



Мария Ромас

---

# Практики саморазвития, меняющие жизнь

---

Комплексное  
развитие  
тела  
и сознания

**Мария Ромас**

**Практики саморазвития,  
меняющие жизнь. Комплексное  
развитие тела и сознания**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68804052](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68804052)*

*Практики саморазвития, меняющие жизнь. Комплексное развитие  
тела и сознания: Амрита-Русь; Москва; 2022  
ISBN 978-5-413-02647-2*

**Аннотация**

Каждый человек является многоуровневой биоинформационной и энергетической системой. Те, кто встали на путь собственного роста и самосовершенствования, ищут эффективные и универсальные инструменты физического и духовного развития. Поскольку человек является многомерным существом, то инструменты внутреннего роста также должны быть комплексными и многоуровневыми.

В книге подробно рассмотрены основные факторы загрязнения организма и методики его комплексного очищения; дыхательные и медитативные практики, способствующие исцелению телесных недугов, ускорению метаболизма и успокоению ума; гвоздетерапия, являющаяся уникальной практикой увеличения энергетического потенциала, проработки

ментальных блоков и негативных психических программ; холодовые практики, помогающие укрепить иммунную, нервную системы, развить волю и выносливость. Отдельное внимание в книге уделено нейрографике и биолокации, которые являются эффективным инструментами работы с подсознанием и коллективными полевыми структурами.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Первый шаг. Питание	8
1.1. Вибрационная составляющая пищи	8
1.2. Загрязнение организма	12
1.3. Продукты, засоряющие организм	19
1.3.1. Глютен – токсичное удовольствие	19
1.3.2. Сахар: сладкая жизнь или мозг в сахаре	25
1.3.3. Молочные продукты: все, что нужно знать о молоке	31
1.3.4. Организм в ритме алкоголя	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **Мария Ромас**

## **Практики саморазвития, меняющие жизнь.**

### **Комплексное развитие тела и сознания**

© Ромас М., 2022

© Оформление. Амрита-Русь, 2022

**\* \* \***

*Данная книга не является учебником по медицине; все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.*

# Введение

В жизни каждого человека наступает момент, когда привычные схемы мышления и модели поведения перестают работать.

Жизнь словно замирает без движения и развития.

Мы ходим по кругу, будучи не в состоянии выбраться из своих автоматических реакций, привычных схем поведения и негативных программ.

При этом, чем старше мы становимся, нейропластичность мозга уменьшается, мышление становится ригиднее, а психика теряет лабильность, застревая в сформировавшихся алгоритмах действий и реагирования.

Удивительно, но некоторые люди так и застревают в этом внутреннем «болоте» без сил и мотивации что-либо изменить.

Нервные импульсы идут все по одним и тем же протоленным дорожкам сформировавшихся нейросетей, которые приводят нас на одни и те же грабли.

Однако суть и решение наших проблем лежит на другом уровне понимания, часто совсем в другой плоскости.

Не работая над собой, не прорабатывая свои эмоциональные травмы и ментальные блоки, не расширяя свое сознание, мы продолжаем ходить без фонарика в темной комнате в поисках выхода и упираясь все в одну и ту же стену.

Чтобы выйти за пределы стандартного мышления и мироощущения, мы обращаемся к практикам по работе с телом и сознанием, многие из которых насчитывают сотни лет и хранят древнюю сакральную мудрость.

Многие из методов работы с собой, которые часто называют духовными практиками, несут не только эзотерический смысл, но и глубокое научное обоснование с точки зрения физиологии, психологии, нейробиологии, анатомии и способны оказать огромное положительное влияние на здоровье, благополучие и жизнь человека, преобразив ее полностью.

Именно такие практики будут рассмотрены в данной книге.

Теоретические и практические знания о методах и инструментах саморазвития и самопознания, представленные в этой книге, были получены в процессе многолетних исследований данной тематики, а также на личном опыте и благодаря многим часам практики.

Секрет успеха на пути к себе и развития своего внутреннего потенциала и преобразования себя и своей жизни заключается в знании и регулярной практике.

# Глава 1. Первый шаг. Питание

## 1.1. Вибрационная составляющая пищи

Не секрет, что питание определяет чистоту и состояние нашего тела, может способствовать нашему росту на всех уровнях: физическом, ментальном, эмоциональном, или же, напротив, существенно подавлять наше сознание, тормозя наше развитие или делая его в принципе невозможным.

Наше тело состоит на молекулярном уровне из того, что мы едим.

Процесс самосовершенствования напрямую связан с развитием тела.

Тело является продолжением нашего сознания, отражением наших мыслей и образа жизни. Больное тело отвлекает на себя много внимания и расходует много энергии на излечение болезней, потребляя дополнительный внутренний ресурс, который мог бы быть направлен на развитие и совершенствование.

