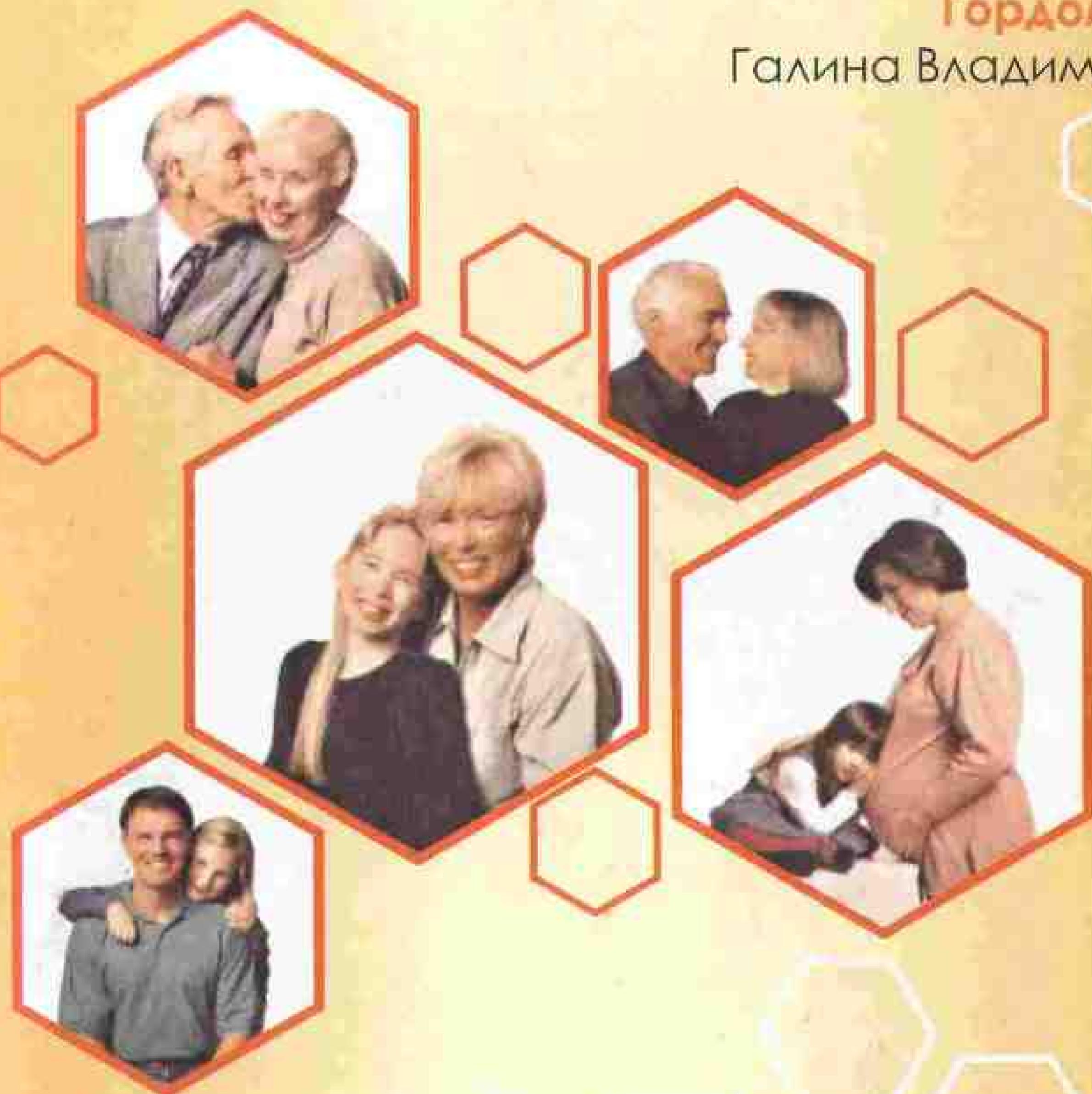


Гордомысова

Галина Владимировна



Здоровое питание

**“Тенториум”**

г. Екатеринбург

# **Гордомысова Галина Владимировна**

Врач-нутрициолог, апитерапевт, ведущий научный сотрудник института профилактического и лечебного питания, Института повышения квалификации врачей Красноярской Государственной Медицинской Академии, доктор НИИ Астробиологических проблем, академик МАИСУ  
(Стенограмма выступления 11 мая 2007 г. г. Екатеринбург)

**Для начала небольшая историческая справка.**

В средние (XVI–XVII) века на территории Руси, на тот момент она была без Сибири и Дальнего Востока, бортники сдавали меда около 800 тысяч тонн. Раньше это было нормой, а сейчас по всему миру с трудом набирают такое количество меда. И еще есть каноническое, древнее правило, которое идет с Древней Руси, а мы сегодня пользуемся только названием, утратив саму суть. Самый сладостный, самый вкусный, самый счастливый месяц в жизни каждой семьи – это медовый месяц. Но он называется так не потому, что он самый сладостный, а потому что было принято в момент бракосочетания на медовый месяц дарить 5–10 кг. бочоночки с медом, а молодые должны были за месяц этот мед съесть. Мед – это первый продукт питания из пчелиных продуктов, самый важный, самый знаменитый, самый богатый всем, чем может только быть. Конечный продукт жизнедеятельности пчелы, именно его, а никакой другой предлагали молодоженам для того, чтобы у них родились здоровые, крепкие, красивые, сильные, умные дети.

