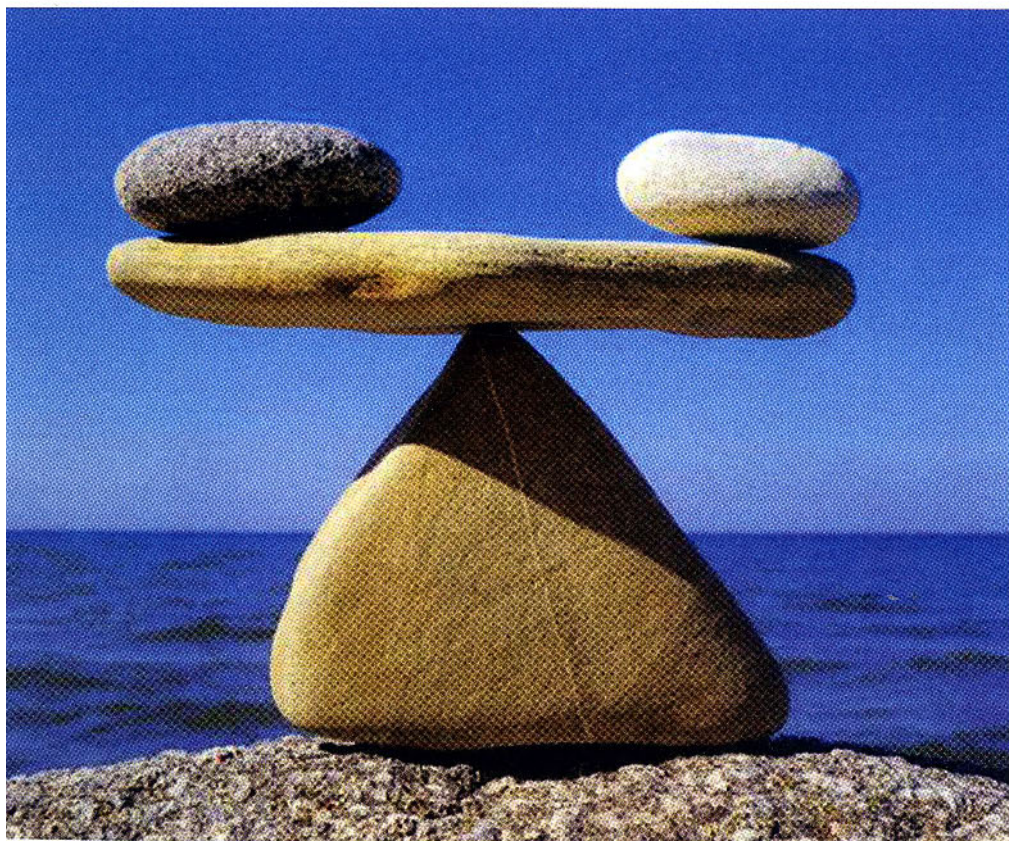


**Научно-производственная фирма "НОВЬ"**

Маянская Н.Н., Мезенцева Н.Г., Новоселова Т.И.

**ЛИТОВИТ.**

**Актуальность и незаменимость  
(ответы на главные вопросы).**



**Новосибирск, 2016 год**





**Научно-производственная фирма "НОВЬ"**

Маянская Н.Н., Мезенцева Н.Г., Новоселова Т.И.

**Литовит.**

**Актуальность и незаменимость  
(ответы на главные вопросы).**

**Новосибирск  
2016 год**

**УДК 615.01**  
**ББК 52.81**

**Литовит. Актуальность и незаменимость (ответы на главные вопросы).**

Новосибирск: ЗАО НПФ "НОВЬ", 2016- 52с.  
**ISBN 978-5-379-01994-5**

Авторы: Маянская Н. Н., Мезенцева Н. Г., Новоселова Т. И.  
Технический редактор: Селезнева О. Н.

Издание "Литовит. Актуальность и незаменимость (ответы на главные вопросы)" содержит информацию об основных критериях риска возникновения заболеваний (интоксикация, изменение кислотно-щелочного баланса, и нарушение окислительно-восстановительного потенциала), методы самооценки функционального состояния организма, обоснование необходимости регулярного применения энтеродоноросорбентов, к которым относится продукция серии "Литовит".

Издание рекомендовано широкому кругу читателей.

**УДК 615.01**  
**ББК 52.81**

**Научно-производственная фирма "НОВЬ"**

Россия, 630004, г. Новосибирск, ул. Ленина, 28  
тел. (383) 202-01-08  
rio@litovit.info  
www.litovit.info

**ISBN 978-5-379-01994-5**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Прошло 20 лет, как в мире появилось слово "Литовит".

20 лет назад была написана первая монография, в которой была представлена теоретическая информация о цеолите, о его уникальных свойствах, об истории создания продукта на основе цеолита Холинского месторождения, о практическом применении. Была представлена концепция гигиены внутренней среды организма, включающая детоксикацию и нормализацию минерального обмена организма. У читателей монография получила своё народное название - книга "Цеолитсодержащая продукция "Литовит" жёлтая".

За 20 лет монография была 4 раза переиздана с дополнениями по результатам научных и практических исследований. Редактируя последнее издание, была мысль сократить некоторые главы или хотя бы их значительную часть, однако вся информация и стройность её изложения, в котором одно вытекает из другого, как в арифметике, где умножение вытекает из сложения, но не наоборот, привела к решению всё оставить, как и было задумано 20 лет назад. Монография заняла своё место у читателя.

За прошедшие 20 лет были изучены, разработаны и предложены различные варианты обоснования крайней необходимости регулярного применения энтеродоноросорбентов, к которым относится продукция серии "Литовит", регулирующая основные функции жизнедеятельности современного человека. Были выделены критерии оценки риска заболеваний. Разработаны методы самооценки функционального состояния организма. К основным показателям риска относятся: интоксикация, изменение кислотно-щелочного баланса, и нарушение окислительно-восстановительного потенциала. Эта часть информации была представлена для населения во время работы на встречах. Получив запрос от многочисленных слушателей, было принято решение о подготовке самостоятельного авторского издания. Это не рекламная информация, а анализ, систематизация многочисленных мнений, теорий, выводов. Это издание предназначено для тех, кто желает учиться современным методам самоконтроля состояния здоровья, в отличие от тех, кто пользуется рекламой, заполонившей эфир, кто остался в информационном поле 10-ти, 20-ти летней давности, кто не прибавил к своим знаниям ни байта. Однако, хотим отметить, что сама информация этого издания не сможет избавить вас от проблем без практического применения методов и средств. Мало

знать, уметь, необходимо делать: специалист-экономист Е.Г. Ясин должен был бы быть богаче Абрамовича, ведь все знания, как делать деньги, у него в голове. А у Абрамовича все его предварительные знания состояли только из советской школы и советской же армии, но желание знать и делать получили реальный результат. Из "слепой" торговли, которая согласно традиционной истории самобытно возникла по всей Земле, от русской тундры до африканских дебрей, никогда бы не выросла прибыльная торговля с заранее рассчитанной прибылью, требующая знаний о товаре и рынке сбыта.

Можно бродить по дебрям, спотыкаясь, можно мчаться по гладкой дороге, когда окружающий ландшафт мелькает перед глазами как серо-буро-малиновая лента, не оставляя в мозгу никаких впечатлений кроме скорости, а можно изучив маршрут, смело двигаться к цели и достигать её.

Мы отдаём отчет, что не все то, что написано в книге, истина в последней инстанции, однако мы берёмся утверждать, что представленный материал позволяет понять логическую цепочку состояния здоровья человека в среде его обитания.

## **Глава I**

### **Как и почему развиваются болезни в организме человека?**

Почему мы так часто и много боеем в 21 веке, когда решены проблемы эпидемий, когда появляются всё более совершенные методы диагностики и высокотехнологические методы лечения, когда нам кажется, что знаем, чуть ли не на молекулярном уровне (а иногда и на нем), что происходит в органе и клетке при том или ином заболевании? Тема эта очень избита, по этому вопросу написаны уже не сотни, а тысячи книг, монографий, диссертаций. Работали и работают десятки НИИ в России и сотни за рубежом. Государства тратят огромные деньги на здравоохранение. Вдумайтесь в слово "здорово" "охранение". Но здоровье граждан лучше не становится, либо меняется незначительно. Возникает извечный вопрос: Кто виноват? И что делать? Что является наиболее важным, совершенствование методов кризисной медицины или методов адаптации человека к среде обитания с учётом знаний возможных рисков для самоконтроля и владения методами и средствами влияния на них?

Давайте попробуем разобраться. В любом случае нам придется признать, что понятие здоровья неоднородно и оно включает в себя

ряд составляющих, каждая из которых требует и понимания, и определенного подхода для коррекции.

Начнем с того, что четкого общепринятого определения здоровья ученые пока не разработали и каждый дает свое. Поэтому к началу 2016 г. Всемирной организацией здравоохранения их зарегистрировано около 500. Все они обычно имеют такие составные части как физическое, душевное, социальное, психологическое здоровье. Сами составляющие вопросов не вызывают. Но как измерить их величину? Какими единицами? Ведь если мы не можем их измерить, значит, не можем сопоставить, не можем отследить динамику процесса, не можем определить направление воздействия. Но на этот вопрос наука ответить однозначно пока не может, поэтому давайте пока разберемся в тех показателях здоровья, которые уже нашли свою шкалу оценки.

В этом издании мы рассмотрим два главных показателя обеспечивающих жизнедеятельность организма, которые имеют количественные показатели, а именно: кислотно-щелочной баланс и окислительно-восстановительный потенциал, а также зависимость этих показателей от интоксикации и минерального гомеостаза и их нормализацию с помощью цеолитсодержащей продукции серии "Литовит".

