

В XX веке, и особенно во второй его половине, остро встал вопрос о защите человеческого организма и от таких «достижений» цивилизации, как загрязнение продуктов питания токсическими веществами.

О том, что существуют элементы, абсолютно необходимые для обеспечения нашей жизнедеятельности, известно давно. К ним относятся прежде всего кальций и магний или поистине бесценный для нас кремний. Есть элементы, которые полезны человеку в малых количествах и вредны в больших, например медь. Не случайно еще со времен седой старины рекомендуется начинать утро, выпивая стакан воды, отстоянной в медной посуде. Я для этой цели использую ступку из чистой меди.

И наконец, несколько элементов не имеют ценности для организма, являются ядовитыми в любых количествах: кадмий, алюминий, свинец, ртуть.

Они могут серьезно подорвать ваше здоровье, если не принять некоторых мер предосторожности.

Кадмий вызывает гипертонию, накапливается в почках, ослабляет иммунитет, снижает продолжительность жизни. Но самое, пожалуй, негативное воздействие оказывает он на умственные способности человека, так как вытесняет столь необходимый для нормальной работы головного мозга цинк. Немногие подозревают, что кадмий чрезвычайно широко распространен в нашем быту. Он содержится, например, в дыме сигарет, питьевой воде, удобрениях, загрязненном воздухе.

Современные исследования показывают, что далеко не безвреден и такой распространенный в быту металл, как алюминий. Во-первых, он, как и другие ядовитые металлы, обладает способностью накапливаться в организме, вызывая ряд тяжелых заболеваний. Алюминий может стать причиной старческого слабоумия, повышенной возбудимости, вызывать нарушения вазомоторных реакций у детей, анемию, головные боли, заболевания почек, печени, колиты, неврологические изменения, связанные с болезнью Паркинсона. И тем не менее он до сих пор пользуется репутацией безобидного. Об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что по сию пору алюминий используется для производства кухонной посуды, фольги, в которую заворачивают продукты, банок для пива и воды. Содержится алюминий и в аспирине, в некоторых сортах сыра, дезодорантах, питьевой воде и даже в поваренной соли.

Каждый из вас не раз, вероятно, слышал о случаях отравления свинцом. Однако далеко не все знают, что отравиться им гораздо легче, чем кажется на первый взгляд. Для этого достаточно вырастить овощи недалеко от оживленной автомобильной магистрали или рядом с аэродромом, поскольку свинец содержится в выхлопных газах авиационных и автомобильных двигателей. Поэтому нельзя разбивать огороды, собирать грибы, лечебные травы, съедобные растения ближе 100 м от автодорог.

Свинец является виновником болей в области живота, анемии, артрита, нарушений мозговой деятельности, повышенной возбудимости, нарушений детородной функции у женщин. Он ослабляет иммунитет, вызывает общую слабость, некоторые психические заболевания, поражает почки и печень, негативно влияет на синтез в организме витамина D, что ведет к дефициту кальция.

Не менее опасно и весьма вероятно отравление ртутью, хотя многие считают, что уж с этим-то металлом они соприкасаются реже всего. Нет ничего ошибочнее такого представления, потому что ртуть может содержаться в химических удобрениях, зубных пломбах, мастике для пола, различных мазях, косметических средствах, пестицидах, водно-эмульсионных красках, пластмассах. Следствием отравления ртутью могут стать аллергия, артрит, нарушения мозговой деятельности, структуры соединительной ткани в коленных и локтевых суставах, ухудшение зрения, депрессивное состояние, поражение почек, выпадение зубов, ослабление иммунной системы. Ртуть оказывает также отрицательное воздействие на развитие плода у женщин.

Существуют ли средства защиты от вредоносного воздействия малых доз радиации и ядовитых металлов? Такие средства есть, и дает их нам все та же живая природа.

Это растительные продукты питания, сохранившие все свои естественные биологические свойства и полученные с помощью экологически чистых технологий. К ним относятся цельное зерно, богатое сложными углеводами, витаминами группы В, железом, кальцием, цинком и микроэлементами, свежие овощи, бобовые, семена и орехи. Описанию свойств всех этих продуктов и рецептам приготовляемых из них блюд посвящен особый раздел книги, который вы найдете ниже. Но несколько слов на эту тему все же скажу.

Особое значение имеет пища, богатая цинком, поскольку этот металл необходим для работы головного мозга, укрепляет иммунную систему, благотворно воздействует на умственную деятельность человека. Это не значит, конечно, что завтра же надо любыми способами раздобывать металлический цинк и принимать его как лекарство. Ни к чему хорошему это не приведет, поскольку организм нуждается в содержащих его биологически активных соединениях, которых особенно много в некоторых видах растительной пищи. Так, например, пшеничные отруби и ростки пшеницы дают от 130 до 200 мг/кг. Столько же цинка содержится в хорошо известных всем грибах: подберезовиках, сыроежках, зеленушках. Еще больше его в сушеной морской капусте, которая занимает почетное место в целебном питании. Много цинка в шпинате, зеленом горошке.

Глубокая переработка зерна ведет к уменьшению содержания цинка в готовом продукте, ухудшает его соотношение с кадмием. Так, если в хлебе из неочищенного зерна содержание цинка и кадмия определяется соотношением 35:1, то в хлебе из очищенной белой муки всего 5:1. Между тем белый хлеб по-прежнему занимает почетное место в рационе современного человека.

Активно нейтрализует действие ядовитых металлов капуста, со свойствами которой читатель будет еще иметь возможность ознакомиться в последующих главах.

Однако первое, что должна сделать хозяйка, если она всерьез озабочена здоровьем членов своей семьи, — это убрать из дома всю кухонную утварь из алюминия.

Посуду лучше всего иметь глиняную, стеклянную или на худой конец эмалированную, но без нарушений слоя эмали. То же самое относится к дуршлагам, мискам, ложкам. Есть лучше деревянными, фарфоровыми или мельхиоровыми ложками, вилками из мельхиора или нержавеющей стали.

Еще одним источником техногенного загрязнения нашего организма является питьевая вода. Всех нас держат в убеждении, что главное — очистить ее от болезнетворных микробов. При этом стыдливо умалчивают о том, что применяемые для этого хлор и фтор сами по себе являются опасными для здоровья элементами. Хлор еще в первую

мировую войну использовался как отравляющий газ. Фтор является сильнейшим окислителем, ускоряющим процессы старения. И хотя с легкой руки стоматологов принято считать, что он благотворно влияет на состояние наших зубов и тем самым способствует лучшему пережевыванию пищи, онкологи далеко не столь оптимистичны в своих оценках роли фтора в возникновении онкологических заболеваний.

Кроме того, совершенно не учитывается тот факт, что хлор и фтор могут образовывать при взаимодействии с металлом труб нежелательные химические соединения.

Источник <http://radosvet.net>

{jcomments on}