

ЗЕМЛЯ ОБЕТОВААННАЯ



Церковь Последнего Завета

Июнь №21 (617) 2008 г.

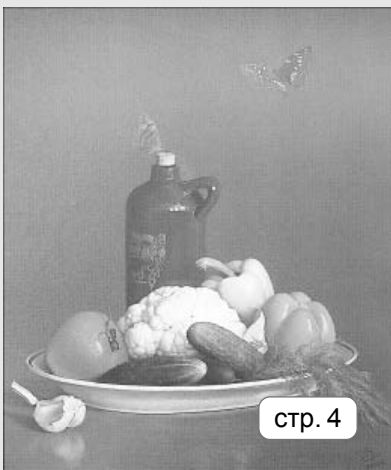


Школа Жизни



Глава 2 (46 год Э.Р.)

Сегодня в выпуске:



Изучая Писание

«Главный принцип – надо научиться употреблять живой продукт...» 4

Будьте здоровы!

«Осторожно – еда!» 8

Пищевые добавки 9

Чем опасны газированные напитки? 12

Генетически модифицированные продукты 14



ридцать первого января были получены визы для всей творческой группы в эстонском консульстве Петербурга. На следующий день на небольшом автобусе, который был прислан за участниками выставки из Таллина, путники вместе с картинами отправились в дорогу.

2. Российский таможенный досмотр был долгим, пришлось выносить из автобуса все ящики с картинами в зону досмотра и, открывая каждый ящик, доставать все картины. Потом потребовалось столько же времени, чтобы картины поместить обратно в ящики.

3. Получилась импровизированная выставка на таможне, при просмотре которой таможенники удовлетворённо отметили высокий уровень произведений, сказав, что редко удаётся увидеть такие картины и что в основном на выставки вывозятся произведения, о содержании которых трудно догадаться без дополнительных пояснений, которые, в свою очередь, неудобно спрашивать у авторов.

4. Долгий досмотр заставил путников проголодаться. Трапеза началась в автобусе при подъезде к эстонской таможне. Эстонский таможенный офицер проверил документы, заглянул в автобус, поверил на слово, что в ящиках находятся только картины для выставки в Таллине, и, улыбнувшись, пожелал приятного аппетита. Радушно и добрым знаком Эстония встречала художников...





5. Вечером в Таллине в кабинете Катрин, директора выставочных залов государственной библиотеки Эстонии, Учитель с учениками дали интервью таллинской «Ежедневной газете» о предстоящей выставке и о жизни сибирской общины.

6. После чего картины остались ждать до утра в государственной библиотеке часа своего появления на стенах самого большого выставочного зала этой библиотеки. А Учитель отправился к гостеприимной Хелле, квартира которой и была Ему домом три дня и четыре ночи на эстонской земле.

7. Третьего февраля, прибыв до назначенного времени открытия выставки, Учитель осмотрел экспозицию, выглядевшую ярко и контрастно на строгих каменных стенах выставочного зала, и после дал интервью съёмочной группе эстонского телевидения, приехавшей в выставочный зал для беседы с художниками.

8. «Как Вы пришли к тому, чтобы начать рисовать настолько профессиональные работы? Насколько я понимаю, у Вас нет академического образования?» – был один из вопросов женщины-журналиста к Виссариону.

9. «Если посмотреть на мастеров древности... ни один мастер не имел никакого академического образования.

10. Мастером можно стать не когда тебя делают мастером, а когда ты умеешь делать выводы из того, что видишь. Анализировать, сравнивать...

11. В нашу эпоху достаточно возможностей бывать во многих музеях, многое видеть, много читать. И огромная возможность сравнивать и делать выводы, на которых как раз и можно учиться.

12. Поэтому всё зависит от самого человека. И если он любит своё дело и хочет совершенствовать своё умение, то для этого у него есть всё. Надо просто лишь делать, не теряя время...

13. Насколько Мне удавалось, Я пробовал делать. Хотя время в той деятельности, которую Я веду, выде-

лить на творчество было не так-то просто. Только три-четыре последних года Я вновь начал более-менее к этому прикасаться...» – ответил Художник.

14. Выставка открылась мягко, доброжелательно, при большом скоплении зрителей, приехавших к событию из трёх прибалтийских государств. Учитель на открытие выставки не поехал, не ощущал потребности быть там и, возможно, не хотел отвлекать своим присутствием от просмотра картин.

15. Открытие, в котором с приветственными словами выступили и искусствовед, и директор залов Катрин, и художники Игорь и Николай, и Урмас, один из организаторов выставки с эстонской стороны, плавно и естественно перетекло в вегетарианский фуршет, где продолжились приветственные речи и было жизнерадостное выступление цыганского ансамбля из Латвии.

16. Ромы (цыгане) приехали на выставку большой семьёй: поучаствовать в открытии и увидеть впервые свои портреты, нарисованные рукой Учителя. Свои живописные изображения с восторгом и трепетом увидели и Нормунд, цыганский барон, вице-президент Всемирного ромского союза, и его жена Лилия, и их дочь Роксана.

17. Нормунд в приветственном слове сказал о том, что картины на этой выставке открывают души, как ключ к любви и красоте. После его приветствия Роксана, Сандо и Вините в слаженном и зажигательном трио исполнили несколько мелодичных цыганских песен...

18. Четвёртого февраля в конференц-зале государственной библиотеки произошла общая встреча с Виссарионом. Зал был заполнен желающими увидеть, услышать Виссариона и задать ему свои вопросы. Встреча продолжалась более двух часов.

19. В начале встречи Учитель поприветствовал собравшихся: «Добрый день, дорогие друзья. Долгое время у

Меня не было возможности приехать на эту землю. И вот приглашение от людей, живущих на этой земле, приехать с художественной выставкой смогло реализоваться на этот раз...

20. Если картины, которые мы привезли к вам, смогли принести вам какую-то радость, обогатить вас, то мы уже рады, что что-то хорошее нам всё-таки удалось на этой почве сделать...»

21. Несколько фрагментов из этой встречи с Учителем...

22. «Учитель, как объяснить, что у Тебя эстонская фамилия Тороп?» – была зачитана Вадимом первая записка.

23. «Не знаю. Не интересовался, откуда идёт фамилия, которую Я имею, – улыбнулся Учитель. – Но, может быть, что-то и связано...

24. Для эзотериков это хорошая пища для размышлений. Но к этому лучше отнестись проще.

25. Все люди на Земле одинаково ценны, одинаково равны для Бога. И нет такого народа, такой земли, которая определялась бы как наиболее значимая в духовном смысле. Это слабость человека проясляется в его стремлении особенным образом оценить место, где он живёт.

26. Вся Земля – одинаково Дом людей, один Дом. И одинаково дана всем людям. И духовная ценность у всех равна. Разные уголки на Земле создают разные оттенки испытаний разными условиями, которые придают свою окраску, свою поэзию формированию духовного мира человека...

27. Завершая ответ, Учитель сказал: «Не может быть избранного народа. Это неправильный взгляд на Любовь Бога к людям.

28. Это детская потребность – чтобы родитель любил своего ребёнка больше, чем других детей. Дети этого очень хотят, и, если они видят, что их родитель может выразить большую любовь к какому-то другому ребёнку, они ревнуют.

29. Но это дети... пока ещё не выросли, не созрели. И если взрослые люди способны так ревновать, они ещё не выросли, они ещё маленькие. Зрелый человек не должен так рассуждать. Все народы замечательные и одинаково родные».

30. «Учитель, травматично ли для ребёнка отлучение от материнской груди? Правильно ли ждать, что ребёнок сам откажется от грудного вскармливания?»

31. «Нет, не обязательно ждать, чтобы ребёнок сам отказался. Но и надо быть осторожным, чтобы не торопить это время и раньше времени не отлучить ребёнка от груди только потому, что женщина боится, что у неё красота женская как-то от этого утратится.



32. Это неправильный взгляд, это уже слишком эгоистически – когда мама беспокоится прежде о том, что будет с её телом, а не беспокоится о том, насколько благоприятно это будет для ребёнка».

33. «В чём причина недостатка веры в Саи Бабу или в Виссариона? И есть ли возможность это решить?»

34. «Не надо смущаться, что у вас как будто бы недостаток веры во что-то, в кого-то. Вера определяется зрелостью духовного мира человека, и насильно изменить степень этой веры никак нельзя.

35. Можно только одно: если человек зрелый духовно, но по каким-то причинам был на некоторое время ослеплён, то тогда можно создать условия его прозрения, когда он активно проявит свои возможности. Но это редкие явления, они связаны с какими-то обстоятельствами особенного рода.

36. А в основном, в большей мере своей, всё по-другому обстоит: всё зависит от того, какова зрелость вашего духовного мира. В соответствии с вашей духовностью будет проявляться ваша вера.

37. Вера – это и доверие. Но чем больше страхов внутри, тем меньше какого бы то ни было доверия. И более можно сказать: человек боящийся даже себе не верит. О какой вере во что-то большее тогда можно говорить?!

38. Поэтому ряд обстоятельств будет человека учить менять себя и видеть Истину глубже, шире. То есть нужно, чтобы создавались такие условия. И они будут создаваться во благо человека.

39. Так что не пугайтесь. Если что-то вы не до конца видите, старайтесь искренне сделать то, что уже видите. Вот это и есть важная задача.

40. И если в конце дня вы можете, проанализировав прошедший день, сказать себе, что вы действительно сделали всё возможное в положительном смысле, значит, вы сделали то, что от вас ожидалось.

41. Именно так нужно определять свои усилия. Вам будет трудно оценить, получилось или не получилось что-то, если будете смотреть на плоды рук своих. Вы не сможете оценить это правильно. Единственное, что вы можете оценить правильно, – все ли вы силы постарались отдать? Вот это очень важно уметь внутри определять.

42. Я допускаю, что в какой-то мере вы всё-таки и ошибётесь, но это наиболее благоприятная точка опоры, на которую смелее опирайтесь!»

43. Утром пятого февраля Учитель вместе с Соней и Владимиром Громовым на его машине отправились в Латвию, откуда Учитель намеревался поездом возвращаться в Петербург.

44. Выставка же в Таллине продолжалась до четырнадцатого февраля, и продолжалась очень успешно. Смотрительницы залов говорили, что такой посещаемости выставки живописи они не помнили за всю свою работу. И удивлялись, что даже мужчины немалым числом приходили смотреть картины...

45. Двое других участников выставки, художники Николай Онищенко и Игорь Гончаров, оставались на выставке до её завершения. Вадим задержался в Таллине, чтобы провести в Старом городе концерт-встречу...