При этом состояние тела, в том числе чистота тканей и органов, здоровье, энергичность, а также внутренний ресурс организма, напрямую зависит от питания.



Следовательно, питание является одним из главных шагов на пути к самосовершенствованию.

Пища, как и любое другое вещество, излучает.

Чем выше уровень осознанности животного, тем больше негативное влияние на организм от потребления такой пищи.

Пища участвует в процессе преобразования одной части природы в другую, а поскольку животные в целом более высокоорганизованны, наделены более развитым сознанием, чем растения, и оставляют более заметный след на пути развития мира, их поедание имеет определенные энергетические и духовные последствия.

А значит, нашу еду можно разделить следующим образом, исходя из принципа повышения вибраций (от самой низковибрационной до самой высоковибрационной пищи):

- 1) мясо (красное мясо);
- 2) мясо птицы (белое мясо);
- 3) рыба;
- 4) яйца и молоко;
- 5) корнеплоды (картофель, свекла, репа, редис, редька и другие);
- 6) овощи, созревающие на солнце;
- 7) фрукты;
- 8) ягоды;
- 9) водоросли, пророщенная зелень, корни;

10) прана, вода, солнечный свет.

Важно понимать, что наш тип питания соответствует не только уровню осознанности, но также образу жизни, который мы ведем.

При этом обратное не верно: если перенять стиль питания монахов кореньями и кашей это не будет означать достижение такого же уровня духовного развития, а скорее вызовет сильный стресс для организма.

Резкий переход на высоковибрационное питание, например, сыроедение, к которому уровень сознания человека еще не готов, может вызвать самые негативные последствия для организма.

Верно и другое: в случае, если уровень сознания человека достаточно высок, однако образ жизни еще не был сменен и человек трудится на тяжелой физической работе, то опять же переход на менее плотную пищу, например, вегетарианство, может вызвать сильный упадок сил и нехватку энергии.

Или же, живя на тропическом острове, вдыхая свежий морской воздух и купаясь в лучах солнца каждый день, гораздо легче стать фрукторианцем – тело само постепенно будет отказываться от низковибрационной пищи, нежели живя в городе, где плотность энергии значительно больше.

Следовательно, смена питания в сторону потребления более чистой и живой пищи должна соответствовать повышению уровню осознанности индивида и постепенной смене

образа жизни, в том числе места жительства на более благоприятный для развития человека.

Когда уровень сознания высок, то человек обнаруживает и понимает свою **взаимосвязь с другими существами**, и осознает, что мы не одиноки, а каждый из нас – часть единого целого.

Осознавая эту взаимосвязь, человек уже не нуждается в физическом утешении, перестает есть животных или другие формы жизни, а вегетарианство (или сыроедение) становится не просто выбором и волевым актом, а неотъемлемой частью его существования, исходящей из его внутреннего центра и понимания сути вещей, а также переживания опыта его души в этом мире.

Повышение осознанности человека и расширение сознания требует увеличения энергии.

Увеличение энергии возможно в чистом теле.

При этом чистота организма зависит от питания.

В современном мире в условиях жизни в больших городах с плохой экологией и синтетической пищей человеческий организм подвержен загрязнению из разных источников, включая воздух, воду, и в первую очередь – пищу.

## 1.2. Загрязнение организма

Каждый день организм современного человека, живущего в крупном городе, подвержен загрязнению со стороны источников различного генеза.

Основным источником засорения организма является именно еда, которую потребляют люди в мегаполисах, не обладая достаточными знаниями в области правильного питания, диетологии и функционирования организма.

Большинство еды, которую привык потреблять современный человек, напрямую засоряет организм, образуя слизь и выделяя токсины.

Токсины поступают напрямую в организм, а также получаются в результате поступления и разложения пищи.

Токсины нарушают нормальное протекание физиологических процессов в организме, оказывая негативное влияние на работу всех органов и систем.

Токсины делятся на эндотоксины и экзотоксины. [25]

Эндотоксины образуются в результате жизнедеятельности клеток организма.

К ним относятся мочевая кислота, аммиак, молочная кислота, гомоцистеин.

Эндотоксины поступают в наше тело извне намеренно или случайно.

Наш организм подвержен регулярному воздействию син-

тетических веществ, таких как пестициды, фталаты, ртуть, хлор, алюминий, трансжиры, бензол, фтор, стирол, лекарства и других токсинов, засоряющих наше тело.

Однако кишечник остается самым уязвимым и наиболее подверженным постоянному воздействию токсинов местом нашего организма и главным источником химического воздействия на наш организм.

Причинами этому являются большая площадь покрова пищеварительного тракта и проникновение основной доли токсинов в организм человека через рот.

То, что важно знать про токсины:

1) Токсины накапливаются в клетках и тканях организма гораздо быстрее, чем из него выводятся;

2) Токсины оказывают негативное воздействие на организм человека по одиночке и совместно друг с другом.