## **Глава II**

### **Кислотно-щелочной баланс.**

Соотношение кислоты и щелочи называется кислотно-щелочным балансом (КЩБ) или кислотно-щелочным равновесием, с помощью которого регулируются все биохимические процессы в организме: дыхание, кровообращение, пищеварение, выработка гормонов, иммунитет и другие.

Организм человека и обменные процессы в нем сформировались много тысячелетий назад. Основой сохранения Человека как вида было и остаётся "сохранение постоянства внутренней среды организма", т. е. строгое соблюдение и сохранение основных параметров организма, среди которых показатель КЩБ один из главных (1).

Характеристикой КЩБ является водородный показатель жидких сред - "рН". Шкала, по которой оценивается кислотность либо щелочность оцениваемой среды, была основана на химическом составе воды, состоящей из двух ионов (H+) "кислотный эквивалент" и (OH-) "щелочное основание", которые вместе нейтральны. Шкала рН делит-

ся от 0 до 14. Точкой нейтральности является рН воды, равная семи (7,0). Чем ниже уровень рН - тем среда более кислая (от 6,99 до 0). Щелочная среда имеет высокий уровень рН (от 7,01 до 14,0).

Почти все биологические процессы в организме человека протекают правильно только при уровне рН в пределах от 7,0 до 8,0. Организм постоянно стремится поддерживать строго определенный уровень рН.

Разные среды организма имеют свой уровень рН и имеет жесткие границы:

рН крови 7,35-7,45

рН слезы 7,3-7,5

рН слюны 6,8-7,4

рН мочи 7,0-7,2

рН суставной жидкости 7,74-7,76

рН лимфы и мозговой жидкости 7,47-7,5

рН околоплодной жидкости более 8,0

Исключение составляют моча и желудочный сок, которые имеют кислую реакцию. Даже незначительное изменение рН обессиливает ферменты, создавая условия для возникновения множества различных заболеваний, а порой крайнюю опасность для жизни! Так, при повышении кислотности крови всего на 0,04 (до 7,31) человек теряет сознание и впадает в кому, требующую интенсивного медицинского вмешательства, а при рН крови 7,1 наступает смерть организма! (см. приложение 3).

Жизненная сила и здоровье человека заключается в щелочах, точнее сказать, в щелочных соединениях, минеральных веществах и микроэлементах. Следует отметить, что все элементы находятся в строгом взаимодействии друг с другом. Отклонение от нормы одного приводит к изменению общего минерального гомеостаза организма.

В организме в процессе жизнедеятельности каждой клетки образуются различные кислоты, а также мы получаем их с пищей: мочеваая, молочная, уксусная, соляная, дубильная (танин), щавелевая (этандиоая), карбоная (креатин) и другие.

Каким же образом организм сохраняет свои щелочные показатели жидких сред: крови, лимфы, слюны, слезы, мочи и др.?

Постоянство рН внутренней среды организма обусловлено совместным действием буферных (выравнивающих) систем: гемоглобиновый буфер, почки, печень, легкие, кожа и ряд физиологических механизмов. Малокровие (анемия) наступает, когда



снижается буфер гемоглобина. Почка, это орган буферной системы, выводящий излишки мочевой и карбоновой кислоты. Легкое регулирует кислотно-щелочной баланс за счет выдыхания углекислоты, поэтому важен сознательный выдох, который должен поддерживаться дыхательными упражнениями. Печень выводит жёлчные кислоты, основную массу которых (80%) составляет холевая кислота. Кожа выделяет с водяными парами углекислоту, азотную кислоту.

Что делает организм, если, несмотря на четкую работу всех буферных систем, в организме остаётся избыток кислоты? Каким образом, с точки зрения химических реакций, происходит ощелачивание жидкостных сред организма? Из школьного курса химии известно, что для нейтрализации кислоты обычно используется щелочь, то же самое происходит и в организме. Нейтрализация кислот осуществляется изыманием из тканей и органов щелочных и щелочноземельных элементов: калий (K), натрий (Na), кальций (Ca), магний (Mg), литий (Li), которые находятся в организме не в чистом виде, а в виде щелочных оснований. Калий в основном находится в сердечной мышце; Mg - в нервной системе, сосудах; Ca - в костях, зубах, ногтях волосах; Na - во всех жидкостных средах организма; Li - содержится в мозге, печени, почках, костях, сердце, легких. Щелочные элементы используются буферными системами для приведения pH к нормативным показателям. Всё происходит по законам химии: щелочь взаимодействует с кислотой, в результате чего образуется нейтральная соль и вода. Образовавшиеся соли в определенном количестве выводятся из организма через почки и через кожу. Если же количество их превышает возможности выделительной системы, или если они (при недостатке воды в организме) представляют слишком концентрированный раствор, организм не может их полностью вывести и вынужден "складировать" внутри себя. Избыток этих "складированных" солей является токсичным для организма, в обиходном языке нередко именуется "шлаками".

Когда отложение токсинов в соединительной ткани переходит из промежуточного положения в конечное, начинается процесс отравления ("зашлаковывания") организма, который и лежит в основе всех заболеваний и старения. Особенно срыв кислотно-щелочного баланса отражается на работе нашего самого важного органа - сердца. Это очень сильная мышца, которая в процессе постоянной работы расходует большое количество энергии. Таким образом, необходим хороший обмен веществ. При этом возникающая углекислота и молочная

кислота должны очень быстро выводиться из зоны сердечной мышцы. Если же кровь ("транспортное средство"), в результате собственного закисления, исчерпало свои возможности по сбору кислот, то это может привести к застою кислот в сердечной мышце. При перегрузке возникает мышечная боль в сердечной мышце, слабый пульс, нарушения сердечного ритма и другие проблемы. Наихудшим последствием этого является инфаркт миокарда. По мнению доктора Керна, известного немецкого терапевта, инфаркт - одна из больших КИСЛОТНЫХ катастроф, которые могут происходить в организме. Доктор Керн скрупулезно изучал процессы, происходящие в сосудах лиц, страдающих ишемической болезнью сердца и стенокардией. Он наблюдал за изменением эритроцитов при закислении крови и сделал выводы, что они сначала становятся плотными, ригидными, и теряют приспособительную возможность изменения своей конфигурации при прохождении через тонкие капилляры. При этом они "сбиваются в кучки", т. е. говоря медицинским языком, начинается процесс тромбообразования. Если тромбы незначительны по размеру, существенного вреда работе сердца они не принесут, (хотя могут являться причиной некроза отдельных мышечных клеток сердца, что впоследствии может привести к развитию диффузного (мелкоклеточного) склероза сердечной мышцы и к развитию сердечной недостаточности). При тромбозе более крупных сосудов (например, артерий) возникает некроз значительной группы мышечных клеток сердца, т. е. инфаркт миокарда. В настоящее время официальная медицина не предлагает нам непосредственных причин развития тромбоза артерий, однако, является неоспоримым (и не оспариваемым медицинской наукой) фактом, что всегда при клинически диагностируемом инфаркте миокарда в организме имеются признаки ацидоза (т. е. закисления тканей).

Американский кардиохирург доктор Дуайтом Ланделл, который возглавлял отделение кардиохирургии в Bannet Heart Hospital, Меса, штат Аризона и провел свыше пяти тысяч операций на открытом сердце и на основании своих многочисленных наблюдений написал книгу "Великий холестеринный обман" (2), в которой рассказал о том, что реальная причина ишемической болезни сердца вовсе не холестерин. Доктор Ланделл пишет: "если мы хронически подвергнем свой организм воздействию токсинов или едим продукты, к обработке которых он не приспособлен, в организме возникает состояние, называемое хроническим воспалением. Именно хроническое воспаление кровеносных сосудов приводит к отложению холестерина на его

стенках (если воспаления нет, холестерин свободно циркулирует, не отлагаясь на них). Это хроническое воспаление приводит к сердечно-му заболеванию, инсульту, диабету и ожирению. Каковы же основные причины хронического воспаления? Проще говоря, это избыток потребления продуктов с высоким содержанием простых углеводов (сахар, мука и все изделия из них), а также чрезмерное употребление заменителей животного масла (низкожировых масел) и растительных масел с высоким содержанием Омега 6 (соевого, кукурузного и др.). Чем больше мы потребляем готовых и обработанных пищевых продуктов, тем больше изо дня в день, по чуть-чуть, провоцируем воспаление... Поэтому лучше выбирать цельные продукты, в том числе масло коровы (сливочное масло), которые использовали наши бабушки, а не те, которые наши мамы покупали в продуктовых магазинах, полных фабричной еды (с использованием многочисленных добавок)". Доктор Ланделл не употребляет термин "закисление" или "зашлаковывание" организма, но иными словами он описывает тот же процесс, существенные сбои в работе организма в связи с употреблением продуктов, которые организм не привык и не может переработать либо вообще, либо в тех количествах, в которых мы их сейчас потребляем (продукты с высоким содержанием сахара и масел). Это один из примеров возможного развития болезненных процессов в организме при его "закислении".

При избытке кислот может ощущаться мышечная боль в рабочих мускулах рук и ног. Исследование костной ткани у людей разных возрастных категорий подтверждает истощение костной структуры, состояние которой напрямую зависит от содержания в ней Са. Куда же мог деваться у внешне здоровых неистощенных людей Са? Организм самопроизвольно использует его для сохранения постоянства внутренней среды, для инактивации (нейтрализации) большого количества образовавшихся в процессе обмена кислот. Изъятие Са и недостаточное поступление Si в значительной степени влияет на хрупкость костной структуры современного человека, что ещё совсем недавно было свойственно людям только пожилого возраста. Сегодня же диагностируется у значительного количества детей, подростков, людей молодого возраста. Это ещё раз подтверждает незаменимо важную роль минерального гомеостаза (постоянства) в жизнедеятельности человека.