46. Недалеко от границы с Эстонией в небольшом латвийском городке Саласгрива Учитель остановился на обед в доме семьи Громовых.

47. Ближе к вечеру Учитель отправился в сторону Риги в небольшой приморский городок Саулкрасты в родовой дом большой цыганской семьи Рудевичей, где произошла вечерняя трапеза с Учителем, переросшая в красивое, глубокое и трепетное таинство.

48. Цыганская семья была счастлива, что их дом вновь посетил Учитель. Учитель в кругу ромов и друзей, тоже приехавших на вечерю, чувствовал себя уютно, ибо окружали Его любящие сердца.

49. Трапеза сопровождалась беседой, красивым и чувственным цыганским пением, народной инструментальной латышской музыкой, исполненной Марисом и Сниедзе.

50. Учитель был в белом хитоне, поверх которого был надет тёплый жилет, заботливо предложенный друзьями. Виссарион находился во главе длинного стола и доверительно, по-домашнему отвечал на адресованные Ему вопросы, большее число которых исходило от Нормунда, находившегося рядом с Учителем, по левую руку от Него...

51. В какой-то момент среди доброй беседы наступило затишье, взоры обратились к Учителю, который с нежной улыбкой благословлял хлеб, преподнесённый с любовью, трепетом и уважением Лилией, женой Нормунда.

52. Благословив хлеб и преломив его на части, Учитель дал каждому часть благословлённого хлеба. Частей оказалось столько, сколько было участников вечера...

53. Среди тишины таинства Учитель попросил взглядом Нормунда наполнить чашу красным виноградным вином (до этого момента вино в трапезе не участвовало).

54. Учитель взял наполненную чашу в левую руку и долго благословлял содержимое, держа правую ладонь над чашей. Тишина стала звенящей.

55. Закончив трепетное действие, Учитель, ещё в задумчивости, вытер ладонью скатившуюся слезу, сделал глоток из чаши и передал её Нормунду. Нормунд сделал свой глоток, бережно передал чашу Лилии, а сам преклонил колени и голову пред Учителем. Учитель с улыбкой прикоснулся к голове и рукам Нормунда...

56. Следом все присутствующие в этом таинстве, передавая чашу друг другу, сделали свой глоток благословлённого вина и преклонили чело своё пред Учителем. В мгновениях этого действия Лилия тихо произнесла: «Мы – Твои родные. Никогда не сомневайся в нас».

57. Тихие слёзы были на глазах многих, мужчины тоже не стеснялись влажных глаз своих...

58. В завершение долгого вечера Учитель попросил Нормунда оставить благословлённое вино в чаше для причастия к происходившему Вадиму и Борису, которые в эти мгновения были на запланированных ранее мероприятиях и которым тоже должно было войти в таинство это. Что и сделали они разное время спустя...

59. Вечером шестого февраля Учитель отправлялся поездом из Риги в Петербург, откуда Ему предстояла быстрая дорога домой. Провожали Его в Риге большим числом друзей, среди которых были и латыши, и цыгане, и эстонцы, и русские... ■

«Главный принцип – надо научиться употреблять живой продукт...»

«То, что в обществе добиваются урожаев от Земли, — это всё насилие. На самом деле это блага не несёт никакого, эти плоды не несут силы, они с насилием взяты от Земли. Ими можно похвастаться, но плоды не несут силы, они пустые.

И вы можете их кушать сколько угодно — вы не укрепите свой организм.

Надо научиться общению с Землёй, иначе ничего опять же не получится... Земля способна дать вам всё необходимое, но к Ней надо прийти, с Ней надо научиться правильно обращаться.

И в конечном итоге вы узнаете, как мало на самом деле вам от Неё надо, очень мало.

Ибо вся система вашего питания неверна... Понимание, с которым общество подходит к пище, абсолютно неправильно. И отсюда начались всевозможные извращения, которые привели вас к большой зависимости от огромного количества пищи.

Так вам и приходится всю жизнь работать на свой собственный желудок. Но это же не жизнь, так нельзя жить. И это всё предстоит понять.

А главное — это сейчас научиться шагнуть к Земле правильно, научиться Её чувствовать. Вам надо взять от Неё силу, именно силу. Она её даёт через всё».

(П.З.Ч8.19:13-20)

«Какое Ваше отношение к земледелию? Ведь земледелие — это, может быть, начало злого пути», — спросила женщина.

«Если человек нуждается в питании, он правильно может взять его только у Земли — то, что Она может дать.

Поэтому надо научиться правильно общаться с Ней и брать необходимое для укрепления своей плоти.

Но при гармоничном существовании, которое ещё только впереди, требуется очень мало, не в таком количестве, как сейчас.

Тем более, что многие выращивают много для того, чтобы продать, а не себя накормить и накормить просто так того, кто в этом нуждается. Так, к сожалению, не делают. Поэтому в этом случае не будет любви к Земле.

Это — большое место, когда возделывают землю не с благодарностью, не по необходимости, а только с желанием заработать. Это рана на Земле».

(П.З.Ч8.24:48-53)

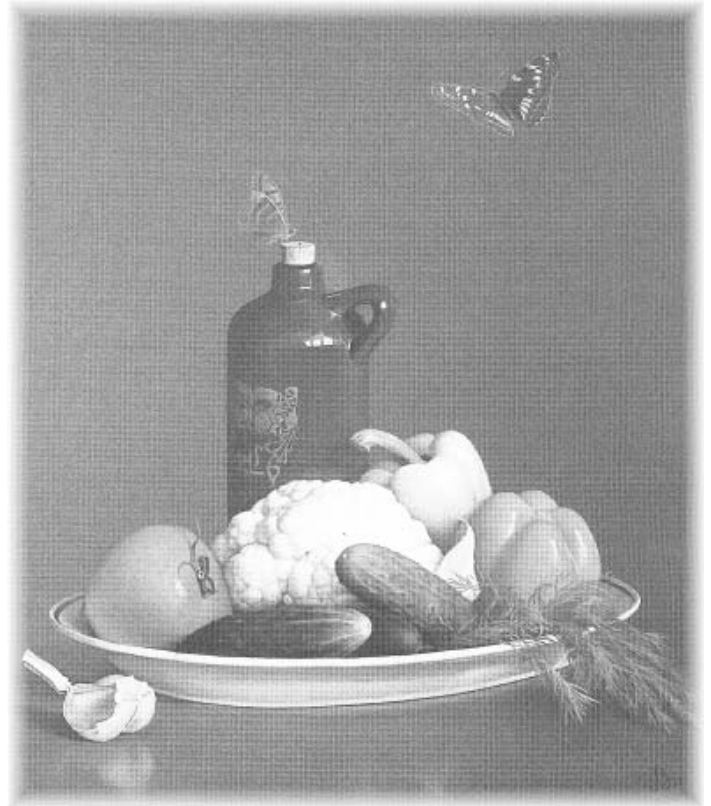
«Можно ли советовать людям делать кое-какие чистки?»

«Да хорошо бы. Но какие?»

«Почистить кишечник, печень почистить...»

«Прекрасно... Неверное отношение к питанию приводит вас к определённым психологическим сложностям. И конечно же, это может заканчиваться и опасно.

Поэтому здесь надо быть особо внимательными и организовать правильно своё питание, где если требуется, то, конечно же, и очистить свой организм. Потому что он у многих может быть очень сильно забит, загрязнён, что будет создавать ложные позы-



вы внутри к постоянному употреблению пищи, которая действительно неправильно может усваиваться и так далее.

Искажений в этой области может быть много, поэтому, если возникает какой-то разумный совет со стороны ближних, не надо торопиться отринуть его. Надо поторопиться осмыслить его, подумать на эту тему. Сомневаетесь — спросите, Я недалеко.

Будьте внимательны. Конечно же, организм надо уметь чистить, следить за ним, следить за его ощущениями.

А то мы хотя и поговорили о питании, но питаетесь вы безобразно. Вы мешаете продукты как попало, вы делаете очень сложные сочетания продуктов, которые очень тяжело должны усваиваться. И сейчас пока можно удивляться, как это у вас усваивается. А если усваивается, то можно сделать только один вывод: желудок у вас работает совершенно неправильно, внутренние органы функционируют неправильно.

Вы можете сначала это не ощущать, ибо при правильном, уже более чистом организме, это употребление сразу же, мгновенно вызовет какую-то уже болезненную реакцию, обязательно вызовет. И тут уже надо быть особо внимательным с вашим питанием, конечно же.

Подумайте на эту тему. Если перешли на веганское питание, это не значит, что вы освободились от вероятной возможности засорить свой организм. Нет. Тем более вот такая неверная предрасположенность к поглощению большого объёма круп, зерновых — это болезненное состояние вашего организма. Это не-

верно, вы там не возьмёте нужную силу. Вы только лишь засоряете организм и ориентируете на ложное состояние и функции...

И вполне можно применять необходимые простые методы очистки, которые хорошо известны уже, хорошо зарекомендовали себя. Это обычные законы материи, которые следует учитывать.

Мы подняли сейчас тему; уже внутри Семьи вы можете собраться, порассуждать, сверить, потому что многие понимают, что они, наверно, нормально питаются.

А вы можете сделать такое: если вы нормальным считаете питание своё, сверить объёмы, как вы это употребляете. Просто сопоставьте свои объёмы, свои продукты друг с другом: как вы это делаете, как вы питаетесь у себя дома.

И вот эта сверка может многое выявить, ибо в данный момент, если вы сейчас пока держитесь на ногах, каждый из вас может сказать: «А мы нормально, вроде бы, питаемся. Всё пока хорошо идёт, вот стоим, шевелимся, дышим». Но это вовсе не будет означать нормальное питание.

Если вопрос этот возник и Я сейчас ставлю ударение, будьте уверены: задача эта, значит, серьёзная, она между вами пребывает. Значит, надо быть бдительными, не пропустить это мимо ушей, ещё раз просмотреть рацион своего питания, потому что за долгое время, пока мы его так не касаемся, а время от времени лишь, с каких-то сторон, искажения в области питания у вас могут быть большие. Так что здесь будьте внимательны».

(П.3.49.12:145-159)

«Учитель, я кормлю ребёнка грудью, а очень хочется сладкого. Не повредит ли это ребёнку?»

«Будьте осторожны, не заразите ребёнка этой болезнью. Вот тут бы желательно, чтобы вы его оберегли от сахара.