Токсины, которые не могут быть выведены из организма сразу и остаются в крови – со временем оседают в тканях и покрываются слизью.

Это защитный механизм нашего тела.

Образование слизи, таким образом, есть прямое следствие загрязнения нашего организма.

Слизь представляет собой продукт секреции клеток многоклеточного организма в основном слизистых оболочек и эпителиальной ткани.

Места скопления слизи – язык, желудок, пищеварительный тракт, легкие, бронхи.

До определенного момента слизь остается прозрачной, но если ее образовалось слишком много, то она становится более плотной и может иметь желтый, коричневый и даже зеленоватый оттенок.

Она обволакивает стенки кишечника и становится «посредником» между употребляемой нами пищей и кровеносными сосудами.

В таком состоянии наше тело становится пристанищем для всевозможных микроорганизмов, которые питаются вареной пищей.

Увеличенный объем слизи в желудке нередко означает, что прогрессирует опасная болезнь органов желудочно-кишечного тракта.

Слизь в дыхательных путях, как правило, появляется в периоды межсезонья, когда увеличивается риск заболеть простудой и респираторными инфекциями.

В это время иммунитет ослабевает, поэтому создаются оптимальные условия для развития патогенной микрофлоры в горле, носу, бронхах и легких.

Появление слизи свидетельствует о развитии воспалительного процесса.

Слизь или мокрота продуцируется бокаловидными секреторными клетками в дыхательных путях.

Она в минимальных количествах есть всегда, потому,

что увлажняет реснитчатый эпителий, выстилающий отделы бронхиального дерева.

Но когда в ней начинает развиваться патогенная микрофлора, то её становится больше.

Причины образования слизи в пищеварительном тракте и других органах делят на первичные и вторичные.

К первичным относят факторы, связанные с образом жизни человека, а именно:

- употребление никотина, алкоголя, кофеина;
- преобладание в рационе сложных углеводов;
- употребление большого количества пищи, влияющей на повышение секреции соляной кислоты;
- прием еды с большим содержанием калорий и жиров животного происхождения;
- нарушенный режим питания;
- физическое перенапряжение;
- постоянные стрессы, переживания.

Слизь резонирует с негативными мыслями и эмоциями человека, притягивая их.

Верно и обратное – негативные эмоции, тяжелые мысли способствуют выработке слизи в тканях организма, усиливая эндотоксикацию.

Так, все в организме взаимосвязано.

Эксперты-патологоанатомы утверждают, что 60–70 % об-

следованных толстых кишечников содержат глистов и каловые камни, которые накапливаются и не выводятся годами.

Такие камни являются причиной внутренней интоксикации организма.

Болезни в этой связи являются способом очищения организма от слизи, токсинов и других продуктов интоксикации организма, а причиной болезни является регулярное загрязнение организма.

Состояние организма можно определить по следующим признакам:

1) Болезненные симптомы в той или иной части тела, которые возникают в большинстве случаев в местах скопления токсинов и слизи;

2) Налет на языке. Указывает на то, что организм испытывает нагрузку от эндотоксикации, под воздействием которой затрудняется кровообращение, а органы поражаются от воздействия слизи; язык является зеркалом пищеварительной и мембранной системы; если на языке постоянно появляется обильный налет, то это указывает на выведение слизи;

3) Невыделенные каловые массы, удерживаемые слизью в складках кишечника, что часто приводит к прокалывающим «блуждающим» болям в области живота;

4) Слизь/белок в моче или кале, а также белок в кровотоке – указывают на активную стадию выведения слизи из организма, а также на высокий уровень слизи в организме,



который наносит сильный вред здоровью человека.

Человеческий организм изначально обладает колоссальным внутренним ресурсом или жизненной силой.

Если условно, то жизненную силу нашего организма можно выразить следующей формулой: (1)  $L = K - B$ , где  $L$  – жизненная сила,  $K$  – внутренний ресурс организма,  $B$  – бремя, воздействие на организм токсинов и чужеродных веществ. [24]

Очевидно, что чем больше воздействие на организм –  $B$ , тем меньше его жизненная сила –  $L$ .

При этом воздействие  $B$  (бремя) на организм возможно уменьшить следующим образом:

- 1) очищение организма от слизи и токсинов путем лечебного голодания;
- 2) физические упражнения увеличивают вибрацию тканей и помогают выводу слизи и токсинов из организма;
- 3) бесслизистая диета, которая не увеличивает накопление слизи в теле и способствует выведению слизи;
- 4) термальное воздействие на организм (бани, сауны, контрастный душ, обливание, прорубь и пр. практики и процедуры), которые усиливают процесс детоксикации организма.

Жизненная сила организма почти безгранична и зависит не столько от питания, сколько от того, с какой силой интоксикации сталкивается организм и насколько засорены ткани

и кровь организма.