И когда мы с вами говорим о меде, хотим того или нет, то говорим об углеводах. И здесь на поверку выходит еще один продукт, который по всем натяжкам нельзя назвать конкурентом меда, но, тем не менее, о котором следует знать – это сахар. Я никогда на этом не останавливалась, но на протяжении последнего года мы получили подтверждения той информации, о которой хочу рассказать. Сахар, как химическое вещество, появился в мире примерно 350 лет назад, т.е. это уже официально, когда

появились плантации по переработке сахарного тростника и свеклы в химический продукт – сахар. Изучая воздействие сахара как химического агента на организм человека, мы столкнулись с интересным историческим фактом. Корабль, который вез из Индии в Европу сахар, потерпел кораблекрушение, и моряки вынуждены были питаться только сахаром и ромом, т.к. больше ничего не было. Через 9 дней они были в состоянии крайнего истощения. Кто-нибудь пробовал поститься на медовой воде? Но если не пробовали, рекомендую открыть первоисточники, книг предостаточно. Это ссылка не только на меня и на те структуры, где я работаю – это ссылка на любого пасечника, который в своей жизни хоть единожды это пробовал. На медовой воде поститься можно гораздо дольше и при этом чувствовать себя гораздо комфорнее. Медики того времени столкнулись с тем, что сахар – это не просто пустой продукт, несущий только энергетическую ценность, а, оказывается, он способствует закислению. Банальное закисление в организме человека способствует извлечению из самых глубин клеток того вещества, которое поддерживает щелочное равновесие, т.е. сахар приводит к появлению внутреннего дисбаланса в организме человека. Мы скопировали тот опыт, который проводили ученые давних времен, и попытались кормить на протяжении 20 дней крыс оливковым маслом, сахаром и водой. Вы знаете, что – крысы это те организмы, которые в принципе едят все, что угодно и не погибают. Так вот, к нашему удивлению больше половины крыс пришло в состояние, граничившее со смертью. Давайте чуть-чуть посмотрим, что происходит в организме человека, когда он потребляет сахар, и почему все-таки углеводы нам нужны. И вот тут не следует путать, сахар и углеводы – это две разные вещи. Сахар – это химически очищенный продукт, сделанный из натуральных компонентов. Но точно такую же характеристику можно дать и героину. Никакой принципиальной разницы. И тот, и другой продукт

формирует привыкание в организме человека. Возьмите маленьких детей: пока мама кормит ребенка грудью – проблем нет. Пока прикормы те, которые сегодня готовят компании, за которыми установилась репутация, что питание на самом деле адаптировано для детского организма – проблем никаких нет. Но как только даем свой прикорм – начинаются проблемы: у детей появляются насморк, кашель и какие-либо аллергические проявления. Мы с вами довольно часто уже говорили, что скопление в организме человека чего-то не расщепленного и не переваренного способствует формированию слизи и проявлению аллергических реакций, т.е. выброс чего-то ненужного происходит через кожу. Так вот оказывается, сахар, как продукт питания, очень сильно способствует этим проявлениям. Мы сегодня знаем, что настоящий, натуральный, нативный пчелиный мед не является аллергеном, а способствует восстановлению состояния организма. И, так, вроде бы два одинаковых вещества, но в организме человека вызывающих диаметрально противоположные реакции. Аллергологами так на сегодня и считается, что причиной, началом всех аллергических расстройств является сахар. У детей – диатезное проявление, и врачи говорят – на сладкое. А где у нас нет сладкого? В прикорм детям мы добавляем сахар, жалея их, что невкусно, и тогда появляются респираторные и аллергические проявления. Сахар – это химический продукт, не содержащий не только никаких питательных веществ, но и углеводов. Он в организме человека не подвергается обычному расщеплению в пищеварительном тракте, слюной не всасывается в ротовой полости, в желудке не расщепляется, а происходит только моментальное проникновение в тонкий кишечник и попадание в кровь. Дальше нагрузка идет на печень, а для нее этот продукт – балластное вещество, лишенное витаминов, минеральных веществ, белков и жиров из клетчатки тростника и свеклы. Углеводы не расщепляются в организме при от-

существии белков и жиров. Вот и вся маленькая загвоздка, а те продукты, которые мы съедаем вместе с сахаром, они подвергаются расщеплению в желудочно-кишечном тракте, поэтому сахар всасывается очень быстро и прямиком попадает в печень, превращаясь в пировиноградную кислоту, являющуюся ядом для нервной системы. Поэтому при использовании большого количества сахара человек становится раздражительным на фоне быстрого всплеска физической и умственной активности с последующим ее спадом. Пировиноградная кислота, очень хорошо закисляет организм, раздражает нервные окончания. Поэтому ребенок или взрослый будет еще и гипервозбудимым. Оставшееся вещество от сахарозы превращается в простые, так называемые, моносахара. Эти моносахара – дефектны. Обычная глюкоза, состоит из 6 молекул углерода. Те дефектные моносахара, которые мы получаем из обычного сахара, представляют собой пятиуглеродную цепочку, т.е. эту цепочку надо инактивировать. Все это делает печень, она у нас занята излишним количеством, так называемой «глюкозы», которая начинает копиться. Когда печень переполнена этими извращенными остатками сахара, они начинают выбрасываться в кровеносное русло и откладываться в тех местах, которые меньше всего имеют физическую нагрузку, т.е. те, которые не заняты ни в какой работе. Это у нас область живота, бедра, плечи, грудь и т.д. Если излишков сахара слишком много, то тогда они могут отложиться в виде дополнительных клеточных структур, которые мы называем липоциты, так называемые целлюлитные клетки. Дополнительные жировые клетки откладываются и вокруг органов, которые выполняют очень важную работу – сердце, печень, почки и т.д. Таким образом, мы сталкиваемся с таким понятием как тучность. Ведет к этому дефицит воды в организме. Повышенная концентрация сахаров всегда наблюдается на фоне дефицита воды. Сахар лишен какой-либо пищевой ценности, он в обмене