Вы лучше приучите детей настоящие ягоды кушать, засушите их, то есть приготовьте в естественном их состоянии. И чем больше вам удастся это приготовить, тем гораздо ценнее и полезнее это будет. Чтобы ваши дети уже не вошли в тот поток, в который вы вошли.

Ведь вы сейчас вошли в поток, где клетки вашего тела настроены на употребление определённого рода продуктов. И теперь, чтобы перестроить себя, это, конечно, требует определённой ломки ваших установок внутренних, клеточных установок. Они же должны будут научиться брать необходимое из другого рода продуктов, необходимую энергию брать из другого рода продуктов.

Допустим, если с сахара организм берёт одну энергию, то с другого продукта, с которого он должен был взять объём большой энергии, он берёт намного меньше, потому что много восполнилось сахаром. И он мало берёт энергии с нормального, целебного, хорошего продукта, потому что она излишней уже становится.

Ну а теперь уберите сахар, и организму трудно будет взять с этих ягод нужный объём энергии. Теперь ему надо настроиться, чтобы именно с этого продукта взять необходимую энергию. Значит, некоторое время потребуется перестроить себя, адаптироваться. А это будет связано, как правило, с тем, чтобы перетерпеть.

Сегодня об одном человеке шла речь, у него тоже есть своё понимание, он за неделю выпивает семьсот граммов масла. Он, по сути, пьёт растительное масло. Считает, что это нормально, что так лечиться можно, и другим советует...

Но это кажется нормально, потому что ваш организм при каких-то обстоятельствах настроился на это, будет создавать ложное ощущение, психологическое ощущение, что это действительно нужно, что это нормально. И стоит ему сейчас прекратить, прийти к нормальной норме, появятся какие-то побочные эффекты, что-то начнёт возникать, какие-то ощущения будут, температура, ещё какие-то эффекты, которые будут создавать ощущение, что бросать не надо.

И конечно же, эгоистическая натура будет создавать и умозаключения соответствующие: действительно, ты что делаешь, нельзя, это же нормально, видишь, как хорошо тебе было.

Но хорошо ли было? Потому что организм, конечно, пробует жить с тем, что он имеет. Организм человека вообще очень живуч, он пробует настроиться на эту среду. Начнёте постоянно яды есть, так он с ядами попробует выживать, и будете на одних мухоморах, и всё равно жить будете. То есть организм попробует выживать всё равно, но это не значит, что это норма, это нормальное его существование в Природе.

Так и здесь. И когда вы приходите к правильной норме, то вам приходится бороться с чем-то, с чем вы уже свыклись. Значит, нужно победить себя. Значит, в какой-то момент будет большое желание, оно будет разгораться до какой-то вершины, а только потом начнёт гаснуть. И в этот период, когда оно разгорается, надо быть бдительным.

Поэтому так и получается, что курильщику заядлому бросить сразу не получается. Все только скажут: «Нельзя бросать сразу, смотри, тут можно и умереть», — а он-то и рад, и он другим говорит: «Видите, нельзя сразу бросать, я уж потихонечку, постепенно». А что такое постепенно — это у каждого своё получается, он «постепенно» может на оставшуюся жизнь растянуть. И к последнему дню он закончит, но когда уже и руки не поднимутся. Там, конечно, бросишь, никуда не денешься...

Клетки тела должны перестроиться, они должны адаптироваться. Они сначала ощутят, чего им не хватает привычного, и начнут выискивать необходимое для себя из того, что осталось, и будут перестраиваться в соответствии с этим. Но потребуется какой-то период, когда они восстановят свою нормальную функцию. Но это некоторый период.

Так вот это всё — естественные стороны вашей природы. Здесь, конечно, надо быть внимательными, чтобы вы чрезмерно не потребовали того, чего в данном случае будет абсурдно требовать.

Вы неправильно многие питаетесь. Уже сколько мы беседуем на эти темы, смотрим на эти обстоятельства с разных сторон, а вы проявляете некоторую пассивность в этой области, и время от времени приходится с удивлением узнавать: оказывается, вы что-то ещё едите и так перемешиваете причудливо...

А приходите и говорите: «Вот, болит что-то...» И приходится тут думать, искать выход в чём-то другом. Думать: ну что ж такое, питаетесь вы нормально, почему тогда у вас может болеть? Оказывается, вы ещё и питаетесь ненормально, та область,

которая первыми годами должна была быть пройдена, ещё, оказывается, не пройдена.

Вы ещё покупаете такие глупости, американские продукты всевозможные, молоко соевое зарубежное, где сравнить его разве что с какими-то металлическими опилками можно. А вы жуёте всё это. Как вы только ещё держитесь... Вам надо особенно быть внимательными в питании».

(П.3.49.29:162-178)

«А правильно ли я думаю, что желудок наш, если он настроен, через некоторое время способен из обычной травки взять все те элементы, которые нужны для нормального метаболизма? И у меня такое желание – взять на полянке крапиву, черемшу и покусать без предварительного приготовления».

«Это вполне нормально. Пробуй. Это то, что вполне нормально, это возможно, но теперь надо перевести свой организм в другой уровень существования. Он сейчас не сразу шагнёт. Ты почувствовал это – можешь сделать этот шаг. По мере того как делаешь его, может возникнуть пожелание ещё раз употребить то, от чего ты отказался. Употребил.

То есть по мере жизни ты будешь сам видеть, организм твой попросит, что он хочет. Может быть так, что ты полгода сейчас будешь есть только одну траву на полянке, как коровка: вышел, пожевал её – прекрасно, пуская. Но в какой-то момент захочется варёной картошки. Пожалуйста, это тоже можно допустить. Прислушиваться сейчас надо будет к себе.

Но, конечно же, если есть живая пища, то она самая ценная, потому что обработка – это уже другое качество пищи. И вообще в пище важно брать энергию, не элементы, а энергию.

И вот нужен здесь теперь правильный настрой психологический к употреблению этой пищи, потому что есть очень простое сравнение. Мы можем взять животное, организм которого развивается по одному и тому же принципу, как и у человека тело. Но животное питается травой (к примеру, конь: трава, овёс), а силы немерено. Так в чём смысл? Организм же животного работает на одном и том же принципе.

У человека есть особенность: вкусовые ощущения. Он очень сильно привязан к богатым краскам пожеланий своих, ему приятно ощутить вкус. Он не смотрит, насколько это рационально для жизнедеятельности тела. Он прежде смотрит, насколько ему нравится, как ему приятен этот вкус, он часто привязан к чисто вкусовым ощущениям.

А организм и законы Природы более просты, они к этому не привязаны в чистом своём, естественном проявлении в жизни. Ибо, если говорить о вкусовых привязанностях, дайте собаке конфету – она съест. Но в другой раз она будет очень хотеть эту конфету, и она будет с удовольствием съедать конфеты, она будет желать этого вкуса. Но это вовсе не означает, что этот вкус для неё гармоничен. Съев конфету, она начинает болеть. Переболеет – и опять будет лезть к этим конфетам, то есть появляется привязанность ко вкусу какому-то.

И привязанность ко вкусу вовсе не означает гармоничное питание. Поэтому, конечно, надо смотреть в корень вещей, таких обстоятельств, где надо быть внимательным к оценке того, что вы хотите употребить для себя. И быть очень внимательными

ми к тому, где уже существует привязанность к определённым вкусовым ощущениям.

Вот это уже частично Я отвечаю на то, что есть привязанность к жареной пище или ещё к чему-либо. То есть там, где что-то нравится, вовсе не означает, что это во благо.

И чем ближе вы пришли к Природе, тем ярче несоответствие начнёт сказываться, начнёт выходить через кожу, через что-то начнёт ярко проявляться, что делается перегиб, так дальше не пойдёт, надо питаться чисто, по-настоящему. И вот тут надо быть внимательным сейчас.

И конечно же, детское, наивное стремление взять плод от живой Природы, всё, что Она даёт в естественном виде, – это, прежде всего, самый правильный шаг. И если на это ориентироваться, можно пожинать только одну победу в этой области, там проигрыша нет. А вот где уже привязываются к приготовлению пищи, там подвох какой-то, ловушка какая-то определённая, она часто может возникать. И сначала она незаметно проявляется, но недалёк час, когда что-то негармоничное обязательно проявится большим негативным проявлением в вашем теле, где нарушается физиология, где что-то начинает болеть очень сильно.

Так что начните. Вы сейчас начнёте, и это будет творческий подход, который Мне нельзя изначально определять чётко. Ещё не пришёл час, когда Я уже могу подвести черту для последних, для самых слабых, и сказать: всё, отныне вы должны сделать так. То есть ещё пока есть время для творческого поиска у каждого из вас.

А предпосылки к тому, чтобы по-новому начинать воспринимать реальность и в данном случае продукты питания, сейчас все происходят, то есть всё в помощь возникает: мысли у вас возникают, побуждения внутри возникают определённые. Вот теперь им надо следовать, внимательно взвешивая то, к чему вы прикасаетесь.

Но направленность простая: человеку немного надо, очень немного, и он будет сильным, у него будет много-много сил. Но питаться ему надо намного меньше, чем он питается сейчас, намного. Но сразу сейчас нельзя поставить так категорично, поэтому у вас есть возможность начинать пробовать. Пробуйте.

И конечно, чем больше вы будете пробовать, тем проще вам будет дальше, тем легче вы перейдёте на следующие ступени, которые вам выстраиваются уже. Начните. Богата тайга, там много всего есть. У нас уже многие ребята почти все травы здесь знают...»

(П.3.49.41:18-33)

«В Германии вегетарианцы уделяют большое внимание тому, какие продукты они употребляют в пищу, чтобы они чисто экологическим путём были выращены, чтобы не вводились какие-то денатуранты, генная инженерия. Как происходит это в России?»

«У нас даже никто и не имеет этот вопрос в своей голове, потому что человек в общине берёт всё сам со своего огорода, за которым сам ухаживает. И конечно же, он контролирует, чем он может удобрять, и химического удобрения не вносится».

«Ещё очень интересен для нас вопрос о содержании животных. Употребляются какие-то из продуктов, которые дают эти животные, в пищу? Возможен ли забой животных?»

«Прежде у нас держатся лошадки, козы и немного коров. Так как не удаётся многое перекрыть в белковом отношении с помощью сои, разрешается употреблять и козье молоко, и коровье, продукты из коровьего молока. Забоя, конечно, никакого не существует».

«А что с животными происходит, когда они уже стареют, молока больше не дают?»

«У нас пока ещё не наступил такой период, мы только в последние годы начали брать коров. Но если животное погибает, то мы предаём его земле».