## **Сделаем ВЫВОД, что уровень КЩБ зависит от:**

- 1) степени кислотности поступающих питательных веществ и образующихся кислот в процессе выработки энергии клетками,
- 2) возможности организма усвоить питательные вещества в зависимости от уровня интоксикации (чем больше токсических веществ накапливается, тем выше кислотность, так как токсины имеют кислую среду),
- 3) уровня минерального гомеостаза, оказывающего влияние на все системы организма и биологические процессы, протекающие в них.

Учитывая строгое взаимодействие элементов, нормализация минерального гомеостаза возможна только методом селективной регуляции (выравнивания) всей системы с применением средств, обладающих свойством селективного ионного обмена всех или большинства требуемых организму элементов, как, например, цеолитосодержащая продукция серии "Литовит".

## **Степень кислотности поступающей пищи.**

Научно-технический прогресс резко изменил образ жизни и структуру питания населения, что приводит к нарушению протекания биохимических процессов в организме, напрямую связанных с проблемой интоксикации и минеральным обменом. Сегодня мы все находимся в уникальной ситуации, которой не было никогда за всю историю человечества. Пища - видоизменилась до неузнаваемости, благодаря современным технологиям. Организм за сотни тысяч лет эволюции приучен к неизменному, постоянному составу пищевых продуктов, приспособлен к их переработке и извлечению из них всех веществ, необходимых для жизни и здоровья. Он "с недоумением" сталкивается с совершенно новыми для него, ненужными, вредными соединениями. По аналогии с термином "биологический терроризм" сегодня становится привычным термин "пищевой терроризм", основанный на сознательном изменении не только состава традиционных пищевых продуктов с использованием генетически модифицированных источников, биологически активных веществ, консервантов, различного рода стимуляторов роста, химикатов, но и сознательном изменении почвенного раствора, из которого корни растений поглощают питательные вещества. Продукты просто не могут вырасти щелочными, так как почвы всё больше становятся кислыми в результате применения современных агротехнологий. Такие почвы ухудшают

условия питания растений, в основном закисляя их, в свою очередь оказывая влияние на кислотное равновесие травоядных животных и человека.

Кроме того, свой вклад в значительное закисление внутренней среды человека вносит то, что в Россию поставляют порядка 70 наименований генномодифицированного сырья, разрешенного для производства пищевых продуктов. А это СОТНИ наименований кондитерских и хлебобулочных изделий, жиров, приправ, напитков. "безвредные" следы их метаболитов, сохраняющиеся в пище, хотя и не оказывают летального действия, однако значительно снижают сопротивляемость болезням, вызывают аллергию, диатез и некоторые другие заболевания и постепенно накапливаются в организме до опасного уровня. Всё это приводит не только к закислению пищи, но и к системной интоксикации и системному дисбалансу минерального обмена (3).

#### **Уровень интоксикации.**

Здоровье человека прямо пропорционально уровню интоксикации организма. Прислушаемся к мнению физиологов, которые дали свое понимание здоровья с позиции физиологических процессов, протекающих в организме. Последователи раздела науки, изучающего отравление организма (гоматоксикологии) считают, что "Здоровье - это отсутствие токсинов во всех структурах организма, в первую очередь, в трех основных средах (структурах): в межклеточной жидкости (которая у взрослого среднестатистического человека весом 70 кг составляет около одиннадцати литров); во внеклеточном матриксе; в клетках организма" (4). Уточним, что из себя представляют эти важнейшие структуры (5).

**Межклеточная или тканевая жидкость** представляет собой жидкостную структуру, которая служит для осуществления обменных процессов между клетками и капиллярами. Если сосуды можно сравнить с реками, кровяные депо с озерами и морями, то межклеточную жидкость с океаном. Кровь и лимфа, циркулирующие в организме, поддерживают постоянство состава тканевой жидкости и давление в ней.

**Внеклеточный матрикс** - это основа соединительной ткани, он окружает каждую клетку и является средой для их взаимодействия. Функции внеклеточного матрикса: обеспечивает механическую поддержку клеток; обеспечивает транспорт химических веществ; выполняет барьерную функцию, поскольку в нормальном состоянии он способен не только сдерживать рост недифференцированных

(раковых) клеток, но и препятствовать выходу этих клеток в межклеточную жидкость. Внеклеточный матрикс можно сравнить с муфтой.

**Клетка** - это элементарная часть организма, способная к самостоятельному существованию, самовоспроизводству и развитию. Клетка, это основа строения и жизнедеятельности. Клетки могут существовать как самостоятельные организмы, так и в составе многоклеточных организмов (ткани).

Все структуры организма могут выполнять свои функции при нормальных показателях окружающей и внутренней среды организма.

Нарушая экологические равновесия, человек создаёт чужеродные для себя экосистемы со скоростью, превышающей собственные приспособительные возможности. Ученые всего мира констатируют, что загрязнение окружающей среды в значительной степени влияет на загрязнение внутренней среды организма, приводит к накоплению токсинов. В современном мире интоксикация сопоставима с проблемой распространения наркотиков! Накопление токсических веществ приводит к изменению биохимических реакций, протекающих в организме, нарушению защитных функций основных барьерных органов и систем, снижает адаптивные и резервные возможности организма, повышает риск возникновения различных заболеваний, ухудшает качество жизни человека.

Интоксикация оказывает воздействие на все жизненные процессы. Степень интоксикации зависит от глубины проникновения токсинов. Чем глубже проникновение токсинов, тем более выраженные изменения обмена веществ, иммунного статуса человека, тем сложнее процесс элиминации (выведения) и сложнее процесс сохранения и восстановления здоровья.

Систематизировал и классифицировал процессы накопления токсинов в организме и возникающие при этом изменения в организме немецкий врач и ученый Ханс-Хайнрих Ресквег, который создал "Теорию гомотоксикологии" (теорию отравления человека) (6).

Гомотоксикология рассматривает заболевание как биологически целесообразный процесс защиты организма от экзогенных (внешних) и эндогенных (внутренних) вредных факторов - "гомотоксинов", или попытку компенсации нанесенных ими повреждений, т. е. попытку - организма привести себя в состояние биологического равновесия.

Симптомы того или иного состояния организма являются видимыми проявлениями защитных реакций организма, направленных на

нейтрализацию и выведение "гомотоксинов".

Выздоровлением считается процесс освобождения организма от "гомотоксинов" и устранение вызванных ими поражений!

Гомотоксикология рассматривает здоровье, как состояние свободы организма от так называемых "гомотоксинов" и отсутствие вызванных ими функциональных или органических поражений.

Согласно теории, которой придерживаются сторонники "теории гомотоксикологии", возникновение и развитие заболеваний в организме происходит следующим образом.

Организм чувствителен к токсичным веществам и незамедлительно реагирует на них, пытается нейтрализовать и вывести их в процессе циркуляции в межклеточной жидкости, а в случае невозможности - депонирует (складирует) их в определенном месте (межклеточном матриксе). Далее, в случае продолжающегося накопления гомотоксинов и истощения возможности в депонировании, наступает импрегнация (пропитывание) гомотоксинами межклеточного матрикса, ведущая, в свою очередь, к дегенерации (повреждению) клеток, тканей и органов, вплоть до появления новообразований и смерти человека.

Эти процессы развития патологических изменений в организме Ханс-Хайнрих Рекеверг объединил в систему (7). Он выделил три стадии процесса, в каждой по две фазы, итого шесть фаз патологического процесса (так называемого "гомотоксикоза") с учётом локализации поражений, клинических симптомов и тяжести процесса:





**1. Гуморальная стадия** (начальная стадия интоксикации). Токсины циркулируют во внеклеточной жидкости. В этот период резервы организма ещё позволяют выводить из межклеточной жидкости "гомотоксины" различными путями. Матрикс и внутриклеточные системы не имеют органических повреждений.

**Первая фаза** гуморальной стадии - фаза экскреции (выведения). Организм старается вывести токсины за счет усиления имеющихся физиологических механизмов выведения (выделения из носа, потоотделение, мокрота, слезы и другие).

**Вторая фаза** - фаза воспаления. Если мы, не понимая процессов, происходящих в организме, или поддавшись настойчивой рекламе, блокируем лекарствами процесс выведения токсинов, (используя средства от насморка, от кашля или жидкого стула) организм и все его системы включаются в процесс их выведения, в первую очередь цитокиновая система, которая участвует в формировании и регуляции защитных реакций организма. К наиболее известным цитокинам относится интерферон.

Цитокины в первую очередь регулируют развитие местных защитных реакций в тканях с участием различных типов клеток крови, эндотелия, соединительной ткани и эпителия. Защита на местном уровне развивается путем формирования типичной воспалительной реакции с ее классическими проявлениями: развитием отека, покраснением, появлением болевого синдрома и нарушением функции. Воспаление развивается в ответ на повреждение и проникновение в ткани гомотоксинов при участии провоспалительных цитокинов. В этом случае организм запускает острый воспалительный процесс, который, усиливая метаболизм и иммунологические реакции, активизирует механизмы связывания, нейтрализации и выведения гомотоксинов. Эта фаза клинически проявляется симптомами острого воспалительного процесса (острый ринит, острый отит, острый бронхит и т. д.). Исходом этого процесса либо является полное освобождение организма от токсинов (то есть выздоровление), либо при наших неразумных действиях мы "загоняем" токсины глубже в организм. Как мы можем навредить себе в фазе острого воспаления?