веществ не только ни принимает участия, но и привлекает огромное количество энергии от организма для того, чтобы себя как-то утилизировать и пристроить. Поэтому это обманное впечатление, что сладкое дает энергию. Вот те из вас, кто долго пользовались пчелопродуктами могут по-своему состоянию здоровья оценить и сказать, на сколько долго повышается эффективность и работоспособность при использовании одной чайной ложки настоящего природного нативного меда! Мы с вами живем, строим свое тело, получаем энергию, работаем. Наш организм филигранная ювелирная структура и достаточно одного неправильного вмешательства, чтобы сломать, нарушить эту цепочку. Посмотрите, как в природе ведут себя муравьи, когда заняты строительством. Они друг другу что-то передают такой длинной – длинной цепочкой, и все слаженно работают. Попробуйте помешать одному – нарушится работа всей цепочки. То же самое в организме, мы обманно дали не тот продукт, и у нас разладилась работа всего организма. Поэтому на сегодня и говорится, что тучность – это не болезнь, это предупреждение о том, что организм страдает от дефицита каких-то очень важных минорных соединений. Как правило, с позиции нутрициологии, про тучных людей обычно говорят так, что это люди закормленные, но недокормленные, т.е. их перекормили, но совершенно не тем, чем надо. Тучность закладывается в детстве – это еще один статистический факт. В апреле месяце я была на конференции в Санкт-Петербурге по этому вопросу в Институте Головного Мозга им. Бехтерева. Там в который раз поднимался вопрос о большом количестве психических расстройств не только у нас. Знаете, где больше всего психических расстройств? В США – стране Соса-Cola и Пепси, стране сладких напитков. Парадоксальное явление – изучением этой темы занимаются психиатры более 15 лет. Они просто изучают диетологическую историю болезни людей, страдающих, предположим, шизофренией и одна из по-

зиций одинакова совершенно во всех историях болезни – это любители сладкого. Четкая взаимосвязь – избыток сладкого и психическое заболевание. С позиции нутрициологии ничего удивительного нет, потому что первый орган, страдающий от появления сахара в организме это печень. А печень – это тот орган, который снабжает питанием клетки головного мозга. Оказывается, по историческим хроникам практически все плантаторы умерли от сахарного диабета. А у тех, кто работал на сахарных плантациях сахарного диабета не было, т.к. им не давали есть сахар, они ели сахарный тростник. Вот вам, пожалуйста, взаимосвязь сахара и патологических проявлений. Мы знаем механизм формирования сахарного диабета. Сначала страдает печень, а потом удар идет на поджелудочную железу. Или как формируется психическое расстройство – сначала страдает печень, потом удар идет на клетки головного мозга и т.д. Печень – это тот орган, который кормит все структуры организма, и, если она страдает, значит, страдают и другие органы. При проблемах в печени, головной мозг всегда страдает. И опять же голые статистические факты, которые я привожу вам с конференции. Банальное исключение сахара из рациона питания приводит в некоторых случаях к избавлению от таких проблем как хромота, судороги, боли в суставах и типичных для всего мира таких заболеваний, как сахарный диабет, сердечно-сосудистые проблемы, рак и т.д. То есть мы опять возвращаемся к той же самой теме, что сахар способствует зашлаковке межклеточной жидкости. Вообще психические заболевания стали формироваться во всем мире с момента появления сахара. С того времени, когда сахар плавно перешел из рецептов аптекарей на столы кондитеров, во всем мире стали строить специализированные учреждения для госпитализации людей с психическими расстройствами и т.д.

Мы знаем, что без сахара нам сегодня не обойтись. Он включен в огромный набор продуктов питания. Но про

го я могу сказать тоже, как и про другой любой продукт питания. Сахар нужен, но в разумных количествах. Молоко тоже полезно, но если это ведро молока, то в организме возникают проблемы. Сахар полезен, но если его большое количество, то в организме возникают проблемы. Мы все живем в социуме, и не всегда имеем возможность питаться только дома и только тем, что сами выращиваем и сами готовим. В конце концов, мы с вами сегодня просто не в состоянии засеять поле пшеницы, помолоть ее, сделать муку и печь у себя дома хлеб. Ведь даже та мука, которую мы приобретаем, уже не такая, как была 300 лет назад и т.д. Поэтому нужно с максимальной комфортностью помочь нашему организму адаптироваться к тем продуктам питания, которые присутствуют на нашем столе. Что мы можем с вами сделать? Постараться, чтобы в рационе вашего питания был мед. Кардиологи, нефрологи, урологи, психиатры, невропатологи и педиатры говорят – мед полезен. Но все они все же опасаются, что мед может быть аллергенным. Настоящий мед – это мед, который пчела приготовила без вмешательства человека, он не несет аллергическую нагрузку на организм человека. Именно такую характеристику можно дать меду «Тенториум». Вспомните, на фоне использования пчелопродуктов, увеличилась наша потребность в физической активности, т.е. мы стали больше двигаться и перестали от этого уставать. Пчелопродукты, в частности мед, способствуют не только физической активности, но и работе каждой клеточки организма. Рассмотрим на примере печени. Что будет делать мед, когда попадет в печень, в отличие от обычного сахара, у которого дефектные короткие молекулы моносахаридов закупоривают клеточки печени? Итак, сначала обычной сырой водой очистили желудок от остатков пищи, а затем выпили медовой воды (чайная ложка меда на стакан сырой воды комфортной температуры), которая прямиком устремилась в первую очередь в область печени. Углеводы,

богатые витаминами, микроэлементами, белками, ферментами, будут вытеснять то, что лежит балластом в нашем организме. Оказывается, пчелопродукты несут огромный окислительно-восстановительный потенциал, т.е. они способствуют активации всех обменных процессов. Мед в виде медовой воды способствует оживлению инертных мертвых молекул. Про него часто говорят – мед способен восполнить любой пробел в питании. На сегодня мы не знаем никакого микроэлемента химического вещества, которого не было бы в меде в той форме, которая адекватна организму человека. Мед усваивается клетками организма человека полностью. Это тот продукт, который не оставляет после себя шлаков, естественно в терапевтических дозировках. Конечно, если вы съедите ведро меда, то полного усвоения не будет! Из всех природных продуктов, напомню, подобным является только грудное материнское молоко, больше аналогов нет. Понаблюдайте за собой, особенно в то время, когда вы используете медовую воду перед сном. У нас печень начинает работать, когда мы укладываемся спать. Поэтому перед сном покормите ее медовой водой, и вы почувствуете улучшение общего состояния организма, испытаете ощущение легкости. Что нам чаще всего мешает уснуть? Как правило, печальные, мрачные мысли, поэтому использование медовой воды перед сном способствует нормализации мыслительных процессов, потому что печень и клетки головного мозга напрямую взаимодействуют. Таким образом, мы восстанавливаем свой комфортный сон. Если вы выпьете сладкий чай, то у вас желания уснуть будет очень мало, т.к. сахар является не живым продуктом, а пустым энергетиком. Но если вы выпьете медовую воду, то, как раз появится желание уснуть, потому что, мед, подстраиваясь под биоритмы человека, дает активность только одному органу, который в это время активен – желчному пузырю и печени. Они выполняют свою работу, а голова отдыхает в это время. Вот вам принципиальная разница работы сахара и меда.