«Я узнал, что большая часть общины веганцы, а для нас слово «веганство» означает, что в пищу не употребляются никакие продукты животного происхождения».

«Прежде всего, кисломолочные продукты употребляют беременные женщины, если чувствуют явную потребность, и дети».

«А взрослые веганский образ жизни ведут?»

«Если кто-то чувствует явную потребность употребить кисломолочные продукты, запрета нет. Но очень много тех, кто не видит в этом потребности».

И как правило, употребляют эти продукты те, кто не так давно вступил на Путь Истины и ещё пока резко сделать какой-то в этом отношении рывок не в силах.

Но вообще Я рекомендую: если можете это не кушать, не кушайте».

«Существуют ли какие-то духовные причины тому, что поддерживается веганский образ жизни?»

«Конечно. Главный принцип – надо научиться употреблять живой продукт, который сохраняет программу жизни».

Ну а дальше, развиваясь духовно, человек утрачивает способность вообще приносить кому бы то ни было вред. Ему уже трудно сломать просто так веточку дерева, не говоря уже о том, чтобы убить какое-то животное».

«Употребляете ли вы в пищу сырые продукты без термической обработки?»

«Это как кто пожелает, специально такой задачи не ставится. Но долго варить не рекомендуется».

«А ещё существует такое мнение, что растения тоже способны испытывать боль, и если мы берём их в пищу, срываем, то они тоже испытывают страдания».

«Это верно. Но если, перед тем как взять плоды с дерева или от земли, помолиться, пообщавшись молитвенно с землёй, попросив её отторгнуть плоды её во благо, во исполнение Божиего, то сигнал опасности растение не излучает».

«Многие люди, относящиеся к католической, евангелической церквям, священники говорят, что так можно относиться и к мясу. Надо его благословить, помолиться, и тоже можно его кушать».

«Но в клетках этого тела программа смерти и страдания уже запечатлелась. Энергия этой информации будет накладываться на живую информацию человека».

Это заявление с их стороны просто от неведения истинных законов, связанных с этим обстоятельством, и больше для того, чтобы оправдать свою привязанность к продукту».

«Я читал в некоторых индийских учениях о том, что духовный путь развития человека возможен, только если он питается растительными продуктами. Так ли это или не так? И второй вопрос: что вы посоветуете западному ев-

ропейцу в этом отношении? Как, питаясь по-вегетариански, развиваться духовно?»

«Это серьёзный вопрос. Это верно, что развиваться правильно духовно можно, только полностью перейдя на вегетарианское питание».

В этот момент человек максимально отрывается от земного, поскольку эта связь очень сильно проявляется при употреблении мясных продуктов (Я имею в виду в этом земном очень грубые энергоинформационные поля). И тогда у человека открывается возможность утончать свои чувственные особенности».

И в этом случае очень важно, чтобы вместе с переходом на такое чистое питание человек одновременно много внимания уделял чистым мыслям. Иначе, если он начнёт утончать свои чувственные особенности, но будет продолжать нервничать, то есть останавливаться на грубых негативных образах, психика у него начнёт надрываться».

И в некоторых Моих встречах один из психиатров обратил внимание, что среди вегетарианцев достаточно большое число психически больных. И это естественно, потому что благополучие зависит в этом случае именно от того, насколько устремлены чистые помыслы человека».

Для того чтобы идти к будущему прекрасному, всем можно порекомендовать перейти к правильному чистому питанию. Потому что только в этом случае у человека открывается возможность приступить к правильному духовному формированию».

Но, начиная это действие, человек сразу же берёт очень большую ответственность за все действия, которые дальше он начнёт предпринимать в своей жизни. И тогда уже естественно нужно уделить максимальное внимание тому, чтобы внутренний мир был с каждым разом всё чище».

И агрессия начнёт очень быстро уходить, потому что наибольшая агрессия проявляется как раз среди тех, кто ест мясо. Это действует информационная программа, связанная с убитым животным».

«Почему люди, которые питаются по-вегетариански и по-вегански, не становятся автоматически духовными? И что же им нужно сделать, чтобы пойти по духовному пути?»

«Чувственный мир не меняется полностью от того, что скушал человек и чего не скушал. Истинные законы духовного развития человека заключены в его отношении, чувственном восприятии всего, что он видит вокруг себя».

Ему надо приложить праведные усилия, чтобы выработать в себе правильное отношение к окружающей реальности, так как неверное восприятие реальности вынуждает в большинстве случаев переживать человека о том, чего на самом деле не существует».

А чувственный мир всегда связан с многочисленными привязанностями к тем или иным обстоятельствам. И чтобы убрать ложные привязанности, надо приложить правильные усилия, которые разорвут их».

А это достаточно болезненно. Требуется серьёзная Вера, то есть проявление серьёзных качеств Священной Веры, чтобы суметь сделать это».

Иначе тот, кто поторопится найти оправдание своим слабостям, найдёт те многочисленные оправдания, которые все мясоеды сейчас и находят. Хотя на самом деле они говорят о том, чего на самом деле не знают».



«Свою болезнь ищи на дне своей тарелки».

Китайская мудрость

Недавно на первом канале центрального телевидения демонстрировался двухсерийный документальный фильм «Осторожно – еда!» Если вы еще не посмотрели его – рекомендуем посмотреть. Фильм действительно заставляет о многом задуматься, заставляет нас еще раз полностью пересмотреть свой взгляд на питание, внимательнее подойти к выбору пищевых продуктов, особенно, если речь идет о питании детей.

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию научные и статистические данные, опубликованные в разные годы в российских и зарубежных средствах массовой информации, подтверждающие наличие вреда, который могут ока-

зывать на первый взгляд безобидные продукты питания промышленного изготовления и вещества, содержащиеся в этих продуктах, – различные пищевые добавки и генетически модифицированные белки.

Остается надеяться, что опасное послабление, которое можно было наблюдать в последнее время в среде верующих в вопросах питания, будет преодолено, и мы вновь станем уделять должное внимание тому, чтобы обеспечить себя всеми необходимыми продуктами питания из собственного огорода.

Будьте здоровы, друзья!

«Осторожно – еда!»

- Ежедневно каждый четвертый американец посещает ресторан быстрого питания.

- Ожирение в 2005 году свело в могилу около 400 тысяч американцев – почти столько же, сколько табакокурение.

- Чтобы сжечь калории, содержащиеся в суперпорции кока-колы, жареной картошке и «Биг Маке», требуется семь часов непрерывной ходьбы.

- Большинство детей впервые пробуют еду из «Макдоналдса» еще до того, как начинают говорить.

- У каждого третьего американского ребенка, родившегося в 2000 году, развивается диабет из-за неправильного питания.

Серов Ю.А. Опасные пищевые Е-добавки.

Информационно-справочное пособие.

Эти продукты распространены очень широко, без них не мыслит жизни современный человек. И все же, если вы стали приверженцем здорового, правильного питания, от нижеперечисленного необходимо отказаться.

Маргарин, искусственные жиры, растительное сало

Маргарин представляет смесь животных и растительных жиров, подвергнутых гидрогенизации – насыщению молекул жирных кислот атомами водорода. Трансизомеры (мутированные молекулы жирных кислот), доля которых в гидрогенизированном маргарине достигает 40%, повышают уровень холестерина в крови, нарушают нормальную работу клеточных мембран, способствуют развитию сосудистых заболеваний, отрицательно сказываются на половой потенции.

Консервы

Это мертвые продукты. Овощные консервы иногда бывают съедобны. Часто бывают приемлемы также фруктовые и овощные пюре для детского питания. Но годятся они лишь на самый крайний случай, когда невозможно найти ничего свежего. Итак, большинство консервов – продукты особой вредности. И даже те редкие представители, которые не очень

вредны, обычно не полезны. Можно, однако, делать фруктовые и овощные заготовки самим. Но лучше, по возможности, обходиться всем свежим. Капуста, картофель, морковь, свекла сохраняются до самой весны, зелень же можно выращивать либо покупать.

Химические напитки

На полках магазинов – разнообразие газированной воды со множеством вкусов. Независимо от ценовой категории, они одинаково разрушительно влияют на организм. Помните, лучший из всех напитков – чистая вода! Пищевые красители, консерванты, содержащиеся в «неоновых» напитках, – источник ксенобиотиков (устойчивых и трудно выводимых веществ). Их накопление в клетках, особенно жировых, служит причиной синдрома хронической усталости, снижения иммунитета, приводит к функциональным расстройствам систем организма – запорам, кожным заболеваниям, опухолям желудка, раку пищевода.

Жареные продукты

Все жареное. При жарении образуются ядовитые и канцерогенные вещества (особенно, когда жир со сковородки пускают в ход по несколько раз). Много ядовитых соединений получается и

при нагреве всех растительных масел. Румяные корочки, такие аппетитные и вкусные, чрезвычайно трудно усваиваются и способствуют гастритам, колитам, язвам, заболеваниям печени и почек.

Специи

Уксус, томатные соусы, горчица, маринады и другие острые или кислые приправы. Эти продукты призваны «улучшить» вкус блюд. Да, они прекрасно справляются с поставленной задачей, но при этом сильно раздражают пищеварительные и выделительные органы, мешают их нормальной работе и способствуют многим болезням. Такие раздражители допустимо употреблять лишь в микродозах и, разумеется, непостоянно.

Вялые, несвежие овощи

Они не только не полезны, но даже могут вызвать отравление. То же относится и ко вчерашним салатам. Приготовленный салат уже через полчаса теряет половину своей ценности. Более того, в нем начинают усиленно развиваться микроорганизмы (особенно, если заправляют сметаной или майонезом) и нитраты активно превращаются в нитриты. Поэтому никогда не готовьте впрок пятилитровую кастрюлю салата. Лучше приготовить добавки, чем черпать из кастрюли вредоносную смесь.

Майонез

Продукт средней категории «вредности». 1 столовая ложка майонеза более, чем на 50%, обеспечивает суточную потребность организма человека в витамине Е и почти на 70% – в полиненасыщенных жирных кислотах. Вместе с тем следует помнить, что майонез – высококалорийный продукт, более чем на 65% состоящий из жира. В нем содержится большое количество натрия и холестерина. Переизбыток натрия уменьшает поступление питательных

веществ в клетку, замедляет выход продуктов обмена веществ, снижает активность клеток. Холестерин, как известно, является основным фактором риска возникновения артериосклероза.

Повторно разогретая или несвежая пища

При повторном разогревании теряются также почти все ценные вещества. Остаются калории и продукты бактериальной деятельности (ведь микробы развиваются даже в холодильнике, хотя и гораздо медленнее, чем при комнатной температуре).