Основные источники загрязнения организма:

- 1) продукты питания, образующие слизь;
- 2) загрязненный воздух;
- 3) загрязненная вода;
- 4) электромагнитное излучение.

Как было отмечено выше – именно пища является главным источником загрязнения нашего организма, в виду, во-первых, токсичности самих продуктов питания, а во-вторых – большого количества еды, не нужного для организма в таком объеме, которое привык потреблять современный человек.

Рассмотрим наиболее токсичные продукты и вещества, широко распространенные в современном рационе человека, оказывающие наибольший вред организму.

## **1.3. Продукты, засоряющие организм**

### **1.3.1. Глютен – токсичное удовольствие**

Говоря о глютене, следует выделить два понятия: 1) целиакия и 2) чувствительность к глютену.

Целиакия представляет собой непереносимость глютена, вызванную патологическими нарушениями в работе кишечника, и является генетическим обусловленным заболеванием. Целиакия встречается не так часто и примерно один человек из 30 в свете последних исследований поражен этим недугом. Целиакия аутоиммунна по своей природе – иммунная система реагирует на глютен, заставляя белые кровяные тельца ошибочно атаковать слизистую тонкого кишечника. При целиакии аллергическая реакция на глютен вызывает повреждение тонкого кишечника. Как только гены болезни активируются, это становится хроническим заболеванием на всю жизнь и подлежит лечению только безглютеновой диетой.

Чувствительность к глютену представляет собой неусваиваемость глютена, при которой также возникает иммунная реакция организма, но отличная от реакции при целиакии. При этом по последним данным, чувствительность глютена встречается в более 50 % случаев, т. е. у каждого второго.

Чувствительность к глютену является причиной деменции, хронических воспалительных процессов, мигрени, эпилепсии, СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), депрессии, снижения либидо и др. [19] Самые актуальные исследования в области гастроэнтерологии показывают, что 40 % людей не могут правильно перерабатывать глютен, а остальные 60 % – в опасности. Глютен является крайне токсичным для нашего организма. Избегать глютен следует, даже если не диагностированы целиакия или высокая чувствительность к глютену, ввиду токсичности самого белка и большого вреда, который он причиняет организму человека.

Глютен – это сложный белок, который как «клей» соединяет крупинки муки. Глютен – не одиночная молекула, он состоит из двух групп белков – глюteniнов и gliадинов. У человека может быть повышена чувствительность к тому, либо другому белку из этих групп, вызывая хроническое воспаление. При этом воспаление может затрагивать любой орган, включая мозг.

Чувствительность к глютену вызывает ответную реакцию иммунной системы, ввиду отсутствия ферментов для переваривания компонентов этой пищи.

Пища, которая плохо переваривается, превращается в пастообразное «липкое» вещество, которое повреждает оболочку тонкой кишки, что вызывает боль в животе, диарею, запор и другие симптомы. Однако такие симптомы могут наблюдаться не у всех, но организм все равно при этом подвер-

гается ответу со стороны иммунной системы, затрагивая, в том числе, нервную систему. Если организм плохо реагирует на пищу, то он высылает специальные молекулы – вестники воспаления, которые маркируют частицы этой пищи как «врагов», чтобы контролировать вред от такой пищи. Иммунная система посылает воспалительные вещества, включая «клетки-убийцы», которые должны ликвидировать вредную пищу. Этот процесс вызывает повреждение стенок кишечника и повышает проницаемость кишечника («синдром повышенной кишечной проницаемости»).

Повышенная проницаемость кишечника увеличивает чувствительность к другой пище, вызывая аллергические реакции. Также хроническое воспаление является одной из главных причин неврологических заболеваний и расстройств мозга. Сейчас все больше исследований выявляют связь между чувствительностью к глютену и такими неврологическими заболеваниями, как шизофрения, СДВГ, аутизм, депрессия, биполярное расстройство, итальянские врачи даже ввели такой термин, как «глютеновый психоз», часто диагностируемый у детей.

Воспаление, как было описано выше, возникает, когда иммунная система реагирует на вредное для организма вещество, высылая различные молекулы, которые должны уменьшить вред от этого вещества. Антитела иммунной системы вступают в контакт с антигенами и белками вредоносного вещества и провоцируют каскад воспалительных реакций, вы-

свобождая такие химические вещества, как цитокины. Цитокины в свою очередь стимулируют выработку фермента ЦОГ-2<sup>1</sup>, который приводит к увеличению производства провоспалительных химических веществ.

При этом, когда антитела иммунной системы объединяются с молекулой глиаина (один из компонентов глютена), образуя антиглиаиновое тело, включаются специальные гены. Как только эти гены активировались, то высвободившиеся воспалительные цитокины начинают атаковать мозг. Цитокины повреждают ткани и делают мозг уязвимым к болезням и различным дисфункциям. В частности, наблюдается высокий уровень цитокинов при таких заболеваниях, как болезнь Альцгеймера, Паркинсона, рассеянном склерозе и др.