Любой организм на планете Земля – это сосуд, наполненный водой, в котором циркулируют клетки. Нам, почему-то, никогда в голову не приходит поливать цветы кипяченой водой. И попробуйте представить – рыбки в аквариуме и кипяченая вода! Наши клетки точно такие же, как клетки в растениях, как клетки у рыб, и мы их обильно поливаем кипяченой водой! Кипяченая вода лишена микроэлементов, она не способна циркулировать, она не способна ничего растворять – это просто мертвая инертная вода. Мы к этой воде добавляем вещество – сахар, которое еще больше ее убивает! Поэтому, если вы пьете чай, пожалейте себя любимых, добавьте мед. Постепенно вытесняйте с вашего стола вазочку с сахаром, нет ей там места! Мы и так этот рафинированный сахар получаем в достаточном количестве в других продуктах питания.

Если в организме присутствует вода – свободная, активная, не связанная шлаками, значит какой-то пищевой фрагмент, ингредиент попадает внутрь клетки. Клетка, таким образом, становится сытой и выполняет свою функцию, либо удваивается для того, чтобы вынести какое-то отработанное вещество из организма наружу. Для того чтобы перенести фермент или гормон, созданный клеткой, опять же требуется свободная циркулирующая вода.

2,5 литра воды взрослый организм теряет в состоянии покоя в течение дня, т.е. без высокой умственной и физической активности. Стресс вызывает в организме каскад реакций, схожих с теми реакциями, которые запускаются при обезвоживании. Итак, стресс равносителен обезвоживанию и наоборот – обезвоживание равносильно стрессу. Именно поэтому самый простой способ вывести человека из стрессового состояния – это просто напоить его водой. Мы знаем, что если принять продукты «Тенториум» и не попить достаточно воды, через какое-то время появляется жажда. А если мы с вами съели больше, чем надо

обычного рафинированного сахара, то обычной водой не можем запить эту сладость. Поэтому при переедании чрезмерного количества сладкого у нас появляется потребность поесть что-то соленое; либо это квашеная капуста, либо огурцы, либо помидоры, но соленые. Маринованными овощами не заедите, там присутствует уксус. Мы говорим, что при использовании пчелопродуктов организм требует только воду, а при использовании сахара организм требует не только воду, но и щелочь. Ведь когда мы что-то с вами засаливаем, у нас в так называемый «рассол», входят те микроэлементы, которыми насыщены те овощи, которые засаливаем. Именно потому, что алкоголь вызывает такое резкое закисление в организме человека, очень хорошо убирает это кислотное проявление капустный рассол, так как именно в капусте содержится витамин У. Оказывается, витамин У принимает участие в инактивации пировиноградной кислоты, которая вырабатывается при большом количестве сахара. Кроме того, те люди, которые занимаются проблемами нарко, алкогольной и других зависимостей – очень отчетливо прослеживают такую закономерность: использование в детстве большого количества сахаросодержащих продуктов – сдоба, торты, плюс самого кристаллического сахара, делает организм неустойчивым к закислению, а это в свою очередь влечет к потребности в алкогольных напитках.

Я знаю из своего личного опыта несколько пасечников, которых в определенный момент их жизни увезли за город и поселили рядом с пчелами. Это те люди, на которых поставили крест, про них говорили, что это алкоголики четвертой стадии, с которыми невозможно ничего сделать. Эти люди просто жили рядом с пчелами, ухаживали за ними, плюс использование пчелопродуктов во внутрь, пчелоужаливание. И удивительная вещь – как только начинается использование пчелопродуктов, снижается зависимость от алкоголя, от наркотиков и т.д.

Мы говорим с вами – нарушение обмена веществ. Слышали такую фразу? Здоровый организм человека – это состояние динамичного равновесия, это определенная последовательность биохимических процессов, т.е. одна реакция сменяет другую, одна за другой, при чем они протекают параллельно, огромное количество в единицу времени, т.е. весь наш организм работает синхронно. И это важно – синхронность и последовательность. Организм реализует ту генетическую программу, которая заложена в ДНК. Обмен веществ – это триллионы биохимических реакций. А нарушение даже в одной реакции влечет за собой цепочку других нарушений обменных процессов. Поэтому мы сегодня и говорим – сколько людей на планете, столько и нарушений обмена веществ, и ровно столько присутствует количество заболеваний. И как только происходит вмешательство в наши биохимические процессы, организм меняет их, подстраиваясь под другие условия существования: была щелочная среда, были одни реакции, стала кислая среда. Не работают те ферменты, которые активны только в щелочной среде, значит, какие-то продукты питания перестали усваиваться, а в каких-то уже нет потребности.

Если предположим, в каком-то месте вокруг клеток в организме человека становится нестерпимо «кисло», кислота воздействует на нервные окончания и в головной мозг человека проецируется сигнал боли, поэтому мы говорим: «Ой, здесь болит!» Мы не обращаем на это внимания, и в этом месте начинает отекать. Почему организм начинает сюда привлекать воду? Чтобы снизить уровень кислотности в этом месте. Если мы ничего не делаем, а чаще всего используем обезболивающее, не убирая причину, то этим разрываем передачу нервного импульса. Но проблема-то где-то была, и она будет продолжаться, мы же не убрали причину. Когда вокруг клетки становится слишком кисло, причиной этому может быть как дефицит воды, так и сахар. Что будет с клеткой, кото-

