, наша моча окрашивается в ярко-оранжевый цвет и пахнет химией. Организм их

просто выводит. И нас уверяют, что, употребляя такие витамины каждый день, мы сохраним свое здоровье.

Есть еще один выход – обратиться к лекарствам, и хотя многие люди уже поняли, что такой путь тупиковый, без лекарств мы пока обойтись не можем. Но здесь нам опять потребуются знания. Людей, ежедневно применяющих лекарства много, иначе бы не было так много процветающих аптек. Интересно, знают ли они о том, что большинство таблеток не лечат и даже теоретически не могут исцелить от болезни. Цель большинства широко рекламируемых средств, просто убрать симптом. Это так называемая симптоматическая терапия.

Вслушаетесь в рекламу. Например, вы не будете чувствовать боль, избавит от боли на 12 часов и т.п. Что же, получается, болит голова – съел таблетку – голова не болит. А проблема осталась и продолжает развиваться. Это очень похоже на самообман. Но как говорится других обманывать не хорошо, а себя глупо. И как оказывается опасно для здоровья. Это можно сравнить с загоревшейся красной лампочкой на панели автомобиля. Красная лампочка – сигнал, что что-то не в порядке. Хороший водитель разберется, в чем дело, чтобы предотвратить серьезную поломку. А непутевый водитель просто выключит лампочку – и, кажется, проблема решена. Так же поступаем мы, когда пьем таблетки от давления, от боли и т.д. Кроме того, надо помнить, что абсолютно безопасных лекарств нет. И от них умирают так же как от болезней. В статистическую отчетность уже введен диагноз – побочное действие лекарств. Все ли знают, что аналгин запрещен к производству в цивилизованных странах еще в 60-х годах прошлого века. Одним из побочных эффектов этого препарата является изменение формулы крови, часто ведущие к летальному исходу.

Смертность вследствие приема лекарств занимает 5 место после сердечно-сосудистых, легочных, онкологических заболеваний и травм. Эта проблема актуальна во всем мире. Наше здравоохранение всегда опиралось в основном на лекарственную терапию и экстенсивный путь развития. Больше врачей, больниц, поликлиник. Этот путь ни когда не решал проблему, а лишь загонял их в тупик. Делая медицину не совершенной.



Остается последний способ восполнить необходимое количество витаминов и минералов в нашем организме – это употреблять в пищу много еды и надеяться, что вместе с ней в организм попадет все необходимое количество биологически активных веществ.

Все бы хорошо, но, во-первых, это экономически нецелесообразно, во-вторых, это невозможно физически. Учитывая энергетическую и биологическую ценность сегодняшних пищевых продуктов, подсчитано, что суточная доза всех необходимых питательных веществ содержится примерно в 50 кг еды. Например дневная доза витамина С – это 15 апельсинов или 42 помидора. Витамин Е – 10 чашек оливкового масла. Бета-каротин - 5 морковок или 6 чашек кабачковой икры. Селена – 16 жареных яиц или 160 бананов. Кроме того, пищевая ценность суточного рациона не должна превышать 2000-2500 ккал.

Что же делать? Столько калорий нам не осилить. Но необходимые для здоровой пищи биологически активные вещества находятся именно в таком количестве пищи. Поэтому в развитых странах ученые научились выделять из большого количества продуктов, а именно из растений необходимое человеку количество биологически активных веществ.



Благодаря высоким технологиям и накопленному опыту траволечения, сегодня современный человек может восстановить и поддерживать свое здоровье, добавляя к своему обычному питанию натуральные витамины и минералы – биологически активные вещества. Так называемые **БАДы** – биологически активные добавки к пище. Ваш лечащий врач должен был предоставить вам эту информацию. Если он не хотел брать на себя ответственность он мог хотя бы проинформировать вас чтобы вы хотя бы сами могли сделать выбор. Помните, это важно – вам необходимо 90 пищевых добавок. Это 59 минералов, 16 витаминов, 12 основных аминокислот и протеиносодержащих белков, 3 основных жирных кислоты, всего 90 добавок к ежедневной диете. Иначе у вас разовьется заболевание, вызванное их дефицитом.

Все долгожители, которые прожили до 100-120 лет, имеют между собой много общего. Они все живут в высокогорных деревнях, расположенных выше 2000 метров над уровнем моря. Там выпадает не более 50 мм осадков в год, совсем не бывает дождей и снега. Это очень-очень засушливые регионы. И как вы думаете, где они берут воду для питья. От тающих горных снегов. Вода, которая выходит из-под этих ледников не такая чистая и прозрачная, как артезианская. А если посмотреть наполненный такой водой стакан на свет, она желтовато-белая, или бело-голубая. Поскольку содержит от 60 до 72 минералов. В Тибете ее называют ледовым молоком. Здесь эту воду не только пьют, но и что более важно, ею орошают землю год за годом, урожай за урожаем, поколение за поколением на протяжении более 2000 лет. И у этих людей не бывает диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, не встречается высокого кровяного давления, артрита, остеопороза, рака, катаракты, глаукомы, нет дефектов у детей при рождении. Нет тюрем, нет наркоманов, нет налогов, нет врачей. И живут они по 100-120 лет без заболеваний.