В 2015 г. группа ученых под руководством Джастина Холлона издала статью, написанную Алесслио Фасана (Гарвард) и его коллегами, в которой показано, как глиадин (белок, входящий в состав глютена) становится причиной не только аутоиммунных заболеваний, но даже рака.

Механизм следующий: глиадин вызывает производство другого белка – зонулина. Зонулин также приводит к повышению проницаемости кишечника, в результате чего в кровоток начинают проникать вещества, которые не должны были туда проникать, что усиливает общее воспаление.

Было установлено, что при таких аутоиммунных заболе-

---

<sup>1</sup> ЦОГ-2 – циклооксигеназа-2 (также СОХ-2). Блокирование этого фермента уменьшает симптомы проявления воспаления и боли. – *Авт.*

ваниях, как целиакия, артрит, диабет 1-го типа, воспаление кишечника, рассеянный склероз, наблюдается высокий уровень зонулина и проницаемости кишечника. [19] В ходе исследования было выяснено, что глиадин повышает кишечную проницаемость у всех людей в независимости от того, есть ли у них целиакия или чувствительность к глютену. Другими словами, всем нам свойственна в определенной степени чувствительность к глютену.

При этом глютенная чувствительность повышает производство воспалительных цитокинов, которые являются основным фактором развития нейродегенеративных состояний. Мозг – один из первых органов, страдающий от хронического фонового воспаления. И хотя в мозгу существует барьер, который препятствует проникновению в мозг различных химических соединений из кровотока в центральную нервную систему, тем не менее многие химические соединения проникают сквозь этот барьер, вызывая различные нежелательные эффекты.

Еще одна проблема, связанная с употреблением глютена – продуцирование экзорфинов при переваривании глютена.

Экзорфины – это опиоидные нейропептиды, которые после образования в желудочно-кишечном тракте попадают в кровоток и воздействуют на ЦНС и другие органы и системы органов. Именно экзорфины ответственны за чувство удовольствия, возникающее в результате потребления глютенных продуктов (хлеб, макароны, булочки, печенье и пр.). Клей-

ковина глютена меняет биохимию организма, воздействует на центр удовольствия в мозге и вызывает привыкание. Благодаря этому многие производители щедро снабжают свои продукты глютенем, чтобы вызвать привыкание к этой еде у потребителей.

Продукты, богатые глютенем, имеют высокий гликемический индекс – это количественный показатель, показывающий скорость повышения сахара в крови после употребления определенного вида пищи.

К примеру, если взять шоколад (ГИ = 55), столовый сахар (ГИ = 68), банан (ГИ = 54) и цельнозерновой хлеб, то самым высоким ГИ обладает именно хлеб (ГИ = 71).

Пшеница повышает уровень глюкозы в крови сильнее, чем столовый сахар. Высокий уровень сахара повышает уровень инсулина поджелудочной железой. Однако, чем больше инсулина, тем ниже чувствительность клеток к сигналу инсулина, что приводит к дополнительной выработке инсулина поджелудочной железой и создает опасные для организма процессы.

Рассмотрим продукты, содержащие глютен:

- 1) зерновые и крахмальные продукты: булгур, зародыши пшеницы, камут, кускус, манная крупа, маца, мука Грэма, пшеница, рожь, овес, спельта, тритикалле, фарина, ячмень.
- 2) рафинированные продукты часто могут содержать глютен: водка, пиво, ароматизированные чаи и кофе, готовые



супы, продукты во фритюре, картофель фри и чипсы, соусы: майонез, соевый соус, соус «терияки», заправки для салатов, кетчуп, колбаса, мясные подливки и полуфабрикаты, панированные продукты, плавленый сыр, фруктовые начинки и пудинги, фруктовые батончики, хот-доги, бургеры, заменитель сливок, мороженное, сиропы, смеси из сухофруктов, маринады.

3) Прочие источники глютена: витамины и добавки, косметические средства (губная помада, бальзам для губ), несамостоятельные марки и конверты.

Зерновые и крахмалистые не содержащие глютен:

– амарант, аррорут, гречневая крупа, киноа, картофель, батат, кукуруза, пшено, рис, сорго, соя, тапиока, теф.

### **1.3.2. Сахар: сладкая жизнь или мозг в сахаре**

Сахар, откуда бы он ни взялся в нашем организме: из кусочка булочки с корицей, готового завтрака мюсли, леденца или мороженого – крайне токсичен для нашего организма.

Сахар – настоящий токсин и яд для нашего организма.

Глюкоза – это самая простейшая форма сахара.

Фруктоза – вид натурального сахара, который содержится в плодах и меде.

Глюкоза и фруктоза – это моносахариды.

Сахароза (столовый сахар) представляет собой сложную молекулу, состоящую из молекулы фруктозы и глюкозы – дисахарид. Глюкоза из других углеводов усваивается всеми клетками организма.