Сухофрукты, обработанные консервантами и отбеливателями

Диетологи не рекомендуют сухофрукты, обработанные раствором сернистой кислоты или сернистым газом. А по технологии подобной обработке у нас подвергают яблоки, груши и большую часть абрикосов. Курага без двуокиси серы имеет более темный, почти коричневый, до бурого, цвет. Обработанные сухофрукты желательно замачивать на несколько минут в чуть теплой воде, тогда большая часть двуокиси серы перейдет в раствор.

Опасная молекула

Последние годы химики, анализируя содержимое наших тарелок, все чаще находят в нем «сюрпризы». «Известия» уже писали о «находке» космических доз канцерогена акриламида в чипсах, кондитерских изделиях, сухих завтраках и массе других снеков.

В мясе и молочных продуктах обнаружена потенциально опасная молекула, способная спровоцировать развитие опухолей и других болезней! К таким неутешительным выводам для любителей бефстроганов пришла группа ученых из Калифорнийского университета в Сан-Диего.

Химики классифицируют его как сахар и относят к соединениям с кодовым названием Neu5Gc.

Почему же новый вид «сахара» внес смятение в ряды медиков, напугав их более старого и привычного? Ведь в организме человека содержится масса веществ, которые не подвержены синтезу, и далеко не все они токсичны, а уж тем более вредны.

В данном случае ученые обнаружили два тревожных факта.

Во-первых, выяснили, что это вещество не проходит сквозь кишечник транзитом, а усваивается организмом.

Во-вторых, оказалось, что наш иммунитет распознает эту молекулу как чужеродную и вырабатывает против нее антитела. Но по «иронии здоровья», именно это свойство делает его опасным для организма. Дело в том, что защитная функция иммунной системы заключается в способности отличать «наших» от «чужих». Но при обезвреживании некоторых «врагов» могут возникать сбои, приводящие к ряду болезней. Иммунные механизмы расстраиваются, и атаки возобновляются не только на «чужих», но и «своих». В результате возникают болезни, которые медики называют аутоиммунными. Самые известные из них – ревматоидный артрит и красная волчанка.

www.leovit.ru

Пищевые добавки

Закодированная опасность

Частенько на упаковках пищевых продуктов мы встречаем надписи, напоминающие зашифрованное шпионское послание: буквы и цифры. Почему состав продуктов зашифровывается кодами E? Из-за экономии места? Или для того, чтобы было труднее понять, что именно мы едим? А знаете ли вы, что многие пищевые добавки E запрещены для применения, а некоторые незапрещенные могут тоже нанести существенный вред здоровью?

В настоящее время, чтобы увеличить срок хранения пищи или ввести в заблуждение наш организм (сделать еду вкуснее, чем она есть на самом деле), применяется множество препаратов (пищевых добавок).

По большей части, это искусственно синтезируемые химические соединения, но есть и натурального происхождения.

Пищевые добавки делятся по принципу действия на несколько групп (типов), группу можно определить по первой цифре указанной после буквы E.

Группы пищевых добавок

E100-E182 Красители (применяются для окраски пищевых продуктов)

E200-E299 Консерванты (удлиняют срок годности продукта)

E300-E399 Антиокислители (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи; по действию схожи с консервантами)

E400-E499 Стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию продукции)

E500-E599 Эмульгаторы (поддерживают определённую структуру продуктов питания, по действию похожи на стабилизаторы)

E600-E699 Усилители вкуса и аромата

E700-E899 зарезервированные номера

E900-E999 Антифламинги и другие вещества

О вреде пищевых добавок различных групп

Много вредных добавок среди **красителей**, потому как сами красители по большей части являются 100% синтетическими веществами.

Некоторые красители опасны или просто вредны! В частности, запрещены E121 и E123.

Продукты с красными и желтыми красителями, например, тартразин E102, нередко вызывают пищевую аллергию. Этот краситель используют в конфетах, мороженом, кондитерских изделиях, напитках. E127 оказывает токсичное воздействие, провоцируя заболевания щитовидной железы. E128, используемый при производстве колбас и гамбургеров (придает «мясу» розовый цвет), оказывает канцерогенный эффект, приводя к раку.

Пищевая добавка E 128 приводит к раку у животных и человека

Распространенный пищевой краситель, пищевой компонент, добавляемый в сосиски и гамбургеры, может приводить к возникновению рака. Об этом сообщило Европейское агентство по продовольственной безопасности. Название красителя — «Red 2G», на продуктовых упаковках он обозначается как пищевая добавка E128.

Тесты, проведенные на животных, показали: после попадания в организм пищевая добавка E128 преобразуется в анилин. Это вещество может вызывать рак у животных и человека, а также порождать генетические изменения в клетках организма.

Научный совет агентства аннулировал существовавшие до сих пор нормы, определявшие безопасную концентрацию пищевой добавки E128 в продуктах питания.

Консерванты нарушают биохимические реакции; как следствие, в среде, в которой присутствует такой препарат, жизнь становится невозможна и бактерии погибают, что дольше сохраняет продукт от порчи. Человек состоит из огромного числа самых различных клеток и обладает большой массой (по сравнению с одноклеточным организмом), поэтому в отличие от одноклеточных организмов не погибает от употребления консерванта (в некоторых случаях ещё и потому, что соляная кислота, содержащаяся в желудке, разрушает консервант), однако, если в человеческий организм попадёт большая доза консервантов, то последствия могут быть очень печальными.

Консерванты и стабилизаторы действуют сродни антибиотикам.

Печально знаменитые нитриты и нитраты натрия – это E250 и E251. Они до сих пор применяются повсеместно, несмотря на то, что вызывают аллергические и воспалительные реакции, головную боль, печеночные колики, раздражительность и утомляемость.

Вещества, обозначаемые кодом E231 и E232, вредны для кожи. Эти добавки используют в производстве различных колбас, мясных продуктов с длительным сроком хранения и консервов.

Красители и консерванты плохо влияют на иммунную систему, нарушают естественную микрофлору кишечника. А функциональные нарушения кишечника порой приводят к онкологическим и сердечно-сосудистым патологиям. Страдают обмен веществ и печень.

22 февраля 2005 года в России запрещено использование добавок с индексом E216 и E217 с целью предупреждения угрозы возникновения массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) населения.

Ученые высказываются более жестко: эти вещества способны спровоцировать возникновение злокачественных опухолей. Ранее эти добавки использовались в производстве мясных и кондитерских изделий.

Антиокислители (их еще называют антиоксидантами) замедляют окислительный процесс в жировых и масляных эмульсиях. Жиры таким образом не прогоркают и не меняют со временем своего цвета.

E311 может вызвать аллергию и астматический приступ. Приступ астмы могут спровоцировать также добавки E320 и E321 (входят в состав некоторых жировых продуктов и жевательных резинок). E320 задерживает воду в организме и повышает содержание холестерина.

Стабилизаторы по большей части являются веществами растительно-го или животного происхождения, например, E406 – Агар-агар (продукт, получаемый из морских водорослей и схожий по действию с желатином).

Но всё же большая часть стабилизаторов – это вещества, хоть и имеющие природную основу, но химически «доработанные».

Загустители и стабилизаторы повышают вязкость. Практически всегда их добавляют в продукты с пониженной жирностью – майонезы и йогурты. Густая консистенция создает иллюзию «качественного продукта». Могут спровоцировать болезни пищеварительной системы.

Эмульгаторы чаще представлены минеральными веществами, например: E500 – сода (гидрокарбонат натрия); E507 – соляная кислота; E513 – серная кислота.

Минеральные вещества – естественные продукты, следовательно, они привычны нашему организму, а в большинстве случаев организм даже нуждается в них (минералы) и содержит их в своём составе (например, весьма концентрированная соляная кислота в желудке: pH 0,9-1,5).

Не стоит думать, что все эмульгаторы безвредны. В природе существует множество естественных минеральных веществ, которые являются ядами или просто токсичны.

Эмульгаторы создают однородную смесь из несмешиваемых продуктов, например, воды и масла. Отрицательно влияют на печень, вызывают расстройство желудка. Особенно опасны в этом отношении эмульгаторы E510, E513 и E527.

Усилители вкуса. В чистом виде эти вещества не имеют ни вкуса, ни запаха, но усиливают вкус любого блюда. Чудо-приправы позволяют сэкономить на натуральных продуктах. В блюде добавляется несколько измельченных волокон натурального продукта или даже его экстракт, щедро сдабривается усилителем, и получается «настоящий» вкус.

Усилитель вкуса успешно маскирует низкое качество исходного продукта, например, старое или низкосортное мясо. Усилитель вкуса есть почти во всех рыбных, куриных, грибных, соевых полуфабрикатах, в чипсах, сухариках, соусах, различных сухих приправах, бульонных кубиках и сухих супах. Огромное количество глутамата натрия и других усилителей вкуса содержит пища в заведениях «фаст-фуда».

При этом допустимые нормы могут быть превышены – максимальная дозировка этой добавки создает иллюзию «качественного продукта».

Самый известный усилитель вкуса – глутамат натрия E621 – натриевая соль глутаминовой аминокислоты. Эта аминокислота и ее соли участвуют в передаче импульсов в центральной нервной системе, оказывают возбуждающее действие и применяются в психиатрии. Поэтому исследователи считают, что пища, содержащая много глутамата (как, например, в ресторанах быстрого питания), может вызывать как физическое, так и психическое привыкание.

Человеку, который часто употребляет глутамат натрия, натуральная пища кажется безвкусной, поскольку рецепторы распознавания вкуса утрачивают чувствительность. Так человек попадает в зависимость от «лакомой приправки». Чтобы не отпугнуть покупателя, производители не всегда называют приправу E621 своим именем. Часто она обозначается как вкусовая добавка, усилитель вкуса или усилитель вкуса.

Вокруг глутамата натрия уже много лет ведутся ожесточенные споры. Американский нейрофизиолог Джон Олни в середине 70-х годов прошлого века обнаружил, что глутамат натрия может вызывать повреждение мозга у крыс.

Этот усилитель вкуса является причиной болезней пищеварительной системы, таких как гастрит или язва желудка.

А японский ученый Хироши Огуро недавно доказал, что этот усилитель вкуса оказывает неблагоприятное воздействие на сетчатку глаза. Люди, часто употребляющие пищу с глутаматом натрия, жалуются на головные боли, учащенное сердцебиение, слабость в мышцах, жар и распирание в груди. Это может свидетельствовать о том, что усилитель вкуса глутамат натрия изменяет гормональный статус в организме.