Для усиления борьбы с негативными факторами организм повышает температуру тела, поскольку это усиливает действие защитных сил организма, их активность. Вместо того, чтобы помочь организму освободиться от повреждающего фактора (вирусов,

микробов и пр.), употребляя большое количество чистой воды (включая активную деятельность почек) и настоев трав (растворимый напиток "Брусника", концентрат напитка "Витаминное ассорти"), вызывающих повышенное потоотделение (выводя вредные вещества через кожу), применяя селективные энтеросорбенты ("Литовит-М"), мы принимаем лекарства, понижающие температуру тела и ослабляющие защитные функции организма. В результате организм не может справиться с данным повреждающим фактором и наступает следующая стадия гомотоксикоза, стадия поражения матрикса.

**2. Стадия поражения матрикса.** При неэффективности механизмов экскреции и воспаления "гомотоксины" депонируются сначала в решетчатой системе межклеточного матрикса, т. е. на его поверхности, а при дальнейшем развитии патологического процесса запускают негативные изменения его структурных компонентов и их функций; начинают поражаться внутриклеточные структуры. Накопление гомотоксинов во внутриклеточном матриксе приводит к тому, что блокируются системы выведения и выполнение внеклеточным матриксом своей функции нарушается.

**Третья фаза** - фаза депонирования. На этой фазе происходит накопление гомотоксинов на поверхности матрикса вследствие того, что, либо мы подавили воспаление своим неграмотным поведением, лечением (например, "сбивали" температуру, начали сразу принимать антибиотики), либо организму не хватило сил вывести эти токсины. Эта стадия внешне проходит незаметно. У человека может быть легкое недомогание, которое пока нельзя облечь в какую-то определенную патологию.

**Четвертая фаза** - фаза импрегнации (внедрения, проникновения) или иначе "процесс фиксации гомотоксинов в матриксе". "Гомотоксины" встраиваются в структурные элементы матрикса, изменяют его биофизическое состояние и начинают существенно блокировать транспорт веществ в клетку и из неё. Они проникают внутрь клеток и вызывают начальные поражения клеточных структур (начинает развиваться хроническое заболевание: хронический бронхит, хронический цистит, хронический гайморит и т. д.).

Фазы депонирования и импрегнации разделены между собой биологическим барьером, который условно разграничивает депонирование (накопление) "гомотоксинов" в матриксе от их импрегнации (встраивания) в структурные компоненты матрикса. До биологического барьера (фазы экскреции, воспаления и

депонирования) сохраняются механизмы саморегуляции (самоисцеления), что позволяет организму самостоятельно избавиться от "гомотоксинов". После биологического барьера (фазы импрегнации, дегенерации и дедифференциации) процессы регуляции серьезно нарушены вплоть до практически полного повреждения механизмов защиты гомеостаза (сохранения постоянства внутренней среды организма, которое является необходимым условием для нормальной жизнедеятельности органов и систем). В этой ситуации самостоятельное выведение "гомотоксинов" организмом значительно затруднено, а порой невозможно. Данным положением определяется граница, за которой остро протекающее заболевание переходит в хроническую стадию болезни (хронический бронхит, хронический отит, хронический пиелонефрит).

**3. Клеточная стадия** (как и предыдущие, она имеет две фазы). На клеточной стадии происходит внутриклеточное накопление "гомотоксинов". Функция обеспечения клеток необходимыми питательными веществами и информацией от управляющих органов (головного мозга и желез внутренней секреции), а также защитная функция нарушены, вследствие чего возникает дегенерация (необратимые изменения, разрушения) клеточных структур. Защитные механизмы уже не в состоянии самостоятельно вывести токсины из клеток и тканей.

**Пятая фаза** - фаза дегенерации характеризуется структурными (дегенеративными, деструктивными) изменениями тканей и органов вследствие постоянной и длительной блокировки матрикса. Снижаются функциональные резервы всех регуляторных систем организма, уровень метаболизма и энергообеспечения. Самовосстановление организма уже невозможно, он нуждается в рационально построенной системе мер по поддержанию адекватной работы организма, как целостной биологической системы. Этой фазе соответствуют осложнения хронических заболеваний и поражение крупных клеточных структур органов в виде инфаркта миокарда, инсульта головного мозга, цирроза печени и др.

**Шестая фаза** - фаза дедифференциации (новообразований). Согласно "теории гомотоксикологии", внутриклеточные нарушения достигают крайней степени, контроль регуляторных и защитных систем организма над клетками снижен до минимума. В сочетании с одновременным ухудшением поступления питательных веществ это приводит к снижению резистентности к воздействию канцерогенов.

На фоне накопления токсинов в клеточной массе и угнетения иммунных реакций, это может привести к развитию злокачественного новообразования (рак, саркома, острый лейкоз и т. д.).

**Что может вызывать "гомотоксикоз"?** Любой агент или фактор, оказывающий негативное влияние на организм или нарушающий биологический баланс, рассматривается как "гомотоксин". Агенты или факторы могут быть материальными (физическими, химическими, биологическими) и нематериальными (психическими). По отношению к организму они могут иметь экзогенное или эндогенное происхождение (действовать либо извне, либо вырабатываться в самом организме). Воздействие этих патологических факторов на организм обуславливает регуляторные нарушения, патологические процессы.

#### **Классификация гомотоксинов:**

- Продукты питания, так называемый "пищевой терроризм»
- Физические факторы
- Климатические раздражители
- Различные виды излучений
- Механические воздействия, различные виды вибраций, шум
- Химические факторы
- Скопление токсичных веществ в воздухе, на улице и в помещениях
- Чистящие средства
- Пыль (ковры, бумага, сигаретный дым)
- Лекарственные препараты
- Биологические факторы
- Бактерии, вирусы, грибковые организмы
- Аллергены
- Эндогенные продукты метаболизма
- Психические факторы
- Перенапряжение
- Недостаток любви, обиды
- Многое, многое другое.

Таким образом, любые неблагоприятные внешние факторы могут явиться причиной накопления в организме токсинов, которые приводят к заболеваниям (8).

Выше приведенные сведения хоть и делают картину причин заболеваний более понятной и дают инструмент, однако природа гомотоксинов столь разнообразна, а каждый организм уникален и

индивидуален, в том числе с точки зрения резервных возможностей, поэтому схемы достижения желаемого результата индивидуальны. В тоже время можно смело утверждать, что для сохранения и восстановления здоровья необходимо:

- 1) очистить организм от токсинов;
- 2) восстановить нарушенные обменные процессы в органах и тканях организма;
- 3) в случае далеко зашедшего патологического процесса провести поддерживающую терапию пораженным органам.

В последние годы появились публикации, которые проясняют, что же за токсины вырабатываются у нас в организме, и как с ними бороться, в том числе используя немедикаментозные средства. С правилами гигиены питания можно познакомиться в издании "Здоровье через гигиену" (9).

### **Минеральный обмен.**

Казалось бы, в XXI веке нет необходимости доказывать, что элементный и минеральный составы являются одной из важнейших составляющих, определяющих всю биохимию процессов физиологического жизнеобеспечения человека, так как работы многих известных ученых предполагали и доказывают, что физиологическое влияние минеральных элементов значительно шире их биологического действия (Вернадский В.И., Брехман И.И., Ферсман А.Е., Лаунус Полинг). Подчеркивая исключительную актуальность знания о минеральном гомеостазе и перспективность его влияния на состояние здоровья человека В. И. Вернадский (1926) указывал: "Хотя они сейчас не имеют большого практического применения, и врачи, в частности, не могут пользоваться ими в своей работе, мне кажется несомненным, что в ближайшем будущем они должны оказывать такое же огромное влияние в области биологических наук и их применения, какое они сейчас оказывают в области наук физико-химических и геологических".

Сегодня, в практической медицине перечень обязательных биохимических показателей крови содержит исследование ряда элементов. В специализированных медицинских центрах есть возможность определения содержания элементов не только в крови, но и в волосах. Это становится всё более востребовано для диагностирования и коррекции различных заболеваний, так как доказано, что в составе тканей высших животных и человека должен присутствовать в определенном количестве полный элементный и

минеральный состав. Учитывая тот факт, что все элементы строго взаимосвязаны друг с другом, для обозначения дисбаланса минеральных веществ, введён термин "системный микроэлементоз". Всё более востребованными становятся методы и средства, способные влиять на минеральный гомеостаз с учётом как выведения избыточных, так и восполнением недостающих элементов. Существует ассортимент средств моно и поли содержащих, например, железа, йода, селена, кальция и др., которые рекомендованы для применения при выявленном дисбалансе того или иного элемента. Нужно помнить, что избыток минералов, как и их недостаток оказывает негативное влияние на протекание биохимических реакций в организме. Поэтому есть основание рекомендовать, с целью профилактики, использовать средства со свойством селективного ионного обмена, которые позволяют нормализовать минеральный обмен без возможности передозировки. К таким средствам относится продукция серии "Литовит", созданная на основе природного минерала цеолит.

Роль неорганических веществ в организме человека исключительно велика, они являются структурными компонентами тканей, клеточных мембран и субклеточных элементов. Они участвуют во всех видах обмена веществ, обладая каталитической активностью и выполняя регуляторные функции. Они являются не только компонентами буферных систем, выполняющих регуляторную функцию кислотно-щелочного баланса, они участвуют в поддержании осмотического давления, от их заряда и концентрации зависит степень дисперсности, гидратации и растворимости белков. Все элементы важны для организма в определенной концентрации. Какие-то из них присутствуют в больших количествах, какие-то в меньших, некоторые вообще в кларковых, следовых количествах, но это не значит, что они менее важны. "Нет токсичных элементов, есть их токсичная доза" (10). Можно привести множество ярких примеров роли минералов и элементов, например, **в нервной проводимости, в передаче импульсов**. Нервный импульс - это электрический импульс, создаваемый разностью потенциалов. Согласно физике процесса, K (калий) и Na (натрий) - это те минеральные вещества, ионы которых внутри клетки и снаружи (с другой стороны мембраны) создают разность потенциалов. За счёт разности потенциалов создаётся нервный импульс. Нервный импульс необходимо преобразовать и правильно передать! Улавливать и преобразовывать электрические

импульсы от мозга может только Si.