Фруктоза усваивается печенью и не оказывает непосредственного влияния на уровень сахара в крови. Поэтому у фруктозы самый низкий ГИ из всех натуральных сахаров. Но постоянное потребление фруктозы особенно из искусственных источников все равно приводит к негативным последствиям: ухудшает переносимость глюкозы, резистентности к инсулину, гипертонии и др. Однако, когда мы употребляем столовый сахар, состоящий из молекулы фруктозы и глюкозы, то увеличивается нагрузка на печень.

Еда с повышенным содержанием сахаров, особенно простой глюкозы, и обладающая высоким гликемическим индексом приводит к тому, что поджелудочная железа увеличивает выброс инсулина, чтобы запастись сахар в клетках. Чем больше сахара попадает в кровь, тем выше производство инсулина поджелудочной железой.

Продукты, особенно богатые простыми углеводами, вызывают наибольший всплеск сахара в крови и приводят к максимальному накоплению жира. К таким продуктам относятся газированные напитки, пиво, соки, изделия из белой муки, крахмалы (рис, картофель, кукуруза).

При этом в зеленых листовых овощах, также богатых углеводами, углеводы связаны с неперевариваемой клетчаткой,

которая замедляет процесс поступления глюкозы в кровь. Также большое количество воды в овощах смягчает поступление сахара в кровь. При употреблении фруктов вода и клетчатка также ослабляют всплеск сахара в крови.

Чем больше сахара потребляет человек, тем больше вырабатывается инсулина, тем активнее накапливается жир в клетках. Как следствие этих процессов появляются складки на талии, живот и висцеральный внутренний жир, окутывающий внутренние органы.

Чем больше вырабатывается инсулина, тем менее чувствительны становятся клетки к сигналу инсулина, на что поджелудочная железа еще увеличивает выработку инсулина.

Повышение уровня инсулина для поддержания баланса сахара еще снижает чувствительность клеток к инсулину, пока они не становятся «резистентны к инсулину».

По мере ухудшения ситуации поджелудочная железа максимально вырабатывает инсулин, но его недостаточно для поддержания нормального уровня сахара в крови. Когда клетки теряют способность реагировать на инсулин, уровень сахара в крови повышается и развивается диабет 2-го типа.

Для поддержания баланса сахара в крови требуются лекарства.

Еще один процесс, важный для рассмотрения, напрямую связанный с потреблением сахара – процесс гликирования белков.

Белки – одна из самых важных структур организма, формирующих его.

Наша ДНК содержит коды белков, которые воспроизводятся в виде цепочки аминокислот.

На сегодняшний день проведено много исследований, связывающих многие дегенеративные заболевания (слабость, катаракта, эмфизема и др.) с деформированными белками, которые лишают здоровья другие клетки и вызывают повреждения мозга.

Деформированные белки не могут нормально выполнять свои функции – регуляцию различных процессов в организме, защиту от инфекций.

При деформации белки становятся неактивными в лучшем случае, а в худшем – становятся токсином для организма.

Что вызывает деформацию белков?

Рассмотрим процесс гликирования.

Гликирование – это биохимический процесс связывания молекул сахара с белками, жирами, аминокислотами.

В результате этой реакции молекулы сахара прикрепляются к другим молекулам.

Впервые этот процесс в начале XX века описал французский ученый Луи Камиль Майер.

Во время этой реакции присоединения молекул сахара к другим молекулам образуются продукты гликирования (КПГ – конечные продукты гликирования), которые лишают

гибкости молекулы белка и деформируют их.

Именно КПГ считают ключевым фактором старения кожи.

Процесс гликирования усиливается с возрастом. Но в силах каждого человека этот процесс замедлить. Именно молекулы сахара усиливают процесс гликирования, так как легко прикрепляются к молекулам белков. Можно выделить следующие негативные процессы, связанные с гликированием белков:

1) Гликированные белки практически теряют свои функциональные возможности.

2) Гликированные белки, связанные с молекулами сахара, прикрепляются к другим гликированным белкам, образуя перекрестные связи, что еще больше блокирует их работу.

3) Гликированный белок становится источником повышенного образования свободных радикалов, которые усиливают разрушение тканей, других белков и даже ДНК.

Высокий уровень гликирования белков приводит к снижению когнитивных способностей, нейродегенеративным заболеваниям, болезням почек, диабету, сосудистым заболеваниям. [19]

КПГ – то, во что превращаются белки после процесса гликирования, усиливают воспалительные процессы в организ-

ме, приводят к образованию свободных радикалов, а также повреждают кровеносные сосуды.

Действие свободных радикалов приводит к окислительному стрессу (оксидативный стресс) организма – неконтролируемый процесс разрушения органических соединений (белков, фосфолипидов и т. д.), ведущий к нарушению нормальной работы клеток, тканей и органов, включая мозг и нервную систему человека.