Особенно часто этот усилитель вкуса применяется в восточной кухне, поэтому описанные симптомы специалисты объединили термином «синдром китайского ресторана».

Иногда под названием «улучшитель вкуса» скрывается и E622 – глутамат калия, который запрещен к применению в России. Из 18 известных усилителей вкуса в России разрешены только 6. Но ни один из них нельзя считать безвредным.

E 900-999 – пеногасители, глазирователи, подсластители, разрыхлители.

Эти добавки предупреждают или снижают образование пены, создают блестящую гладкую оболочку, обеспечивают продукту сладкий вкус и делают тесто более пышным.

По имеющимся на сегодняшний день сведениям, пеногасители, глазирователи и разрыхлители не представляют для организма большой опасности.

Самые серьезные претензии предъявляются к подсластителю аспартаму. Он входит в состав более 6000 продуктов. При 30 градусах по Цельсию (а температура тела – 36.6) аспартам начинает распадаться на метанол (метилловый спирт – смертельно опасный даже в малых концентрациях яд) и формальдегид, который считается канцерогеном.

Другой подсластитель – цикламат – в США, Франции, Великобритании и еще в некоторых странах запрещен с 1969 года. Предполагается, что он провоцирует почечную недостаточность.

Эти подсластители широко используются в производстве прохладительных напитков. Они повышают аппетит и вызывают жажду.

Перечень вредных для здоровья пищевых добавок Е

Е 102 опасен
 Е 103 запрещён
 Е 104 подозрителен (?)
 Е 105 запрещён
 Е 110 опасен
 Е 111 запрещён
 Е 120 опасен
 Е 121 запрещён
 Е 122 подозрителен (?)
 Е 123 очень опасен, запрещён
 Е 124 опасен
 Е 125 запрещён
 Е 126 запрещён
 Е 127 опасен
 Е 129 опасен
 Е 130 запрещён
 Е 131 может вызвать рак
 Е 141 подозрителен (?)
 Е 142 может вызвать рак
 Е 150 подозрителен (?)
 Е 151 вреден для кожи
 Е 152 запрещён
 Е 153 может вызвать рак
 Е 154 вызывает кишечные расстройства, нарушает артериальное давление
 Е 155 опасен
 Е 160 вреден для кожи
 Е 171 подозрителен (?)
 Е 173 подозрителен (?)
 Е 180 опасен
 Е 201 опасен
 Е 210 может вызвать рак, может вызвать каменно-почечную болезнь
 Е 211 может вызвать рак
 Е 212 может вызвать рак
 Е 213 может вызвать рак
 Е 214 может вызвать рак
 Е 215 может вызвать рак
 Е 216 может вызвать рак, запрещён
 Е 219 может вызвать рак
 Е 220 опасен
 Е 222 опасен
 Е 223 опасен
 Е 224 опасен
 Е 228 опасен

Е 230 может вызвать рак
 Е 231 вреден для кожи
 Е 232 вреден для кожи
 Е 233 опасен
 Е 239 вреден для кожи
 Е 240 может вызвать рак
 Е 241 подозрителен (?)
 Е 242 опасен
 Е 249 может вызвать рак
 Е 250 нарушает артериальное давление
 Е 251 нарушает артериальное давление
 Е 252 может вызвать рак
 Е 270 опасен
 Е 280 может вызвать рак
 Е 281 может вызвать рак
 Е 282 может вызвать рак
 Е 283 может вызвать рак
 Е 310 вреден для кожи, вызывает сыпь
 Е 311 вреден для кожи, вызывает сыпь
 Е 312 вреден для кожи, вызывает сыпь
 Е 330 может вызвать рак
 Е 338 вызывает расстройства желудка
 Е 339 вызывает расстройства желудка
 Е 340 вызывает расстройства желудка
 Е 341 вызывает расстройства желудка
 Е 343 вызывает кишечные расстройства
 Е 400 опасен
 Е 401 опасен
 Е 402 опасен
 Е 403 опасен
 Е 404 опасен
 Е 405 опасен
 Е 450 вызывает расстройства желудка
 Е 451 вызывает расстройства желудка
 Е 452 вызывает расстройства желудка
 Е 453 вызывает расстройства желудка
 Е 454 вызывает расстройства желудка
 Е 461 вызывает расстройства желудка
 Е 462 вызывает расстройства желудка
 Е 463 вызывает расстройства желудка
 Е 465 вызывает расстройства желудка
 Е 466 вызывает расстройства желудка
 Е 477 подозрителен (?)
 Е 501 опасен
 Е 502 опасен
 Е 503 опасен
 Е 510 очень опасен
 Е 513 очень опасен
 Е 527 очень опасен
 Е 620 опасен

Е 626 вызывает кишечные расстройства
 Е 627 вызывает кишечные расстройства
 Е 628 вызывает кишечные расстройства
 Е 629 вызывает кишечные расстройства
 Е 630 вызывает кишечные расстройства
 Е 631 вызывает кишечные расстройства
 Е 632 вызывает кишечные расстройства
 Е 633 вызывает кишечные расстройства
 Е 634 вызывает кишечные расстройства
 Е 635 вызывает кишечные расстройства
 Е 636 опасен
 Е 637 опасен
 Е 907 вреден для кожи, вызывает сыпь
 Е 951 вреден для кожи
 Е 952 запрещён
 Е 954 может вызвать рак
 Е 1105 вреден для кожи

Особо вредные пищевые добавки Е и запрещённые пищевые добавки (по сведениям INFO министерства здравоохранения РФ)

Е 102; Е 104; Е 110; Е 120; Е 121; Е 122; Е 123; Е 124; Е 127; Е 128; Е 129; Е 131; Е 132; Е 133; Е 142; Е 151; Е 153; Е 154; Е 155; Е 173; Е 174; Е 175; Е 180; Е 214; Е 215; Е 216; Е 217; Е 219; Е 226; Е 227; Е 230; Е 231; Е 233; Е 236; Е 237; Е 238; Е 239; Е 240; Е 249 ... Е 252; Е 296; Е 320; Е 321; Е 620; Е 621; Е 627; Е 631; Е 635; Е 924 a-b; Е 926; Е 951; Е 952; Е 954; Е 957.

Покупателям стоит быть внимательнее к тем продуктам, которые они приобретают в магазинах. Возможно, стоит вообще отказаться от пищи, содержащей пищевые добавки Е, и перейти на продукты функционального питания, содержащие натуральные компоненты и дополнительно обогащенные полезными веществами.

Помните: в настоящее время нет никого, кто бы точно знал, как работает живой организм, и никого, кто бы мог улучшить его работу. Любая модернизация, модификация продуктов, которые мы употребляем в пищу, неизбежно ухудшает качество этих продуктов для нашего организма, а сами модификации и улучшения, ведут к подрыву здоровья.

Старайтесь употреблять натуральные продукты, которые не содержат синтетических веществ, избегайте обмана собственного организма различными усилителями вкуса, цвета, заменителями сахара. ■

Чем опасны газированные напитки?

Некоторые газированные напитки могут быть в буквальном смысле смертельно опасны для человека, пишет The Independent. Дело в том, что содержащийся в них консервант повреждает важную область ДНК в митохондриях клеток.

К таким выводам пришел профессор молекулярной биологии и биотехнологии Питер Пайпер из Университета Шеффилда, проведя серию лабораторных испытаний. По словам Пайпера, ряд проблем (например, болезнь Паркинсона или цирроз печени) может возникнуть из-за обычной газированной воды.

Виной таких изменений в организме человека, считает Пайпер, становится консервант E211 (бензоат натрия), активно используемый пищевой промышленностью многих стран и в 2000 году объявленный ВОЗ безопасным соединением. Эта пищевая добавка, являющаяся натриевой солью бензойной кислоты, существует в натуральном виде в природе, например, в ягодах, а производители газированной воды используют E211 для превентивной борьбы с образованием плесени.

Ранее консервант уже вызывал некоторые опасения в связи с потенциальным канцерогенным эффектом, который возникает при наличии в газированном напитке одновременно консерванта и витамина С. Скажем, из-за этой особенности вещества за один только прошлый год Агентство по пищевым стандартам Великобритании (Food Standards Agency) изъяло из продажи четыре марки газированных напитков с повышенным уровнем бензоата натрия.

Теперь же профессор Пайпер, с 1999 года изучавший особенности E211, проверил воздействие консерванта на дрожжах и выяснил, что соединение вызывает серьезные изменения в митохондриях клеток, фактически инактивируя эти органеллы клетки, обеспечивающие клетки организма энергией. «Митохондрии обеспечивают вас энергией, и если значительное их число повреждено, то клетка начинает работать со сбоями. Есть множество недугов, которые связаны с повреждением именно этой части ДНК, например, нейродегенеративные болезни», — рассказал прессе профессор Пайпер.



Британцы нашли в прохладительных напитках опасный канцероген

По данным Британского Агентства по контролю за качеством продуктов питания, содержание бензола в продукции ряда ведущих производителей безалкогольных напитков в 9 раз превышает существующие нормы.

Тесты на содержание бензола были проведены в Великобритании после того, как следы опасного канцерогена были выявлены в партиях прохладительных напитков британского производства, экспортирующихся в США. В ходе тестов бензол был обнаружен в 230 продуктах различных фирм, названия которых пока не разглашаются.

Бензол, способный в больших дозах вызывать лейкемию и некоторые другие формы онкологических заболеваний, образуется в результате взаимодействия витамина С и бензоата натрия — широко используемого в производстве пищевых продуктов консерванта.

По словам профессора Гленна Лоуренса из Университета Лонг Айленда, производители напитков продолжают использовать бензоат натрия в качестве консерванта, несмотря на то, что его способность образовывать бензол при взаимодействии с витамином С известна ученым с начала 1990-х годов.

Чтобы лучше понять, вредны ли газированные напитки, выясним, что за вещества в них содержатся.

Бензоат натрия или **C₆H₅COONa (E211)** используется как консервант в газированных напитках и консервах. Бензоат натрия применяется в лекарствах от кашля, поскольку обладает отхаркивающим действием. Нужен ли он вам, если у вас нет бронхита? Ведь бензоат натрия подавляет в клетках активность ферментов, ответственных за окислительно-восстановительные реакции. Кроме этого бензоат натрия уменьшает активность ферментов, расщепляющих жиры и крахмал (вы все еще хотите похудеть вместе с кока-колой?).

Бензоат натрия реагирует с витамином С (который иногда услужливые производители вредной пищи добавляют в газировку, как бы для того, чтобы нас оздоровить), в результате получаем бензол (сильный канцероген).