рая привыкла жить в щелочной среде? Если вы возьмете обычное куриное яйцо, как показывают в рекламе, и опустите в кислоту (яйцо внутри – щелочной продукт, сама скорлупа является щелочной, кальций – это щелочной микроэлемент), то кальций начинает вымываться из скорлупы, и она становится мягкой. Первое, что будет внутри нас, где много кислоты, и неважно по какой причине она скопилась: из мембранны клетки будет извлекаться кальций, который способствует передаче и проведению нервного импульса. Вот вам то самое размыкание нервного импульса, нет его. Просто–напросто клетка его генерирует, а передаться он не может. Что мы знаем о формировании каких-либо хронических заболеваний? Болит, болит, болит – мы не обращаем внимания, раз болеть перестало, значит поправился. Ничего подобного! Просто клетка потеряла очень много кальция, импульс передаться уже не может, но проблема еще более усугубилась. Если кальций вымывается из мембранны клетки – это говорит об очень серьезной проблеме. Что будет дальше? То же самое, что и с яйцом, если надолго оставим его в кислом растворе, будет разрушаться сама мембрана клетки, и содержимое клетки выйдет в межклеточную жидкость. А вот здесь у нас существует огромная армия помощников, которые помогают выжить нам в окружающем мире. Вокруг нас кишат микроорганизмы и внутри нас – микроорганизмы, поэтому у нас есть иммунная система, у которой есть свои солдаты – иммунные клетки различных типов. В этот момент, как только содержимое лопнувшей клетки оказалось в межклеточной жидкости, они моментально туда отправляются для того, чтобы убрать из межклеточной жидкости те элементы, которых там быть не должно.

Американцы опубликовали информацию о том, что в семействе пчелиных прослеживается очень интересная ситуация, которую назвали заболеванием, грубо говоря, СПИД в пчелиной семье.

Мое личное мнение – стоит пчелу один раз накормить сахаром, чтобы навсегда у нее сломать ферментативный аппарат. В этой лекции мы говорили с вами о том, что сахар разрушает клетки в организме человека. А принцип построения клеток тела пчелы точно такой же, как у человека и у растения, т.е. клетки, окруженные межклеточной жидкостью. Мы сегодня на 90% убеждены, что вирус СПИДа – это обломки собственных клеток, то и у пчелы вполне возможно может быть точно такая же картина. В Сарбоне уже третий год изучается воздействие сахара на организм пчелы, и почему, если пчелу кормить сахаром не получают биологически активного меда.

Возвращаемся к организму человека. Организм – это клетки, которые должны питаться. Мы помним, что для того, чтобы пища попала вовнутрь, она должна быть растворена. Если без воды в клетку ничего никогда не попадет, то логично предположить, что перед тем, как положить в рот любые пчелиные продукты, нам с вами следует выпить сырую воду. Мы уже говорили, что после принятия пчелопродуктов хочется попить воды, но на всех пчелопродуктах написано, что после приема драже полчаса пить нежелательно, чтобы на энергии пчелопродуктов эти вещества отправились в то место, куда надо. Если мы после приема продукта выпиваем воду, то тогда потоком жидкости транспортируем его совершенно в другие клеточки. Поэтому самый оптимальный вариант – мы выпиваем воду, и ТОЛЬКО ТОГДА кладем в рот пчелопродукты. Они рассасываются во рту, т.е. никакого взаимодействия между водой и продуктом не происходит. Пищеварительная система устроена очень грамотно. Как только в ротовую полость попадает какой-то продукт, у нас моментально начинает вырабатываться слюна. Слюны в сутки организм человека вырабатывает 1,5 литра, если нет воды, слюны тоже не будет. Поэтому очень часто, когда кладем пчелиные продукты в рот без воды, у нас слюна очень густая и вязкая. Мы стараемся их быст-

рее проглотить, т.е. отправить в желудок, где присутствует соляная кислота и ферменты, запить водой и можно вроде бы поставить себегалочку – да, сегодня я выпил пчелиные продукты. А толку от этого большого и нет! Итак, воду выпили, положили продукт в рот, этот продукт начинаем рассасывать. В этом случае вещества моментально попадают в кровь и транспортируются в клетки. Если это мед, то мы его просто рассосали, и он будет циркулировать в крови по организму, активируя и очищая его.

Как мы устроены? Мы что-то съедаем, это что-то попадает в печень и из печени током жидкости через кровь, через межклеточную жидкость куда-то отправляется, т.е. все время происходит движение, доставка клеткам тех веществ, в которых они нуждаются, уборка шлаков и т.д. Просто водный транспорт внутри нас! Представьте, что река обмелела, как будут проходить теплоходы? Плохо! Если внутри нас густо, опять же, скорость резко замедляется. Поэтому в организме запускается такая реакция – как только мед попадает в кровь, в межклеточную жидкость, у нас резко возникает желание попить, чтобы все это разнести. Запоминаем, перед тем как продукт отправить в рот, выпиваем сырую воду. «Сырая» – это не значит холодная. Это вода обычной комфортной температуры, можно даже греть в чайнике, но не кипятить, чтобы накипи не было. Мы говорим, что при употреблении сахара в организме прослеживается выраженный дефицит кислорода, а что происходит с водой при кипячении? Если вдруг не прокипятили воду в чайнике, то в кружке сверху видим белую пену. В этом случае обычно говорим – о, чай не докипел, вода сырья. Это кислород, который не успел выйти из воды. Поэтому рыбы и не живут в аквариуме с кипяченой водой, там нет кислорода, им нечем дышать, и есть нечего. Самое удивительное, что если мы воду вскипятим и позволим ей остывть естественным путем, а потом снова будем греть и не доведем до

кипения, то у нас снова будет белая пена сверху, опять кислород. Т.е. вода набирает кислород, а мы его выгоняем. Давайте представим, что берем маленько семечко моркови и посадим в землю. Мы его обязательно поливаем, иначе не будет расти. Для чего мы семечко поливаем? Ведь организация любой клетки, развитие любого организма – будь это морковь или человек, начинается с воды. Вместе с водой притягиваются необходимые микроэлементы. В морковке больше марганца, в свекле больше меди. ДНК моркови притягивает больше марганца, именно поэтому морковь получается именно морковкой, а не свеклой. Вода способствует тому, что эта растущая клетка отправляет сигнал в почву, о том **что ей надо** для того, чтобы расти. В каждом овоще, который растет под землей, над землей максимально скапливаются те вещества, которых в них должно быть больше всего. Так же и внутри нас, представьте, если мы все время будем давать однотипное питание. Тогда у нас из 250 типов клеток, останется 150 типов. Т.е. мы в огороде посеяли разные овощи, а выросла одна морковь. Вода способствует привлечению в клетку питательных веществ, вот поэтому ее необходимо пить.