**Механизм мышечных сокращений.** Мышцы сокращаются благодаря Ca (кальцию), а расслабляются благодаря K(калию), Na (натрию), Mg (магнию). Откуда мы знаем про кальций? Дело в том, что в XIX веке учёные провели эксперимент. Они поместили изолированное сердце лягушки в специальный раствор и обнаружили, что сердце перестаёт сокращаться, если в этом растворе нет кальция.

**Формирование костей.** Кости состоят как из неорганических веществ, так и органических, в основном коллагена. У молодого организма соотношение между неорганическими и органическими в пользу органических, то есть коллагена - Si (кремния). За счёт этого кости молодого человека эластичные, они растут. У взрослого же человека процент коллагена сокращается, а содержание минералов в составе костей достигает 60-70%.

Особое значение в минеральном обмене имеют два элемента, это кислород и кремний.

**Кислород.** Роль кислорода в обеспечении жизнедеятельности организма неоспорима, поскольку человек является аэробным существом, т. е. все обменные процессы в нем осуществляются с обязательным участием кислорода.

Кислород обеспечивает тканевое (клеточное) дыхание - процесс потребления клетками тканей кислорода. Этот процесс тесно связан со всеми элементами, исключение составляют только лёгкие инертные газы: гелий, неон, аргон.

Интенсивность тканевого дыхания определяется скоростью поглощения кислорода и обусловлена потребностью ткани в энергии.

Интенсивность его наиболее высока в сетчатке глаза, почках, печени; она значительна в слизистой оболочке кишечника, щитовидной железе, яичках, коре головного мозга, гипофизе, селезенке, костном мозге, легких, плаценте, вилочковой железе, поджелудочной железе, диафрагме, сердце, скелетной мышце, находящейся в состоянии покоя. В коже, роговице и хрусталике глаза интенсивность тканевого дыхания невелика.

При увеличении активности какого-либо органа потребность его в кислороде увеличивается. При физической нагрузке потребление кислорода миокардом может увеличиться в 3-4 раза, а работающими скелетными мышцами - более чем в 20-50 раз по сравнению с покоем. Снижение поступления кислорода приводит к кислородному голоданию и к замедлению окислительных процессов.

Единственной тканью, в которой имеются запасы кислорода, является мышечная ткань, но запасы кислорода не велики.

Доказана взаимосвязь насыщенности кислорода и уровня кислотности (рН) организма. С увеличением кислотности (рН) происходит снижение функции гемоглобинового буфера, что приводит к затруднению переноса кислорода к клеткам. Кислородная недостаточность возникает потому, что при дисбалансе минеральных веществ, кислород не может полноценно поглощаться тканями, ведь для утилизации он должен раствориться, т. к. в газообразном состоянии организм не может его усвоить. Раствориться он должен с участием все тех же щелочных элементов: калия, натрия, кальция, магния и не упоминавшихся ранее железа и молибдена. Кроме этих основных минералов для утилизации кислорода необходим также целый спектр других элементов таблицы Д. И. Менделеева.





Нередко люди приходят к врачу с жалобами, которые являются не признаками какой-либо болезни, а проявлениями гипоксии. Основные симптомы гипоксии: тремор, общая слабость, плохой сон, быстрая утомляемость, снижение памяти, плохое состояние кожи, пониженный иммунитет, сексуальные дисфункции, частые головные боли, подавленное состояние.

Научными исследованиями доказанно, что при применении "Литовита" существенно повышается элиминация (усвоение) кислорода сердечной мышцей на 48-53% и печени 50-60%. Это связано больше ни с тем, что кислород входит в структуру цеолита, а с тем, что глобальное восстановление минерального обмена при приеме "Литовита" позволяет максимально полно включать кислород в процессы обмена (11).

Поэтому при регулярном применении в рационе питания продукции серии "Литовит" восполняется дефицит кислорода в организме. "Литовит - кислородная батарея". В. Н. Николаев

### **Кремний.**

Кремний (Si). Один из важнейших элементов, входящих в состав организма. Без кремния не усваивается 74 из 104 элементов!

"Кремний вырисовывается в мироздании как элемент, обладающий исключительным значением", писал В. И. Вернадский.

"Кремний - это элемент, интерес к которому проявляют специалисты разных специальностей: биологи, врачи, фармакологи, химики, специалисты сельского хозяйства, которые обсуждая проблемы лечения атеросклероза, облысения, кожных заболеваний, заживления ран, рака, борьбы с болезнетворными микробами и др. потому, что его влияние на жизненные процессы микроорганизмов, растений, животных и человека чрезвычайно велика". М. Г. Воронков.



Кремний (Si) - элемент, определяющий свойства гибких структур: соединительной ткани, сухожилий, стенок сосудов и желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции, хрящей, синовиальной жидкости суставов, клапанов сердечно-сосудистой системы.

По данным многочисленных исследований, потеря кремния во время болезней всегда более высокая, чем всех других элементов.

При дефиците кремния его место занимает кальций и гибкие структуры становятся более жесткими. "При атеросклерозе у больных людей очень низкое содержание кремния в тканях, составляющих стенки сосудов, замещение Si - Ca в тканях сосудов делает их жесткими. Введение в организм подопытных животных кремния в эксперименте останавливает развитие атеросклероза и помогает восстановить нормальную чистоту и функции стенок сосудов" (12). При переломах костей организму необходимо увеличение содержания Si в костях в 50 раз. Чрезмерное употребление углеводов мешает

усвоению кремния.

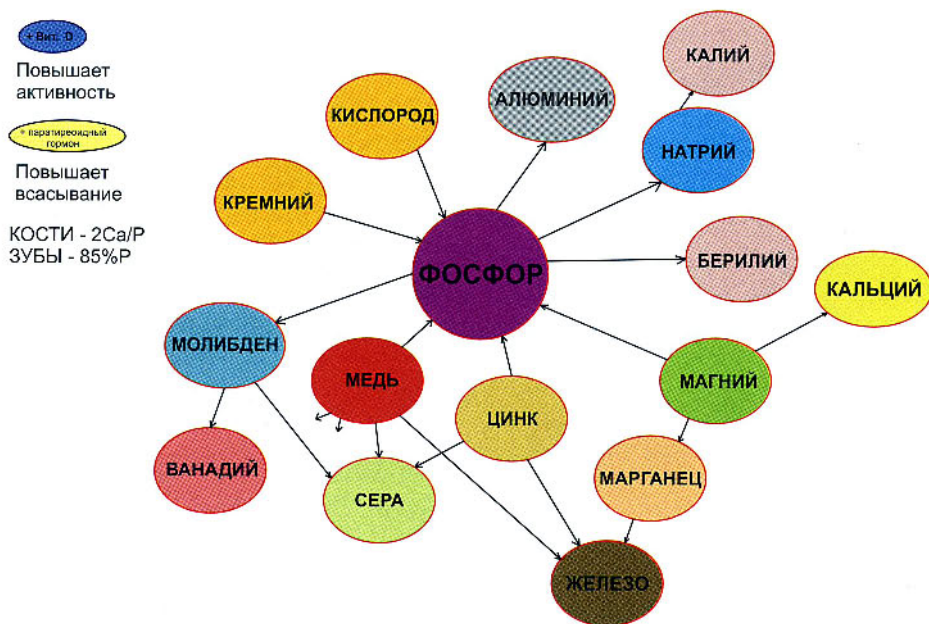
Дефицит кремния ощущается достаточно часто. К сожалению, кремний вытесняется из хлорированной воды, мало его и в консервированных продуктах и продуктах с пищевыми улучшителями. К счастью, продукт "Оптисорб" содержащий поровну цеолит и органическую составляющую - диатомит, богат кремнием настолько, что при регулярном его использовании в рационе питания восполняется дефицит кремния в организме.

Приведём несколько наглядных примеров взаимосвязи элементов.

### Кальций (Ca) - основной элемент формирования жестких тканей костей.



## Фосфор (P) - важный элемент формирования тканей костей.



С более подробной информацией о роли, значении элементов в жизнедеятельности человека и их взаимосвязи можно познакомиться в издании "Системный микроэлементоз" (13).

Как определить наличие дисбаланса минерального обмена, ацидоза (закисления) в организме.

Существуют методы и способы контроля минерального обмена. С увеличением кислотности (pH) происходит снижение функции всех буферных систем, что приводит к выраженному нарушению минерального обмена. Если у человека есть любое хроническое заболевание, это само по себе уже является четким показателем серьезного нарушения этих взаимообусловленных состояний организма. Если хронического заболевания нет, показателями дисбаланса могут служить следующие симптомы: нарушение эмали зубов, ломкие или испещренные полосочками ногти, выпадение волос, сухость кожи, пигментные пятна на коже, ломкие волосы или седина не по возрасту, нарушения сна, раздражительность, перебои в сердце и многие другие неспецифические признаки, говорящие, что в организме не все в порядке.

При тяжелом ацидозе может возникнуть жизнеугрожающая ситуация: дегидратация и повышение свертываемости крови, критические колебания артериального давления, инфаркт миокарда, инфаркты паренхиматозных органов, снижение объемов циркулирующей крови, периферические тромбозы, нарушение функции мозга, кома, смерть организма.

Безусловно, эти стадии ацидоза сопровождаются выраженной клинической картиной и требуют немедленной медицинской помощи.