Популярное вещество в газировках — **кофеин**. Он относится к мягким стимуляторам нервной системы. Дети, потребляющие много кофеина, более беспокойны, плохо засыпают, часто страдают от головных болей. У них может нарушаться способность концентрировать внимание. Кроме того, кофеин увеличивает потери кальция с мочой.

Из **красителей** чаще всего в газированных напитках применяют краситель «желтый-5». Он может вызывать различные аллергические реакции — от бронхиальной астмы до крапивницы и ринита.

Орто-фосфорная кислота (E338). Чаще всего, на упаковках с газировкой, чтобы не пугать потребителей, ее называют регулятором кислотности.

Ортофосфорная кислота имеет pH, равный 2.8 (5% раствор серной кислоты имеет pH=2.5). Именно благодаря этому компоненту образуются пузырьки газа в газированных напитках.

Медики констатируют — практически 100% населения имеют гастрит, который впоследствии может обернуться язвой желудка, онкологическими заболеваниями и болезнями желудочно-кишечного тракта. Как же может быть иначе, если ежедневно пить газировку с ортофосфорной кислотой, разъедающей желудок.

Самое большое количество сладкой газированной воды потребляют подростки. Именно в подростковом возрасте закладывается от 40 до 60% всей костной ткани. Ортофосфорная кислота нарушает кислотно-щелочной баланс в организме в сторону повышения кислотности. Чтобы ее нейтрализовать, организму приходится вытеснять кальций из костей и зубов. Отсюда кариес. Эта же причина приводит ко все более раннему возникновению остеопороза. Вполне возможно, что это заболевание в ближайшее время существенно помолодеет, как это уже

произошло с сахарным диабетом II типа. Снижение плотности костей отмечают уже у 30-ти летних.

Из ортофосфорной кислоты легко испаряется вода, и она становится концентрированной.

Любопытный факт: в конце прошлого века в одной из американских школ провели эксперимент. В мензурку с одним из газированных напитков очень распространенного бренда, содержащего ортофосфорную кислоту, бросили человеческий зуб. Через неделю зуб растворился...

Ну и самый главный – **углекислый газ**. Сам по себе он безвреден. Но его присутствие в воде возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность желудочного сока и провоцирует метеоризм – обильное выделение газов. Именно поэтому многие предпочитают негазированные напитки.

Бисфенол А используется при изготовлении пластмасс, которыми покрываются внутренние поверхности консервных банок для продуктов питания, и при изготовлении тары, используемой в косметической и продуктовой промышленности. По приблизительным подсчетам, каждый год во всем мире для упаковки пищевых продуктов и напитков производится 2,8 миллиона тонн бисфенола.

Известно, что фенолы оказывают выраженное раздражающее действие и хорошо всасываются в кровь, что может привести к общей интоксикации организма. Также недавно было установлено, что при многократном использовании или частом мытье тары бисфенол А в пластиковых бутылках максимально активизируется.

Даже самые незначительные концентрации этого вещества (например, в напитках, разлитых в пластиковые бутылки) могут негативно повлиять на репродуктивную функцию и вызвать отклонения в развитии у будущих детей, включая синдром Дауна. Пластиковые бутылочки для детского питания тоже содержат это вещество. Вредное влияние бисфенола А уже подтверждено на лабораторных животных.

Некоторые страны, например, Великобритания, уже отказались от бисфенола. Комитет Европейского союза по пищевой безопасности в 2002 году уменьшил максимально допустимое содержание бисфенола А в продуктах питания в 5 раз. Однако власти США пока занимают иную позицию. Правда, в настоящее время использование бисфенола уже исключено из производства синтетических материалов, применяемых в промышленности детского питания в Калифорнии.

Какие заболевания могут спровоцировать сладкие газированные напитки?

Кариес

Рафинированный сахар, содержащийся в газировке, способствует возникновению кариеса. Если вы не позволяете детям есть конфеты в большом количестве, чтобы уберечь их зубы, – внесите в этот список и газировку.

Остеопороз

С употреблением газировки связывают также и состояние, когда кости становятся хрупкими. Нет, не потому, что газировка как-то влияет на костную ткань, просто некоторые молоко (один из источников кальция) пьют реже, чем газированные напитки. Это в основном подростки. А ведь у них как раз с 9 до 18 лет идет активное накопление кальция. Потом, в течение всей жизни, он будет только тратиться. Получается, если к 18 годам кальция будет недостаточно, то уже в зрелом возрасте очень высока вероятность развития остеопороза.

Камни в почках

Врачи, которые назначают почечным больным диету, обязательно отмечают, что газированные напитки им строго противопоказаны. Медики предполагают, что в образовании камней в почках виновата фосфорная кислота, используемая как подкислитель.

Красители и консерванты делают детей гиперактивными

Пищевые добавки, используемые при изготовлении напитков, печенья, конфет и мороженого, отрицательно влияют на поведение детей и могут вызывать развитие гиперактивности, предупреждает британское правительственное Агентство по пищевым стандартам (FSA).

Такие выводы были сделаны учеными Университета Саутгемптона (Southampton University), протестировавшими влияние ряда пищевых красителей и консервантов на поведение детей, сообщает журнал Lancet.

Ученые установили, что дети, употребляющие пищу, содержащую искусственные пищевые красители в сочетании с распространенным консервантом газированных напитков – бензоатом натрия, чаще других страдают от гиперактивности.

В эксперименте, продолжавшемся в течение шести недель, принимали участие 153 трёхлетних и 144 восьмилетних ребёнка. Ни у кого из детей до исследования не наблюдали проблем с поведением и каких-либо реакций на определённую пищу. Родителей, в свою очередь, попросили в течение 6 недель не давать детям те пищевые добавки, которые участвовали в тестировании.

Затем каждый день ребёнку предлагали выпить напиток, который содержал либо натуральный сок, или же сок, в который была добавлена одна из двух смесей красителей и бензоата натрия.

Результаты показали, что в некоторых случаях, когда дети получали смесь того или иного красителя и бензоата натрия, их поведение изменялось до неузнаваемости, а именно: увеличивалась подвижность, снижались внимание и сосредоточенность, а также проявлялись другие симптомы гиперактивности. Чем выше была доза, тем серьёзнее были поведенческие расстройства. Некоторые случаи перевозбуждения были настолько серьёзны, что требовалась терапия лекарственными средствами.

Врачи констатируют, что от 5% до 10% детей школьного возраста после употребления содержащих красители и консерванты напитков демонстрируют признаки так называемого синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Для этого психического расстройства характерны невнимательность, гиперактивность, импульсивность, плохое поведение в школе и дома.

«Эксперимент достоверно показывает, что действие смеси искусственных добавок, содержащихся в мороженом, кондитерских изделиях и напитках, провоцирует развитие синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Поэтому указанные добавки, безусловно, должны быть исключены из рациона ребенка», – прокомментировал руководитель исследования Джим Стивенсон.

По данным исследователей, повышенную возбудимость детей вызывали пищевые красители тартразин (E102), понсо 4R (E124), желтый «солнечный закат» (E110), кармуазин (E122), хинолиновый желтый (E104) и красный очаровательный (E129) и консервант бензоат натрия (E211).

«Теперь у нас появились четкие свидетельства того, что комбинация ряда пищевых красителей и консерванта бензоата может оказывать негативное влияние на поведение детей», – сообщил руководитель исследования Джим Стивенсон (Jim Stevenson).



leovit.ru

Генетически модифицированные продукты

Дискуссии о влиянии трансгенов на здоровье продолжаются



Стали известны результаты лабораторных исследований основных продуктов питания, проведенные в ноябре 2002 года. В результате выяснилось, что примерно 30% российской продукции содержит генетически модифицированные белки, что в большинстве случаев не указывается на упаковке. К такому выводу пришли представители российского отделения Greenpeace, сообщает РосБизнесКонсалтинг.

Для проведения экспертизы на прилавках Москвы было отобрано 27 видов продуктов от детских каш до мясных изделий. После их проверки в Санкт-Петербургском Институте цитологии РАН выяснилось, что в ряде колбасных изделий с содержанием сои, доля последней на 70-80 процентов состоит из генно-модифицированной сои. Продукты, в которых была обнаружена ДНК генетически модифицированных организмов, были направлены на контрольную проверку в немецкую лабораторию AgroFood Diagnostics Science Production Basic Technology. Данные подтвердились. Также в ходе проверки выяснилось, что в детских кашах, в которых молочный белок заменен на соевый (Nutana, Vebelas, Frisosoy), также есть генетически модифицированные составляющие, что не обозначено на упаковке. За последние три года объем вывозимой из США трансгенной сои увеличился вдвое.

Согласно российскому законодательству, продукция, содержащая 5% компонентов генетически модифицированных ингредиентов (ГМИ) и более, должна иметь соответствующую маркировку. Представители Гринпис полагают, что несоблюдение этих правил связано с отсутствием проверки продуктов питания на ГМИ. Специалисты Института питания РАМН считают, что выбор 5-процентного барьера ничем не обоснован. Так, в странах ЕС, уровень содержания генетически модифицированных компонентов, при котором необходимо маркировать продукты питания, гораздо ниже и составляет 1%. При этом обсуждается возможность снижения его до 0.5%.

Российское отделение Гринпис, которое в течение целого ряда лет проводит мониторинг ситуации с генно-модифицированными продуктами питания, обнародовало новые данные о производителях-обманщиках. В черный список попали семь компаний, которые публично заявили о том, что не будут использовать ГМИ, но, как показала выборочная проверка их продукции, свое обещание не выполняют. Экологи считают применение трансгенов в продуктах питания потенциально опасным. «Их широкое производство и продажа по сути является глобальным экспериментом на населении всей страны», — считает Наталья Олефиренко, координатор генетической программы Гринпис.

Пока ученые продолжают вести бесконечные споры о том, вредны ли для здоровья человека генно-модифицированные продукты питания, простые россияне давно определились в своем мнении на этот счет. По данным социологических опросов, более 95% потребителей не хотят покупать трансгены. Однако далеко не все из них знают, что сейчас продукты, содержащие генно-модифицированные ингредиенты (ГМИ), оказываются на их столе чуть ли не каждый день. **Выяснить, присутству-**

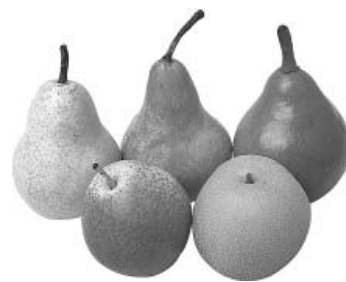


ют ли модифицированные гены в том или ином продукте, не так просто. Дело в том,

что российские производители далеко не всегда считают нужным соблюдать установленные правила маркировки, согласно которым вся продукция, содержащая ГМИ, должна иметь соответствующую пометку. Чаще всего компании сознательно обманывают своих потребителей.