Мы знаем, что мед обладает выраженными бактерицидными свойствами. Все пчелопродукты, не являясь антибиотиком, обладают антибиотическим эффектом. Для нас это важно, потому что мед начинает свою работу в крови. Именно в крови обычно циркулируют, так называемые патогенные формы вирусов, т.е. формы, которые активируются в крови. Помните, мы говорили, что пчелопродукты способствуют повышению адаптационных возможностей организма, другими словами, человек становится болезнеустойчивым, т.е. не реагирует на патогенные возбудители. Предположим, на фоне использования пчелопродуктов вы попадаете в очаг инфекции, и 3 года назад вы бы заболели в этой ситуации, а тут вы не болеете. Мы дышим одним и тем же воздухом, и вдохнув

какой-либо вирус, первое куда он попадает – это в кровь. Иммунная система выполняет одну функцию – инактивирует, т.е. выводит из организма все то, что не является родным для человека. Разницы нет, будь это бактерия, вирус, остаток недопереваренной пищи, другими словами, шлаки или токсины. Когда в организме чисто и на страже стоят клетки иммунной системы, то проникновение любого патогенного возбудителя тут же прекратится. Пчелопродукты повышают адаптивность организма, повышают его защитные силы. Мед в течение 20 минут выполняет свою функцию по расщеплению слизи, циркулирующей уже не только в крови, но и в межклеточной жидкости. Благодаря тому, что мы выпили мед вместе с водой, то мед быстро проходит через кровь и уходит в межклеточную жидкость – это более глубокий уровень работы пчелопродуктов. Это уже не кровь, это более близкое к клетке – это межклеточная жидкость. Мы с вами говорили: 5 капель «Эй-Пи-Ви» на стакан любой жидкости. Почему важнее добавлять 5 капель в любую жидкость, чем пить по чайной ложке 3 раза в день? Те люди, которые добавляют 5 капель в любую жидкость, как правило, говорят, что результат, если есть хроническое или острое заболевание, получают гораздо быстрее, чем те, кто пьют по чайной ложке. Но если на фоне острого заболевания использовать по чайной ложке и плюс 5 капель в любую жидкость, то вы получите еще более выраженный эффект. Прополис – это совершенно уникальная форма. Яшкирец, венгерский апитерапевт, назвал «Эй-Пи-Ви» – вода, которая исцеляет от хронических заболеваний. Помимо этого помним, прополис восстанавливает мембрану клетки, т.е. как «мистер-мускул» чистит мембрану клеточки. И только когда мембрана почищена, только тогда в саму клетку может что-то попасть. Вот если на подоконнике стоит цветок, и ему год, предположим, не протирали листики, то как бы такой цветок усваивал влагу и кислород не из земли, а из воздуха? Как правило, цветы, когда

у них листья покрыты пылью, начинают страдать, болеть и сохнуть – точно так же и наши клеточки. Поэтому, когда прополис с медовой водой поработали, почистили мембрану клеточки, она приготовилась к тому, чтобы открыться. Дальше мы помним, обножка кормит клеточку внутри. После того, как обножка накормила саму клеточку, в ядро клетки может попасть маточное молочко – удивительный чудный продукт. Мы говорили, пчел кормим сахаром – нет ферментов, в том числе нет деценовых кислот, которые являются краеугольными в формировании маточного молочка как продукта. Особенностью деценовых кислот является уникальная, фантастическая способность – нести запасную лишнюю молекулу кислорода именно в ядро клетки того организма, который испытывал кислородное голодание. А одна молекула кислорода способна продлить работу сердца еще на один удар. Наше сердце перекачивает 40–50 тонн крови, когда мы с вами слегка волнуемся. Когда мы очень волнуемся, это количество резко увеличивается. А теперь представьте, какой должен быть энергоемкий продукт, чтобы сохранять и поддерживать эту невероятную работоспособность. Это мы только про сердце проговорили. Знаете ли вы сколько кислорода в сутки поглощают легкие в норме? 800 литров в сутки в покое. Как только у нас на фоне стресса или на фоне физической и умственной активности дыхание учащается, мы можем поглощать в 10 раз больше. Это представляете, какая нагрузка ложится на орган! И после этого мы спрашиваем, почему у нас, когда попадаем в ситуацию стресса или обезвоживания так быстро расходуются силы? А если у нас в запасе в каждой клеточке дополнительная молекула кислорода из деценовых кислот, которые попали в ядро клетки с маточным молочком – это нам удвоенная защита от стресса. Попадая в любую стрессовую ситуацию, мы легко на уровне каждой конкретной клетки ее гармонизируем, тогда у нас не будет общего эмоционального стрессового проявления. Та-

ким образом, пчелопродукты способствуют восстановлению обменных процессов на каждом этапе, начиная от межклеточной жидкости, клетки, ядра клетки и до нервного окончания, но они при этом еще и гармонизируют глубинные общие системы организма в целом. Если пчелопродукты работают с кровеносной системой, то на всем протяжении. Если прополис и драже «О-Де-Вит» восстанавливают структуру легких, то это буквально все клеточки легких, а не какой-то очаг, который нуждается в срочном восстановлении. Итак, пчелиные продукты это не только сама структура, но и общая сбалансированность. Для того, чтобы покрыть все погрешности в питании, для того, чтобы приспособить организм к новым условиям существования на фоне больших стрессов, чем 10 лет назад, нам нужно медленно, каждый день понемногу и длительно использовать пчелопродукты. Важна системность, особенно для начинающих. Но любую программу оздоровления пчелопродуктами мы начинаем с одного единственного – сырой воды.