Для снижения оксидативного стресса необходимо снизить количество КПП в организме, а значит ограничить поступление сахара в организм.

Одним из способов отслеживания процесса гликирования в организме является анализ на гликированный гемоглобин (HbA1C) – гемоглобин, связанный с молекулами сахара. Идеальное значение этого показателя в пределах от 4,8 до 5,4. При значении показателя более 6,0 возникает риск нейродегенеративных и других заболеваний.

В исследовании, проведенном группой ученых в 2018 году, было установлено, что действие глюкозы в крови сильно влияет на атрофию мозга и серого вещества. [2]

Иными словами – сахар в крови означает усыхание мозга. Исследование показало сильную корреляцию уровня глюкозы в крови со снижением функций мозга и атрофией мозга – вне зависимости от диабета.

Было установлено, что даже небольшое повышение уровня сахара в крови уменьшает функциональные возможно-

сти различных зон мозга, которые обычно поражает болезнь Альцгеймера.

### **1.3.3. Молочные продукты: все, что нужно знать о молоке**

Молочные продукты являются слизиобразующими продуктами, т. е. способствуют усиленному продуцированию слизи в организме и усиливают воспалительные процессы.

Выделяют следующие основные проблемы, с которыми сталкивается человеческий организм, в процессе усвоения молочной продукции:

- 1) неусвояемость лактозы;
- 2) чувствительность к казеину;
- 3) аллергия на молочный белок.

В состав молока входят следующие основные виды белков: белок казеин и сывороточные белки – альбулин и глобулин.

На долю казеина приходится от 87 % продукта, на долю сывороточных белков приходится 13 %.

Любой белок, который получает человеческий организм с пищей, не может усваиваться сам, но разбивается на аминокислоты, из которых строятся разнообразные белки, необходимые организму.

Однако этот процесс возможен, если не было предвари-

тельной денатурации белка, что происходит в случае термобработки пищи свыше 70 градусов.

При нагревании пищи свыше 70 градусов происходит необратимая денатурация белка – разрушение первичной структуры белка и плавление ДНК, ферменты разрушаются при температуре от 43 до 70 градусов по Цельсию. Такой продукт, попадая в пищеварительный тракт перерабатывается редуцентами (бактериями, вирусами, грибами симбионтами) и в результате переваривания получают токсины и слизь.

Более того, жиры в молоке и молочной продукции защищают патогенные микроорганизмы от желудочной кислоты и микрофлоры.

Большинство возбудителей инфекций сохраняются и при пастеризации. Сальмонеллы, стафилококки не погибают даже после пастеризации. [23]

У грудного ребенка фермент ренин, а также бациллы, передаваемые с молоком матери, разлагают белок казеин до аминокислот. Со временем в человеческом организме ренин исчезает. У более взрослых людей присутствует более универсальный фермент пепсин, который расщепляет белок казеин. Однако способность переваривать и усваивать молоко снижается.

Белок казеин разделяют на две группы: A1 и A2.

Казеин группы A2 содержится в молоке коз, овец, а также в молоке коров определенных пород, например, индийских и



новозеландских.

Наш организм чувствителен именно к казеину A1 и именно его усвоение и переработка вызывает основные сложности. Особенно к нему чувствительны младенцы на грудном вскармливании. Профессор Кит Вудфорд из Университета Линкольна в Новой Зеландии отмечает следующее: «Существуют люди, которые считают, что у них непереносимость лактозы. Да, среди них действительно есть такие. Но большая часть испытывает проблемы с усвоением молочного сахара только потому, что на самом деле они чувствительны к казеину типа A1. Их ЖКТ испытывает из-за этого сильные нагрузки и не справляется с усвоением лактозы».

Концентрация казеина не уменьшается в ферментированных молочных продуктах.

В частности творог, как и сыр, особенно твердый, представляет собой более концентрированный казеин.

При этом сам белок казеин (типа A1 и типа A2), как и другие животные белки, является сильным окислителем организма. Для восстановления кислотно-щелочной среды и нейтрализации большого количества кислоты в желудке организм использует кальций из этого же молока. В случае если кальция из выпитого молока не хватает для восстановления кислотно-щелочного баланса, то организм берет кальций из других продуктов, или из самого организма.

Следующая проблема с усвоением молока связана с переработкой лактозы.

По данным последних исследований около 75 % населения имеют сниженную способность переваривать углевод лактозу – молочный сахар.

Многие имеют непереносимость лактозы.

Молочный «сахар» состоит из двух простых сахаров – глюкозы и галактозы.

Младенцы вырабатывают фермент лактазу, который расщепляет лактозу в материнском молоке. По мере взросления происходит уменьшение выработки лактазы, впоследствии она снижается и может вовсе сойти на нет, что отразится на усвояемости лактозы и может вызвать лактозную непереносимость.