Ранние стадии дисбаланса, которые еще не проявили себя в виде какой-то определенной болезни, можно определить, не прибегая к услугам медицинских работников. Они доступны каждому из нас. Это самотестирование и определение рН мочи, слюны, слезы. Для этого используются тест-полоски, которые продаются либо в аптеках, либо в магазинах медтехники для дома, либо их можно заказать по интернету. Поскольку в организме все процессы подчинены биоритмам, то при измерении рН необходимо учитывать физиологические пики подъема и спада кислотности.

|            | Щелочные приливы<br>(время суток) | Кислотные приливы<br>(время суток) |
|------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| интенсивно | 04:00                             | 07:00                              |
|            | 16:00                             | 19:00                              |
| умеренно   | 10:00                             | 01:00                              |
|            | 22:00                             | 13:00                              |

Поэтому правильнее определять рН в промежутке между этими пиками. Если мы все же попали близко к максимальному кислотному пику, то рН, например, мочи может быть в норме от 5,0 до 6,4, в период щелочного максимума: 7,0, в промежутке: от 6,4 до 6,5. Слюна: норма рН от 6,8 до 7,4. Оптимально измерять рН слюны с 10 до 12 часов дня. Показатель рН слез очень близок к показателю рН крови. В норме он колеблется от 7,3 до 7,5. Конечно, специально плакать не обязательно. Можно приложить тест полоску к внутренней стороне нижнего века. Однако, более физиологично всё-таки измерять рН не слезы, а мочи или слюны.

Плакать или не плакать? О положительном влиянии слёз го-

ворить почему-то не принято. Хотя есть утверждения, что плакать не менее полезно, чем смеяться. "Слёзы расслабляют. Плач, процедура естественная и полезная с точки зрения физиологии. Рыдая, мы делаем короткий энергичный вдох и длинный выдох, а это положительно сказывается на работе дыхательной и кровеносной систем. Неслучайно подобный тип дыхания лежит в основе многих дыхательных гимнастик. После нескольких минут плача система вдох-выдох замедляется, сердцебиение учащается, а потоотделение увеличивается. Похожие изменения отмечаются после физических нагрузок, поэтому после слёз, мы ощущаем приятное расслабление. Плач, это защитная реакция организма, которая помогает избавиться от избыточного напряжения, снять стресс" (14).

Несомненно, что в недалёком будущем оценка состояния минерального баланса и измерение рН станет привычной, рутинной процедурой, как мы измеряем при необходимости температуру тела или артериальное давление, чтобы не пропустить серьёзных нарушений и вовремя предупредить болезни. Пример нарушения минерального баланса приведён в *приложении 5*.

Наш организм долго сопротивляется развитию болезней, пытается сохранить необходимое для жизни постоянство внутренней среды, и когда проявляются видимые признаки какой-то определенной болезни, мы с уверенностью можем сказать, что нарушения кислотно-щелочного равновесия присутствовали в нашем теле достаточно долгий промежуток времени. Настало время включать в ежедневный рацион питания продукцию, которая "сама будет следить" за состоянием минерального обмена. Стоит вспомнить и поблагодарить представителей различных отраслей: науки, производства, операторов рынка, которые вложили знания и труд в создание продукции нового поколения, со свойством селективного ионного обмена, не имеющей противопоказаний, с возможностью её применения без ограничения пола, возраста, территории проживания и национальной принадлежности, так как цеолит обладает одновременно свойством индивидуальности и универсальности. На продукцию серии "Литовит" стоит обратить внимание и включить её в ежедневный рацион питания. Как мы выяснили, повышенная кислотность приводит к ускорению процессов дегенерации и преждевременному старению организма. При этом интересен тот факт, что все токсичные вещества, присутствующие в нашем организме, пребывают в форме кислот, для предотвращения накопления которых, а также с целью их

нейтрализации необходимо включать в рацион щелочные продукты или продукты с малой кислотностью, а также энтеродоноросорбенты, такие как: "Литовит", "Оптисорб", "Литоспорт".

**Какие кислоты вредят организму и откуда организм их получает в таком ассортименте?**

Насчет причин накопления молочной кислоты знают многие. Но есть еще: серная, соляная, азотная и многие другие. Так откуда же они появляются в нашем организме?

Попробуем проанализировать современную культуру питания. Мы пьем кофе или колу, курим сигареты, едим что-нибудь сладенькое и наслаждаемся, следуя девизу: "израсходованная энергия быстро вернется!" Это и есть "кислый путь", приводящий к накоплению кислот. Эти продукты подобно "кислотному бичу", не дают организму новых сил, а забирают его энергетические ресурсы. Все это приводит к потере минеральных веществ и энергии. В этом можно легко убедиться, посмотрев на лица и волосы наших молодых 30-летних мужчин: лысины, седина, морщины.

При отложении токсинов организм опирается на совершенно определенную "иерархию жизненных ценностей", т. е. в первую очередь процесс зашлакования идет в наименее важных органах и системах, позволяя "важным" органам обеспечивать функционирование организма. Именно поэтому мы так долго не ощущаем бедственное положение своего организма.

**В упрощенном варианте иерархия органов выглядит следующим образом: жировая ткань, соединительная ткань подкожной клетчатки, соединительная ткань (внутренних органов), мышцы, сосуды, хрящи, капсулы суставов, сухожилия, кожа, кости, внутренние органы, железы внутренней секреции, органы чувств, центральные органы.**

В первую очередь страдает жировая ткань. Вот откуда, так быстро развивающаяся, проблема ожирения!

**Крайне важно знать**, какие продукты относятся к закисляющим, а какие к ощелочивающим?

**К ощелочивающим продуктам относят:** зелень, редис, свеклу, репу, огурцы, морковь, хрен, сельдерей, чеснок, капусту разных сортов, авокадо, лимоны, цитрусовые, смородину, вишню, виноград, сухофрукты, перец, помидор.

Существуют так называемые "нейтральные продукты". Такими продуктами являются сливочное и растительное масла, молочные

продукты (кроме выдержанных сыров).

**К закисляющим продуктам относятся:** все сладости, сладкие напитки (уксусная кислота), хлебобулочные (и особенно сдобные) изделия, мясо (особенно жирное), кофе, а также употребление алкоголя и табака.

В процессе жизнедеятельности практически все токсины преобразуются в кислоты.

**Молочная кислота.** Содержание молочной кислоты повышается в организме при слишком активном образе жизни, при избыточных физических нагрузках, перегрузках у спортсменов и людей, занимающихся физическим трудом.

**Уксусная кислота** вырабатывается при употреблении кондитерских изделий и жиров.

**Мочевая кислота.** В результате распада клеток разрушаются пурины и образуется мочевая кислота, также образуется от чрезмерного потребления мяса, дрожжей, какао. Мочевая кислота накапливается в почках, суставах и других органах. При избытке приводит к развитию подагры, ревматизма, гипертонии, остеохондроза, мочекаменной и почечнокаменной болезнью, ослабляет деятельность сердца и способствует сгущению крови.

**Дубильная кислота (танин)** образуется от употребления черного чая, кофе, хурмы, гранат, черемухи, клюквы, орех, бобовых, пряностей. Очень полезна. Устраняет воспалительные процессы, нейтрализует негативное воздействие микробов!

**Соляная кислота** образуется от стрессов, страха, раздражения, при употреблении чая, кофе.

**Серная кислота** образуется от скопления газов, от чрезмерного употребления свинины, некоторых сортов сыра. Серная кислота размягчает межпозвоночные диски и в первую очередь несет ответственность за возникающие проблемы этих обычно твердых хрящей.

**Салициловая кислота** образуется от приёма болеутоляющих средств.

**Щавелевая кислота (этандиовая)** в природе встречается не только в свободном состоянии: свекла, морковь, тыква, гречка, ревень, щавель, сельдерей, петрушка, но при тепловой обработке ревеня, щавеля, шпината образуются соли оксалата К или Са, что является крайне вредным, именно эта кислота повинна в образовании камней в почках, в появлении суставного ревматизма, артрита, импотенции,



разрушении зубов, костей и появлении различных других заболеваний.

**Азотная кислота** образуется от чрезмерного употребления свинины, сыра, продуктов, обогащенных калием и натрием.

**Никотиновая кислота** имеет ярко выраженную кислотность и при избытке способствует возникновению проблем желудочно-кишечного тракта, печени, сердца, увеличения сахара в крови, высыпаний на коже. Образуется в основном от курения.

С помощью щелочных и щелочноземельных металлов, содержащихся в щелочных продуктах питания и селективных энтеродоноросорбентах серии "Литовит", "Оптисорб", "Литоспорт" организм способен нейтрализовать кислоты как можно быстрее, чтобы они не сжигали клетки, органы, железы и не нарушали их функции.

### **Глава III**

#### **Окислительно-восстановительный потенциал.**

Разбалансировка механизмов регуляции окислительно-восстановительных процессов, происходящих в человеческом организме, в настоящее время рассматривается как важнейшая причина возникновения многих заболеваний человека.

Большинство специалистов и, тем более, население, не владеющее специальными знаниями в области биологии, биохимии, медицины, привыкли рассматривать процессы жизнедеятельности, продолжительности жизни как физиологические (анатомические) процессы. В современном научном сообществе деятельность живых систем рассматривается в первую очередь в энергетическом аспекте. В каком бы плане не рассматривались проявления жизни, они неизбежно связаны единой нитью с накоплением энергии и дальнейшей трансформацией ее в живом организме.

Необходимо соблюдение принципа устойчивой энергоподвижности. Реакции, связанные с передачей или присоединением электронов, называются окислительно-восстановительными. Исследования последних лет позволили установить, что именно окислительно-восстановительные реакции в значительной мере определяют перенос зарядов в биологических системах и обеспечивают "автоконтроль" биохимических превращений, и что окислительно-восстановительный потенциал (ОВП), как показатель

активности электронов, оказывает значительное влияние на функциональные свойства электроактивных компонентов биологических систем. Энергия, выделяемая в ходе окислительно-восстановительных реакций, расходуется на поддержание гомеостаза (постоянства внутренней среды организма) и регенерацию клеток организма, т. е. на обеспечение процессов жизнедеятельности организма соответственно в настоящем и будущем времени. Одним из наиболее значимых факторов регулирования параметров окислительно-восстановительных реакций является активность электронов или, иначе, ОВП.