Про шунгитовый фильтр вы помните. Шунгит – это природное месторождение на Кольском полуострове. Оказывается, туда в поселение когда-то сослали опальную княгиню Ксению Романову. У нее было 7 детей, они в малолетстве погибли. Она и сама бы слабой, стала чахнуть, и местные жители ее пожалели, посоветовалиходить к святому источнику. Отправившись к этому источнику, княгиня не только поправила свое здоровье, она еще и родила своего восьмого сына. И этого сына звали Михаил Романов, который стал основателем династии дома Романовых. Правнук Ксении Романовой, Петр I, вспомнил про эту историю и отправил своих людей найти этот источник, забытый со временем. И выяснилось, что Онежское озеро – единственное в мире месторождение природного шунгита. Это удивительный камень, обладающий уникальными свойствами. Прополис в воде нерастворим, а прополис в воде обработанной шунгитом

является растворяемым и способен попасть внутрь клетки. «Эй-Пи-Ви» обладает возможностью почистить клетку целиком! Ни один прополис на это не способен. Те прополисы, которые являются спиртовыми, дальше желудочно-кишечного тракта практически и не всасываются.

Редко кто из нас сегодня пьет 2,5 литра сырой воды в сутки. Но есть другая позиция – сырой воды должно быть больше, чем кипяченой. Очень просто, одну чашечку чая мы запиваем 2 чашечками сырой воды. И распределение в течение дня – утром много, в обед меньше, к вечеру еще меньше, перед сном ограниченное количество. Вот вам, пожалуйста, с чего начинается любая программа! Ведь вода всегда предотвращает развитие аллергических состояний. Вам человек говорит, у меня аллергическая реакция на пчелопродукты. Вы ему предлагаете – не есть пчелопродукты, а начинать с воды. Затем попробуем тот прополис, про который во всех первоисточниках написано – очень эффективно используется при любой аллергической настроенности организма. Мы знаем, что начнется разрушение слизи в межклеточном пространстве, т.е. ликвидация причины возникновения аллергических реакций. Дальше что? Мы обязательно даем крем «Тенториум». Кто-нибудь сталкивался с аллергической реакцией на него? Я по своему опыту могу сказать, что это бывает особенно при втирании крема вдоль позвоночника, либо на суставы (ощущение, что под пальцами формируются крупинки соли). Речь идет о том, что внутри есть соли, и поэтому «Тенториум» нужно использовать. Итак, «Эй-Пи-Ви» мы даем всем, крем «Тенториум» даем всем. У нас в арсенале есть драже, которые не содержат обножки, которую почему-то так боятся люди – «Экстрабефунгин». Это великолепный сорбент. Чага рассасывает новообразования, а скопления слизи способствуют появлению новообразований. Ее образно можно сравнить с половой тряпкой, которая собирает мусор. А теперь представьте, если мы протираем пыль сухой тряпкой, то

пыль будет снова. А если влажной? Так вот, «Экстра-Бефунгин» требует большего использования воды. Поэтому про «Бефунгин» мы говорим так: стакан воды, затем через 20 минут «Экстра-Бефунгин» и через какое-то время еще стакан воды. У нас есть «Формула Ра» – драже, которое заставляет межклеточные жидкости и кровь тоже активней циркулировать. Фермент цирразы, грубо говоря, чистит форватор для циркуляции межклеточной жидкости. Насыщает микроэлементами и вот вам – внутренние реки усилили скорость своего течения. Еще драже, которые можно легко порекомендовать – «Сорбус», «Ягодный коктейль» - это поливитаминные продукты. И в «Сорбусе», и в «Ягодном коктейле» есть прополис, он там используется как консервант. Так же смело можно использовать «Апи-Хит», при чем в различных комбинациях. У нас есть четыре формы прополиса: про «Эй-Пи-Ви» мы поговорили, про «Продукт №1» легко в аннотации можно прочитать, и есть еще две формы прополиса: «Апибальзам I» и «Апибальзам II» на масле. Не забывайте, что когда человек с недоверием относится к продукту, ему нужно порекомендовать такой продукт, который дает быстрый и выраженный эффект. Это то о чем мы забываем, когда расписываем более сложные программы с участием самих драже. Предположим, если человек хочет попить «Эй-Пи-Ви», использовать крем «Тенторийум» – предложите ему еще и позакапывать «Апибальзам I» в глаза. Эффект на самом деле потрясающий! Да, сначала пленочка, очень плохо видно, но это быстро проходит и много мусора с собой уносит. Вот на «Апибальзам I» мы видим краски ярче, цветовая резкость увеличивается. На «Эй-Пи-Ви» у нас совершенно другой эффект. На «Апи-Хит» – третий эффект. Если мед с маточным молочком закладываем в глаза, то просто кормим и питаем всю структуру глаза. У нас есть огромное количество тех форм наших продуктов, не содержащих мед и обножку, которых иногда так боятся.

Если вдруг вы получили негативную реакцию человека на наш продукт, то сбавьте дозировку, если она маленькая – пропустите день и добавьте воду в рацион и, не забывайте пояснять, что пчелопродукты запускают в организме человека очищение и восстановление, а когда что-то чистится, то выносится мусор. Вот самый простой пример: представьте, что в комнате 5 лет не делали ремонт. Вроде бы все нормально, но решили, что надо обои освежить, потому что эти пыльные и стали их снимать. Обои снимаются не сами – а вместе со штукатуркой. Кругом пыль, грязь и все сыпется. Так и в организме, кажется, что все хорошо, а как только начинаем что-то делать, то сразу чувствуем его отклик. Когда организм полностью чем-то отравился, то у него запускается механизм самоочищения, который мы называем рвота или расстройство кишечника. Неприятное ощущение, но после него становится легче. То же самое на фоне использования пчелопродуктов. Мы получаем отклик и это очень хороший отклик. Наши клетки кричат – мы живые, спасибо, что вы идете к нам на помощь!

И еще тема, на которую я хотела поговорить – это сезонные чистки организма. Во время предыдущего Великого поста у нас сама собой чистилась печень, восстанавливались ее функции, из нас выбрасывались остатки желчи и так далее. Качество этой чистки мы могли проверить в пасху, когда первый продукт, который съедается в Пасху – это яйцо или кулич творожный. Это два продукта, которые дают деликатную но, тем не менее, хорошую нагрузку на печень и желчный пузырь. Те люди, у которых проблемы с печенью, не увлекаются яйцами. Свое состояние здоровья вы оцениваете на следующий день после Пасхи. Если у вас все хорошо, вам комфортно, то вы полны сил, энергии, здоровья, и вы улыбаетесь. В настоящий момент у нас идет период межсезонья (конец весны, начало лета) и поэтому нужно активировать чистку вот этих органов – желудок, поджелудочная, селезенка.