У кого-то непереносимость проявляется сильнее, у кого-то – меньше, но в той или иной степени она присутствует у многих.

Степень выраженности симптомов от лактазной недостаточности зависит от количества вырабатываемого фермента лактазы.

Симптомы такой непереносимости проявляются от 30 до 120 мин после попадания молочной продукции в пищеварительный тракт, к ним относятся следующие симптомы: резкие прокалывающие боли внизу живота, вздутие живота, урчание в животе, повышенное газообразование, тошнота, рвота, диарея. Симптомы непереносимости лактозы усиливаются с возрастом в связи со снижением резистентности организма к токсинам из внешней среды.

Достаточно часто иммунная система человеческого организма выдает аллергическую реакцию на молочный белок лактозу, проявляющиеся от нескольких минут до нескольких часов после потребления молочных продуктов. К симптомам аллергии на молоко относятся: крапивница, затруднение дыхания, высыпания вокруг рта, спазмы в животе, насморк, слезотечение, диарея, тошнота.

Обычно поставить себе диагноз можно самостоятельно дома просто на основе анамнеза: непереносимость нарастает с возрастом и редко проявляет себя раньше подросткового периода. Аллергия возникает у ребенка и проявляет себя проблемами с дыханием и кожными высыпаниями, проблемами ЖКТ.

Симптомы непереносимости нарастают медленнее, чем аллергическая реакция; при непереносимости симптомы проявляют себя тем тяжелее, чем больше поступило лактозы в организм. Развитие аллергической реакции имеет место даже при микроскопическом попадании молочного белка.

Лактазная недостаточность не проявляет себя при употреблении кисломолочных продуктов, сыров, масла.

Аллергия на молочный белок имеет место при попадании в организм любых молочных продуктов.

В продуктах животного происхождения, в том числе в молоке, присутствуют гормоны, такие как прогестерон и эстроген в силу содержания и выращивания скота на фермах.

С одной стороны, продукты, произведённые из коровье-

го мяса (речь идёт о коровах, которые переносили какие-либо инфекционные заболевания и употребляли антибиотики), должны быть выявлены на контроле и сняты с производства. Однако полностью исключить риск попадания подобной продукции в общий производственный поток не представляется возможным.

Эти гормоны влияют на гормональный фон человека, вызывают различные дерматологические и аутоиммунные заболевания, такие как акне, экзема, псориаз, атопический дерматит и другие.

Более того, в цельном коровьем молоке содержится большое количество «факторов роста» – молекул, своим строением напоминающих гормоны.

В младенческом возрасте эти молекулы необходимы для быстрого роста тканей. Во взрослом возрасте эти молекулы могут вызывать неконтролируемое деление клеток и как результат образование опухолей различного генеза. Также такие молекулы вызывают повышенную секрецию сальных желез на коже, способствующую избыточному делению клеток, приводящему к проявлению всевозможных воспалений на коже.

Вопрос о пользе молока напрямую связан с качеством молочных продуктов, поставляемых в крупные города.

На прилавках магазинов в городе покупателям предлагается пастеризованное, стерилизованное, обработанное, выпаренное молоко (часто с добавлением сухого молока в со-

ставе). В таком молоке нет патогенных бактерий, однако также отсутствует большая часть витаминов, ферментов, полезных бактерий.

Такое молоко насыщено только молочным белком, жиром и лактозой.

Более того после кипячения органический водорастворимый кальций, способный к усвоению, переходит в его неорганическую форму. Неорганический кальций, как и другие минералы при кипячении выпадают в осадок, и становятся нерастворимым в воде. Такой кальций скапливается в сосудах в основном брюшной полости, толстой кишке, а также разносится с кровотоком по организму, вызывая различные заболевания (опухоли, геморрой, песок в почках, варикозное расширение вен и др.).

### **1.3.4. Организм в ритме алкоголя**

Вредное влияние алкоголя на организм человека колоссально.

Любая, даже самая небольшая доза алкогольного напитка, содержащего этиловый спирт в большей или меньшей концентрации, самым негативным образом влияет на наш организм, вызывая при этом привыкание и зависимость.

Тремор в руках, полопавшиеся капилляры и хронический красный кожный покров, разбалансировка нервной системы – в частности: непреодолимая тяга к спиртному, нарушение

ние сна, хроническая депрессия, патологическая агрессия, социальная дизадаптация, заболевания сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта – лишь малая доля тех последствий, которые испытывает наш организм от употребления, особенно систематического, спиртных напитков.

Рассмотрим основные каналы поражения организма вследствие потребления спиртного.

Одним из самых тяжелых воздействий, которое оказывает алкоголь на наш организм, является разрушительное воздействие на мозг и нервную систему. Всасывание алкоголя начинается еще в ротовой полости, 20 % потребленного алкоголя всасывается в желудке, основная часть употребленного спиртного всасывается в тонком кишечнике.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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