Большинство казахстанцев также не подозревают, что часть продуктов импортного производства, которые они включают в рацион своего питания, мягко говоря, с «сюрпризом», имя которому — трансген. И, как утверждает часть ученых с мировым именем, они могут сыграть в организме роль мины замедленного действия.

По словам координатора Фонда интеграции экологической культуры Евгении Новиковой, в трех крупных алма-атинских супермаркетах и на Зеленом базаре южной столицы проводился опрос, целью которого было установить, насколько информированы покупатели о наличии генетически модифицированных продуктов на прилавках казахстанских магазинов. Учитывались все возрастные





и социальные группы. Исследование показало, что больше половины опрошенных уверены: в Казахстане генетически измененными продуктами не торгуют. Более информированная часть респондентов полагает, что генетически мо-

дифицированные продукты есть на прилавках наших магазинов и они опасны для здоровья. И практически все (92%) опрошенные считают, что на упаковке продуктов обязательно должна быть информация о том, содержит ли продукт трансгенные компоненты, – чтобы у каждого без исключения покупателя было право выбора, что использовать в пищу, а от чего воздержаться.

То, что импортных продуктов предостаточно в любой торговой точке республики, видно невооруженным глазом. В том числе произведенных такими компаниями, как «Nestle» (шоколад, кофе, детское питание), «Coca-cola» (напитки «Спрайт», «Фанта», «Кока-кола»), «Danon» (йогурты, кефир, творог, детское питание), «Kelloggs» (готовые завтраки, в том числе кукурузные хлопья), «Unilever» (детское питание, майонезы, соусы и др.), «Mars» (шоколад «M&M», «Snickers», «Twix», «Milky Way», «Mars»). Именно эти фирмы, как показали исследования, проведенные «Green Pease», используют ГМ-ингредиенты. Причем перечисленные компании не единственные. Засветились на этом и другие производители с мировым именем. Кстати, многие высокоразвитые страны, в том числе и европейские, вводят мораторий на ввоз продукции, полученной с использованием генной инженерии. Поэтому есть большая вероятность, что этот дешевый, но опасный для здоровья товар хлынет на пространство СНГ. Вернее, этот процесс уже пошел. Известно, что около 75 процентов сои, которая ввозится в Казахстан, генетически модифицировано.

– Такая соя добавляется во многие колбасные изделия, используется при изготовлении пельменей, для производства детского питания и молока для детей, в том числе для малышей грудничкового возраста, – с явным беспокойством говорит президент Национальной лиги потребителей Казахстана Светлана Савченко. – Все мы можем стать заложниками высоких технологий, потому что последствия употребления генетически измененных продуктов на сегодняшний день непредсказуемы. Исследования проводятся всего семь лет, да и то лишь за рубежом.

Надо сказать, что проблема генетически измененных продуктов возникла не так давно. В 1972 году в Стенфордском университете (США) впервые была получена вне организма рекомбинантная (гибридная) молекула ДНК. Поэтому стало возможным все: скрещивать «ужа и ежа» и управлять процессом. Использование биотехнологии в агробизнесе началось в середине 90-х годов прошлого столетия. Полученные с помощью генной инженерии новые сорта сельскохозяйственных культур, породы животных обладают новыми свойствами исходных сортов и пород в желательном для человека направлении: вкус, пищевая ценность, устойчивость к вредителям, к неблагоприятным условиям выращивания и хранения. Например, внедрив ген камбалы в вишню, генетики получили новый морозостойчивый сорт ягоды.

Есть заслуга и по части картофеля. Выведенный с помощью генной инженерии сорт не то что не ест колорадский жук, даже близко к нему не подлетает. А урожайность картофеля – просто фантастическая! То есть генетически модифицированные организмы (ГМО) настолько урожайны, что способны решить проблемы голода на нашей планете. Генетически измененные продукты могут даже нести в себе вакцины от болезней. Казалось, в чем же тогда проблема? Как показала практика, никто пока не может предсказать, как поведет себя пересаженный ген. К примеру, лосось, в которого поместили ген гормона роста человека, не только быстро вырос до громадных размеров, но и стал... зеленым, а также страдал массой заболеваний. Даже самым маститым ученым мало известно о том, что ген может вызвать или чему помешать в организме нового хозяина, будь то растение или животное.

Поэтому нет никакой уверенности, что генетически модифицированное растение, употребляемое в пищу, не станет вдруг производить новые токсины. Еще в 1998 году ученый Арпад Пуштаи из научно-исследовательского института Роузт в городе Абирден (Великобритания) после эксперимента на крысах, которых он кормил трансгенным картофелем, обнаружил у них необратимые изменения в организме. После чего заявил, что никогда не будет есть подобную пищу и что очень несправедливо использовать людей в качестве подопытных кроликов. Его опыты подтверждены группой 22 известных ученых мира.

Недавно было установлено, что если будущая мать питается трансгенными продуктами, то в клетках ее плода обнаруживаются характерные для продукта «чужеродные гены». Имеются и такие факты: люди, потребляющие ГМ-пищу, страдают аллергиями, и их организмы не поддаются лечению антибиотиками.

Между тем, однозначного ответа на вопрос о том, как влияет потребление трансгенных продуктов на здоровье людей, пока нет. По мнению специалистов, ответить на него можно лишь после того, как на свет появятся внуки тех, кто сегодня питается генетически модифицированными продуктами. Анализ состояния здоровья одного поколения людей не даст достоверной картины. То же самое относится и к животным.

Тем временем некоторые ученые высказывают опасение, что использование ГМ-видов сельскохозяйственных растений и животных приведет к уничтожению биоразнообразия планеты. То, о чем предупреждали биологи несколько лет назад, уже происходит сейчас. Специалисты предполагали, что скрещивание и гибридизация будут неизбежными. Примером может послужить ситуация в Мексиканском кукурузном центре. Исчез генотип традиционных видов этой сельхозкультуры, причем всего лишь за три-четыре года. Это пример того, как быст-





ро влиянию подвергаются незапланированные виды. Сегодня уже многие склоняются к мнению, что дикие растения начнут приобретать непредвиденные характеристики ГМО. Ученые, которые занимаются исследованием

почвы, также получают тревожные результаты: микроорганизмы почвы подвергаются угрозе из-за токсичных выбросов при разложении остатков генетически модифицированных растений.

– Эта глобальная проблема актуальна теперь и для стран Центральноазиатского региона, – говорит директор агентства экологических новостей «Grin Women» Лидия Астанина. – Казахстан в 2000 году присоединился к Конвенции по доступу к экологической информации. Поэтому общественные организации считают, что наше население должно знать, какие продукты им предлагается купить в торговых точках и какие лекарства – в аптеках. Но рынок пищевых продуктов и лекарств в Казахстане на наличие ГМО не контролируется. Выяснилось, что в республике нет ни одной лаборатории, которая могла бы проводить специальные анализы и маркировку продуктов питания. Потому сегодня никто не может сказать, какой процент ГМО-содержащих продуктов поступает в торговлю. Словом, вопрос до сих пор не изучен. Более того, нет оснований рассчитывать, что кто-то займется им всерьез в ближайшее время.

Академик РАСХН И. А. Рогов указывает, что непредсказуемость поведения генетически модифицированных белков в модельных системах и готовых продуктах требует всестороннего и систематического исследования функциональных и технологических свойств новых белковых препаратов на стадиях, предшествующих промышленному производству! Дабы не получить в результате подобного «правильного» питания последствия, с которыми столкнулось общество после Чернобыльской АЭС.

Генные мутации – изменения на уровне одного гена, на первоначальной стадии не так ярко выражены. Однако, по теории наследственности генные искажения имеют тенденцию усиливаться. И как проявится в следующем поколении причудливая игра генов, остается только догадываться!

Кстати

С 1996-го по 2000 год площади посевов трансгенных культур только в Америке увеличились в 25 раз – с 1,7 млн га до 44,2 млн га. Такого рода посевы существуют в 13 странах мира, крупнейшие из них находятся в США, Канаде и Аргентине. Соседний Китай также склонен расширять уже применяемые ГМ-технологии, поскольку именно это позволит решить проблему питания громадного населения страны.

Путину отправили письмо, предупреждающее о вреде трансгенных продуктов.

Российские ученые предупреждают о серьезной опасности генетически модифицированных (ГМ) продуктов для здоровья нации и выступают за жесткое ограничение их распространения в стране.

Как сообщил на пресс-конференции президент Общенациональной ассоциации генетической безопасности (ОАГБ) Александр Баранов, соответствующее письмо, подписанное представителями более 30 общественных, политических и научных организаций России, направлено президенту Владимиру Путину, сообщает Newsru.com.

«Обращение продиктовано растущей угрозой биологической безопасности России. Идет замена характерных для России экологически чистых продуктов питания импортными генетически модифицированными. Россия все более напоминает полигон для испытания иностранных биотехнологий», – говорится в письме.

В письме указывается на необходимость запрета на использование ГМ продуктов в детском питании, моратория на коммерческое выращивание ГМ сортов до подтверждения экспертами их безопасности, принятия Федерального закона «О биобезопасности», гармонизации российского и мирового законодательств в области генетически модифицированных организмов и продуктов питания.

Как говорится в письме, из-за пробелов в российском законодательстве и отсутствия налаженного постоянного государственного контроля за генетически модифицированными организмами и продуктами питания, рынок страны наводнен продуктами, содержащими трансгенные компоненты, безопасность которых не доказана.

«Эти продукты опасны своей непредсказуемостью, особенно при длительном использовании. Мы не знаем, как это может впоследствии отразиться на человеческом организме», – сказал председатель научного совета Российской академии наук Владимир Кузнецов.

Он сообщил, что в письме, направленном в администрацию президента, ученые предупреждают об угрозе исчезновения целой отрасли отечественного семеноводства из-за использования генетически модифицированных культур.

«Будет разрушен семенной фонд России, а аграрное производство окажется в полной зависимости от транснациональных корпораций. Распространение ГМ сортов приведет к потере Россией статуса страны-производителя экологически чистых продуктов питания», – процитировал Кузнецов текст документа.

По материалам российской и зарубежной прессы