Каждый раз, когда вы хотя бы один день не получаете необходимых минералов и укорачиваете свою жизнь на несколько часов или даже на несколько дней.

Японцы, средняя продолжительность жизнь которых составляет 79 лет у мужчин и 85 у женщин, уже давно нашли выход из этой ситуации. 90% населения Японии принимают биологически активные добавки к пище, ежедневно. Они поняли, что наш организм сам способен защитить себя и исцелить, но при одном условии. Ему надо помочь. Ему надо дать все необходимое питание в виде натуральных витаминов и минералов.

Ольга Борисовна Базылева (врач гастроэнтеролог, член Национальной Ассоциации Диетологов и Нутрициологов России):

- Наш организм – это уникальная сама восстанавливающаяся и саморегулирующаяся система. И есть масса тому примеров, когда человек после операция, после травмы, переломов, через достаточно короткий срок восстанавливается полностью и практически забывает о том, что с ним произошло. По этому же принципу на организм воздействует целый ряд вредных факторов – это экология, стрессы, неправильное питание. Они как нож ранят наш организм.

Существует уникальная система биологически активных добавок и благодаря свойствам этих веществ мы можем почистить организм, дать необходимое питание организму и защитить его. Благодаря этому вся система начинает работать гораздо более слажено, в результате чего уходят многие заболевания. И самое главное, что мы воздействуем не на следствие, не на мелкие симптомы, а на причину того, или иного развивающегося процесса. Сейчас, когда накоплена хорошая доказательная база, когда существует богатый клинический опыт и очень хорошие результаты использования биологически активных добавок. Мы можем говорить, что в современной медицине они занимают достойное место. И в этой ситуации очень странно выглядит высказывание некоторых медиков, которые не являются специалистами в области нутрициологии. По поводу неважности, неэффективности использования биологически активных добавок. И особенно опасно иметь такое мнение в области детского здоровья. Для детского растущего организма крайне важно правильное сбалансированное питание с достаточным содержанием микроэлементов и витаминов. И добиться сейчас этого невозможно без использования биологически активных добавок.

Итак, что же такое БАДы и как они действуют на организм?

В.А. Тутельяна (директор института питания Российской академии медицинских наук, профессор, академик РАМН):

- Регулярное использование БАД – это лучшее, что может сделать человек для своего здоровья. Большинство ведущих ученых мира считают, что сегодня найден идеальный, эффективный и совершенно безопасный путь сохранить свое здоровье и остаться таким же красивым и привлекательным как в 20 лет.

Что такое биологически активные добавки к пище? Это концентраты природных натуральных пищевых и биологически активных веществ, выделенных из сырья животного, морского и минерального происхождения, пищевых или лекарственных растений или концентрата, полученные путем химического синтеза, но которые полностью идентичны своим природным аналогам и сохраняют их свойства.

Эти вещества. Которые человек не способен синтезировать сам, должны ежедневно поступать с пищей в наш организм. Если же это не происходит в организме с течением времени развивается их дефицит. Это всегда приводит к снижению способности организма бороться с вредными факторами окружающей среды, к ухудшению здоровья. Понижению работоспособности, ускорению процессов старения.

Владимир Абдулаевич Дадали (заведующий кафедрой биохимии Санкт-Петербургской академии им. И.И. Мечникова, доктор химических наук, академик Балтийской педагогической академии):



- БАД – это не лекарства, не средства лечения болезни, а средство устранения причин ее вызвавших. Поэтому оказываемый ими оздоровительный эффект сопоставим с воздействием фармакологических средств, а иногда и превышает его. К великому сожалению вынужден сказать, что многие врачи, кроме знаний о кальции, магнии, калие, еще не очень хорошо отдают отчет о значимости других микроэлементов, например цинка, селена, бора и других.

Хотя большинство проблем здоровья и профилактики напрямую связаны с дефицитом микроэлементов и могли бы быть решены, если бы микроэлементы были бы активно внедрены в систему нашего питания. И, к великому сожалению, студентам медицинских факультетов об этом до сих пор ничего не говорится.

Лайнус Полинг (дважды лауреат Нобелевской премии)

- Наступит время, когда врач будет лечить не язву, артрит или геморрой (что является лишь следствием), а первопричину – дефицит магния, калия, селена...