В норме ОВП внутренней среды организма человека обычно находится в пределах от минус 100 до минус 200 милли-вольт (мВ), то есть внутренние среды человеческого организма находятся в восстановленном состоянии (15).

Если поступающая в организм пища имеет ОВП близкий к значению ОВП внутренней среды организма человека, то энергия клеточных мембран (жизненная энергия организма) не расходуется на коррекцию активности электронов пищи и пища хорошо усваивается (хорошо измельченная, пережеванная), поскольку обладает биологической совместимостью по этому параметру.

Если пища имеет ОВП более отрицательный, чем ОВП внутренней среды организма (более минус 200 мВ), то она подпитывает его этой энергией, которая используется клетками как энергетический резерв антиоксидантной защиты организма от неблагоприятного влияния внешней среды.

Если пища имеет ОВП более положительный (более +100 мВ), чем ОВП внутренней среды организма, то для усвоения питательных веществ необходима дополнительная энергия. Для усвоения пищи требуется использование внутренней энергии человека. Так организм изнашивается, стареет, жизненно важные органы теряют свою функцию. Эти негативные процессы могут быть замедлены, если в организм поступает пища и вода, обладающая ОВП равным или превышающим ОВП внутренней среды организма, т. е. обладающая защитными восстановительными свойствами. Это подтверждается многочисленными исследованиями в специализированных научных центрах России и за рубежом.

ОВП обычной питьевой воды (водопроводная вода, питьевая вода в бутылках и пр.) обычно находится в пределах от +100 до +200 мВ. ВОЗ рекомендует использовать воду с ОВП +50 мВ.

В течение жизни человек подвергается воздействию различных вредных внешних факторов - плохая экология, неправильное и зачастую некачественное питание, употребление некачественной питьевой воды, стрессовые ситуации, курение, злоупотребление алкоголем, употребление лекарственных препаратов, болезни и многое другое. Все эти факторы способствуют разрушению окислительно-восстановительной системы регуляции организма, в результате чего процессы окисления начинают преобладать над процессами восстановления, защитные силы организма и функции жизненно важных органов человека начинают ослабевать и уже не в состоянии самостоятельно противостоять различного рода заболеваниям. Замедлить преобладание окислительных процессов над восстановительными процессами возможно с помощью продуктов, имеющих запас ОВП.

Сегодня мы все находимся в уникальной ситуации, которой не было никогда за всю историю человечества. Питание всегда соответствует ритму века, ритму жизни.

21 век - быстрый век, быстрый ритм жизни. В современном мире реакция и рефлексия на еду заменили понятия чувствования и переживания наполнения вкусом, и человеку тяжело осознать природу энергетического питания. Тело и ум человека стали настолько техничными, что человек научился вкушать пищу, а значит, выявлять ее полезность и бесполезность или даже вред. Появилось целое поколение с новыми традициями питания. Стало всё труднее сохранять внутренний энергетический потенциал. Появились новые состояния: выгорание, синдром менеджера, "загнанной лошади".....

В этих условиях важен не только объём получаемой энергии, а её полноценное распределение по энергетическим каналам.

Без нормализации энергетического потенциала невозможно обеспечить постоянство внутренней среды организма. У человека с низким уровнем энергии болезнь составляет всё существо его жизни. У человека со значительным нарушением уровня энергии низкая мотивация и способность к самоорганизации. Человек с высоким уровнем энергии способен к самоорганизации, творческому развитию.

# НЕКОНТРОЛИРУЕМАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ

Влияет

## МИНЕРАЛЬНЫЙ ГОМЕОСТАЗ

Определяет

## КИСЛОТНО ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС

Формирует

## ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Зависит

## ИММУНИТЕТ

Определяет

## ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

НПФ "Новь", при разработке и производстве продукции основными критериями эффективности использует показатели окислительно-восстановительного потенциала (ОВП) и кислотно-щелочного баланса (рН). Так, например, "цеолитовая" вода (1 столовая ложка "Литовит-М", разведенная в стакане горячей, примерно 80°C) имеет показатель ОВП равный минус 540 мВ! "Литовит-М" используемый без разведения, а запиваемый теплой фильтрованной водой имеет показатель ОВП равный минус 480 мВ. "Литовит-М", запиваемый напитком "Литовит горький коктейль" имеет показатель ОВП равный минус 560 мВ! Именно поэтому, первое ощущение при применении всей цеолитосодержащей продукции, улучшение физической работоспособности, выносливости, что подтверждается

повышением АТФ в клетке, свидетельствующей об активизации энергетического метаболизма организма.

Выносливость (безотказность) - важнейшее физическое качество в жизни людей.

С целью нормализации энергетического потенциала, нормализации кислородного обмена была разработана серия напитков "Здравица": "Витаминное ассорти" и "Сабельник". При разработке использован принципиально новый подход к созданию "энергетической формулы", а именно совмещение уникальных, основополагающих свойств "цеолитовой" воды (структурированной) и дигидрокверцетина (экстракта из древесины лиственницы сибирской), обеспечивающих принцип энергоподвижности внутренней среды организма, что отличает эти напитки от всех существующих продуктов. Только структурированная вода обладает высокой проникающей способностью и имеет величайшее значение для проникновения питательных веществ в клетку. Дигидрокверцетин является эталонным антиоксидантом. Однако известно, что дигидрокверцетин при растворении в обычной воде достаточно быстро разлагается и не сохраняет полезные свойства на длительный срок. В отличие от обычной, "цеолитовая" вода не только хорошо растворяет дегидрокверцетин, но и не даёт ему разлагаться. ОВП напитков серии "Здравица" имеет значение равное минус 348 мВ. Одни из лучших показателей ОВП имеют следующие продукты: десерт-кисель "Свекольно-вишневый" - ОВП = минус 265 мВ; десерт-кисель "Яблочный" - ОВП = минус 100 мВ, вода фильтрованная = плюс 190 мВ.

Это издание создано для того, чтобы население всё больше и глубже осознавало взаимосвязь используемых продуктов питания и состояния здоровья, чтобы у населения была уверенность, что несмотря на "пищевой терроризм", есть возможность нормализовать усвояемость пищи, сохранения и улучшения энергетического потенциала с помощью безопасных энергетиков, которые не подхлестывают организм, не расходуют его силы, а по настоящему насыщают, кормят клетки, запускают дыхание клетки, способствуют "текучести" внутренней энергии.

Безопасные энергетики, это продукты с показателями ОВП выше плюс 100 мВ в сторону отрицательного значения!!!

## Глава IV

### Как сохранить и восстановить здоровье.

Организм человека, это самоорганизующаяся система, где все процессы подчинены цели сохранения наиболее важных для жизнедеятельности органов и систем. Как мы уже говорили, изымание из органов и тканей минеральных веществ, необходимых для нейтрализации кислот и токсинов, ведет как к потере вещества организмом, так и к его зашлаковыванию, кислотным ожогам и язвам. Данный комплекс изменений, происходящих в организме, ученые называют одним ёмким словом - "цивилизатоз".

К "болезням цивилизации" относятся:

- 1) заболевания, вызванные недостатком минеральных веществ, затраченных на нейтрализацию кислот;
- 2) заболевания, обусловленные усилиями организма вывести токсины;
- 3) заболевания, связанные с отложением шлаков, которые организм не смог вывести.

К первой группе можно отнести следующую патологию: кариес, пародонтоз, остеопороз, варикозная болезнь, проблемы с межпозвоночными дисками, паховые грыжи, выпадение волос, морщины.

Ко второй группе болезней цивилизации, обусловленных выведением шлаков, относятся: акне (угревая болезнь), потливость ног, гнойные миндалины, фурункулы, геморрой, нейродермит, экзема, псориаз, аллергии, кожный зуд, трофические язвы голени.

К третьей группе, которая включает заболевания, связанные с отложением шлаков в организме, относятся следующие: артериосклероз, камни в желчном пузыре, почках, мочевом пузыре, простате и т. д.; подагра (отложение солей в мелких суставах кистей рук и стоп); артроз суставов; зубной камень; пигментные пятна; липомы; фибромы.

Таким образом, если исключить инфекционные заболевания, большинство распространенных ныне болезней, так или иначе, попадает в этот список. Мы не упомянули здесь такие тяжелые заболевания, как инфаркт миокарда, инсульт (нарушение мозгового кровообращения), поскольку они являются следствием артериосклероза и потери эластичности сосудов, питающих сердце и головной мозг, вследствие потери магния (щелочного элемента) и

калия и отложения солей и липидных бляшек на поврежденной токсинами внутренней оболочке сосудов (эндотелия). Об онкологических заболеваниях упоминалось, когда говорилось о степени зашлакованности организма, поскольку они развиваются тогда, когда все резервы организма по утилизации шлаков исчерпаны, иммунитет в связи с этим упал до минимума и нет возможности уничтожать возникающие раковые клетки и нет барьера для их распространения.

В свете этой концепции становится ясно, почему такое широкое распространение в цивилизованных странах получили хронические болезни обмена: ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, болезни суставов и позвоночника. Почему гораздо чаще и в более молодом возрасте развиваются рак и болезни крови. Это наша расплата за блага цивилизации, за возможность есть то, что вкуснее и в неограниченных количествах, за нашу гигиеническую неграмотность. Гигиена - это наука о сохранении здоровья!