Поджелудочная железа – орган эндокринной системы. Вся эндокринная система курируется щитовидной железой, на которой сказывается состояние позвоночника. Если есть спазм в шейном отделе позвоночника, другими словами шейный остеохондроз, то со щитовидной железой проблемы, как и со всей эндокринной системой, в том числе и с поджелудочной железой. Поэтому любую восстановительную чистку начинаем с нанесения крема «Тенториум» на позвоночник. Желудок – орган полый, значит акцент на воду. **Вот здесь мы четко помним, сырой воды больше, чем кипяченой, утром больше, чем днем.** Продукты – проще всего программа ЖКТ. Следующая сезонная чистка начнется, как только станет жарко на улице – это сезон, когда будет самовосстанавливаться сердце, сердечно-сосудистая система и тонкий кишечник. Так вот, если мы в марте не почистили печень, сейчас не почистим поджелудочную, то у нас через некоторое время на фоне жары возникнут проблемы с сердцем. Если у кого-то есть метеочувствительность – медовую воду обязательно. Мы зависим от перемены погоды, при которой меняется давление и электромагнитные показатели, т.е. меняется величина природного электричества. Образно говоря, мы – электромагнитные жидкости богатые минералами, если внутри нас набор микроэлементов соответствует плазме крови человека, то тогда мы независим от природных разбалансировок. Если же у нас набор микроэлементов жидкостных сред не соответствует тому, какой должен быть, то тогда очень хорошо зависим от внешнего магнита, который называется циклон и антициклон. Когда он идет, максимальное количество крови устремляется к определенным органам, и кто-то реагирует на понижение температуры, испытывая головную боль, кто-то на повышение. На фоне смены электромагнитного напряжения кровь устремляется в голову, и медовая вода лучше всего нормализует набор микроэлементов в жидкостных средах. Из продуктов лучше все-

го использовать «Тенториум +», но с какими продуктами? Если мы говорим, что у нас дисбаланс солей в организме, то соли нужно откорректировать. Поэтому хоть и не сезон, но это продукт, работающий не только в области почек, используем именно сейчас – «Хинази». Когда придет жаркая погода использовать его будет поздно. В жаркое время года «Хинази» использовать нежелательно. Итак, «Тенториум +» и «Хинази» – это вариант для тех, у кого повышенна метеочувствительность.

Когда проблемы с сердцем, мы становимся более медлительные, более вялые. Нам не хочется экстремальных, активных мероприятий, нам хочется больше посидеть. Вот для этих людей крайне необходимо пропить «Апи-Хит». А вот тем людям, которые испытывают неприятные ощущения в области сердца, надо принимать «Формулу Ра». И не забываем, что т.к. у нас автоматически будет восстанавливаться не только сердечно-сосудистая система, но еще и тонкий кишечник, поэтому необходим «Экстра-Бефунгин». Если полтора месяца назад не чистились печень и желчный пузырь, то там существует застойная желчь, и значит в двенадцатиперстной кишке непорядок. На фоне самоочищения тонкого кишечника произойдет выброс содержимого из него. В это время года у многих наблюдается расстройство работы тонкого кишечника. Мы говорим, что появилась первая зелень, я поел и у меня расстройство. Ничего подобного, поели вы ее или нет – расстройство все равно будет. А вот если не будете пить достаточного количества воды, то эту проблему перенесете на сердце. Не забывайте эту схему. Почему так важно нам в свое время чистить все органы и помогать им в самоочищении? Содержимое тонкого кишечника всасывается в кровь, из крови идет в печень, если печень не почистилась, значит, фильтрующие функции она не будет выполнять. Часть токсинов, которые всосались из тонкого кишечника с током крови пойдут от печени дальше в сторону сердца. И мы полу-

чим токсическую нагрузку на сердце, а эти токсины пришли из недорасщепленной пищи из тонкого кишечника. Поэтому вот вам и набор продуктов: обычная вода, обязательно, медовая вода, «Эй-Пи-Ви», практически везде – «Экстра Бефунгин», желательно, «Апи-Хит» тому, кому надо или «Формулу Ра». И берем те продукты, которые восстанавливают у нас электромагнитный баланс, т.е. «Хинази» и «Тенториум+». Можете «Тенториум+» заменить сейчас продуктом из программы ЖКТ. Часто бывает, что болевой импульс мы не слышим, не расшифровываем в голове, тогда клеткам проще отправлять информацию не в головной мозг, а соседним клеткам. И тогда какой-то другой орган, связанный с этим начинает подавать сигнал. Например, при проблеме с толстым кишечником у нас появляется кашель и какие-то признаки удушья или боли в горле. Это характерно для запоров или скрытого геморроя. Таким образом, существует две тактики в использовании пчелопродуктов: либо мы сами оцениваем состояние работы организма, либо опираемся на способность организма находить самому у себя слабые места. Всегда взрослому человеку или ребенку давайте те продукты, которые связаны с их жалобами. Если ребенок говорит, что у него болит вокруг пупочка, а вы считаете, что его беспокоит бронхолегочная система, дайте ему «О-Де-Вит» и «ЛЖ-2» или «ЛЖ-3». Всегда опирайтесь на объективную информацию конкретного человека. Раз проблема существует, она его беспокоит, значит, он знает, о чем говорит. Мы выбираем пищу глазами. Информация от клеток идет в голову, головной мозг с помощью эпифиза рисует нам визуальную картинку того, что нам надо съесть, чтобы улучшить состояние работы данных клеток. Тем самым мы усиливаем их устойчивость к патогенным микроорганизмам и повышаем адаптационные способности организма человека в целом.

Занимавшихся апифитопродукцией  
пользователя [sky]apiphito на хабе [dchub://dc.sknt.ru:411](http://dc.sknt.ru:411) сети Direct Connect  
или писать на почтовый ящик apiphito@ya.ru