Картина достаточно удручающая. Однако, данная концепция не только объясняет, "как дошли мы до жизни такой", но и дает четкие рекомендации по поводу того, как с этими болезнями справляться. И эти рекомендации не только понятны, потому что вытекают из причин, но и вполне выполнимы и не требуют каких-то невероятных способов и средств, однако требуют упорства и времени и, конечно, понимания того, что и для чего мы делаем.

Итак, если принять и понять вышеизложенное, то для восстановления здоровья следует знать и следовать правилам Концепции "Здоровье через гигиену", а это значит:

1. Очистить организм от шлаков;
2. Восстановить минеральный баланс;
3. Восстановить нарушенные обменные процессы, иммунитет;
4. Оказать помощь и поддержку пораженным органам.

Остановимся подробнее на этих пунктах.

В культуре всех народов испокон веков используются самые разные методы очистки организма от шлаков. В первую очередь, это посты. Называются они по-разному, но присутствуют и в исламе, и в иудаизме, и в христианстве (кстати, наверно, не все помнят, что кроме четырех крупных постов в православии было достаточно много постных дней, и в общей сумме постных дней в году было более двухсот). А если взять самые древние трактаты по лечению болезней, то основными средствами тогда считались мочегонные, рвотные и

слабительные, то есть очищающие организм. В средние века к ним присоединилось кровопускание, что также представляет процесс очистки и обновления крови. Этих средств и способов при таком образе жизни, вероятно, было достаточно, чтобы поддерживать определенную "чистоту организма" у средних слоев населения, тогда как богачи и тогда страдали от излишеств, обжорства и ожирения.

Однако, раньше не было таких вредных факторов жизни как экологические, технологические. Не было искусственных пищевых добавок, консервантов, улучшителей вкуса, запаха и цвета и прочее. Была активная физическая нагрузка, что увеличивало потребление кислорода и уменьшало количество шлаков.

В двадцатом веке начали использовать медикаментозные препараты для поглощения в организме вредных веществ (сначала активированный уголь, затем ряд препаратов, объединенных в группу сорбентов). Начали использовать различные методы "очистки крови".

В последние десятилетия сформировалось направление - эфферентная терапия (по Ю.П. Лопухину), занявшее особое положение среди других методов. Наряду с гемодиализом и плазмоферезом наиважнейшее место отводится методу энтеросорбции с применением селективных энтеросорбентов, обладающих высокой скоростью поглощения токсинов в сочетании с безопасностью применения с совмещенным свойством селективного ионного обмена и катализа.

К применению энтеросорбентов необходимо относиться внимательно, так как неселективные сорбенты можно использовать только короткий промежуток времени, например, при остром отравлении, поскольку вместе с вредными веществами они впитывают, сорбируют и жизненно необходимые вещества, а активированного угля для получения эффекта значимой очистки организма надо "есть тоннами". Большинство известных энтеросорбентов полностью не выводится (не резорбируется) из организма. Ряд аппаратных методов очистки крови вообще не рекомендуется к применению без серьезных медицинских показаний.

### **Каков же выход?!**

Мудрецы говорят: "Если хотите чего-то добиться, надо четко определить проблему и цель, и выход будет найден".

И он, действительно найден.

Во второй половине 20 века подтверждена чрезвычайно важная роль цеолитов в эволюционном развитии жизни на Земле работами



ученых разных стран мира. Это были: советский биохимик - Опарин Александр Иванович; английский химик - Джон Десмонд Бернал; американский химик - Поннамперум; российские ученые: Бгатов Василий Иванович, Белицкий Игорь Абрамович, Бородин Юрий Иванович, Величковский Борис Тихонович, Вернадский Владимир Иванович, Костецкий Эдуард Яковлевич; Новоселов Яков Борисович, Паничев Александр Михайлович и многие другие.

### **Что же такое цеолиты?**

Доказано, что при употреблении серых невзрачных минералов животными в дикой природе весной перед гоном, в их организме происходит интенсивный ионообмен. Животные освобождаются от накопившихся за зиму нежелательных минеральных соединений и обогащаются теми, которых не хватало в питании. Причем, и травоядные и хищники поглощали одни и те же минералы, а на "выходе" минералы у тех и других имели разный состав. У травоядных на "выходе" минералы были обогащены калием, а у хищников - натрием. То есть шел избирательный процесс сорбции и выведения из организма "лишних" микроэлементов и поглощения им других, необходимых. (16) Этими минералами были цеолиты.

Цеолиты - это природные минералы, объединенные в группу водных алюмосиликатов каркасного типа. Название говорит о том, что в состав его решетки входит алюминий и кремний, объединенные общими молекулами кислорода. Они слагают каркасную трехмерную решетку, свособразную систему микрополостей, соединенных между собой достаточно широкими каналами. В каналах содержится цеолитная вода, которая при нагревании удаляется, оставляя структуру и объем полостей и каналов неизменными. Благодаря этому свойству цеолиты называют "вечно живущими"!

Из-за наличия системы полостей и каналов цеолиты имеют хорошо развитую внутреннюю поверхность. При дегидратации цеолиты приобретают способность адсорбировать (поглощать и удерживать) молекулы различных веществ, которые по своим размерам не превышают размеры "входных окон", средняя величина который 3-4 Ангстрема. У цеолита имеется жесткая кристаллическая решетка, на ребрах которой "гроздьями", с помощью очень рыхлых связей, крепятся все элементы таблицы Д. И. Менделеева, в том числе те самые вожаделенные для организма щелочные и щелочноземельные элементы: калий, натрий, магний, кремний, железо. И когда цеолит попадает в пищеварительный тракт, организм, за счет рыхлых

некрепких связей, "отрывает" их от цеолита и поставляет органам с недостающим минеральным балансом, а на их место, поскольку остаются активные электрические связи, "цепляются" те элементы, от которых организм готов избавиться, и вместе с калом выходят наружу. Особенностью цеолита является еще и то, что он не всасывается в кровь и таким образом не может повлиять на биохимические процессы в организме, вызвать какие-либо мутации и другие сбои в его работе. Он "работает" только внутри пищеварительной "трубки", являясь не только своеобразным "веничком" для удаления всего лишнего, всех шлаков, но и поставщиком недостающих элементов, то есть нормализует минеральный обмен. "Привнос" щелочных и щелочноземельных элементов способствует нормализации кислотно-щелочного равновесия.

По сути дела, таковой "природной кладовой" не может похвастаться ни один из известных на земле минерал, ни одно полезное ископаемое. Подробная информация изложена в монографии "Цеолиты. Эволюция знаний" (17).

Конечно, щелочных элементов не так уж и много, и можно было бы сделать комплексный медикаментозный препарат для удовлетворения этих потребностей. Однако и здесь все оказалось не так просто. Во-первых, общедоступных методов определения дефицита минералов в организме не так много, и они не покрывают спектр, необходимый организму, а во-вторых, для усвоения вышперечисленных микро и макроэлементов нужно большое количество других, т. к. минеральный обмен многокомпонентен, все элементы находятся в тесном взаимодействии. При недостатке каких-то незначительных количеств микроэлементов: кремния, цинка, ванадия, йода, серы и других, полноценной нормализации минерального обмена не будет.

На основе уникальных свойств цеолитов создана серия продуктов функционального питания "ЛИТОВИТ", обладающая всеми присущими цеолиту свойствами: сорбции, ионного обмена и катализа. Однако не все цеолиты подходят для этих целей, поскольку некоторые из них имеют игольчатую структуру, которая может повредить слизистые. Кроме того, часть видов цеолитов при нагревании дает искажение их каркасов, что делает их непригодными для приема внутрь. "Добро" на использование в оздоровительных целях получили цеолиты Холинского месторождения. Производство осуществляется по специально, запатентованной технологии (18, 19). Специалистами

научно-производственной фирмы "Новь" разработаны и зарегистрированы более 20 наименований продуктов функционального питания на основе цеолитов, различной формы выпуска и области применения (20).

Вся продукция прошла полный цикл доклинических и клинических исследований. Результаты исследований опубликованы в монографиях многочисленных сборниках на международных, Российских и региональных конференциях (21-28). Защищено большое количество диссертаций на соискание ученой степени кандидата и доктора наук.

Результаты исследований, отзывы потребителей теперь уже не удивляют, а подтверждают выраженное оздоравливающее действие продукции на основе цеолитов при самых разных заболеваниях. Тому, кто не владеет информацией о КЩБ, ОВП, результаты кажутся чудом. Понятно, что это взаимоусиливающие эффекты обусловлены уникальными сорбирующими, ионообменными каталитическими свойствами цеолита и растительных фитокомпонентов: отрубей пшеницы, ржи, овса; чаги, кровохлебки, марсны красильной, ламинарии сахаристой, клюквы, брусники, полыни.

"Литовит-М", 100% активная минеральная составляющая, основополагающий продукт с целью профилактики и реабилитации, при различных стадиях отравлений.

"Оптисорб", продукт "быстрого" реагирования, незаменимый продукт при любых проблемах опорно-двигательной системы.

"Литовит" с отрубями пшеницы и ржи, незаменим при проблемах интоксикации и заболеваниях ЖКТ.

"Литовит-О" с оболочками овса, делает его незаменимым при болезнях печени, при нарушении холестерина обмена, а, следовательно, и при заболеваниях сердца.

"Литовит-К" с морской капустой, необходим при ожирении, при сниженной функции щитовидной железы, для профилактики атеросклероза и при его наличии, а стало быть, и при ишемической болезни сердца.

"Литовит-У" с мареной красильной показан при уролитиазе (наличии песка и камней в почках).

"Литовит-С" с добавлением молочнокислых бактерий, рекомендуется при дисбактериозе.

"Литоспорт", комплекс для ежедневного применения в качестве оптимизатора обмена веществ и улучшения деятельности ЖКТ.

"Нормолит", комплекс содержащий кроме цеолита и диатомита растительные добавки с витаминными и энзимными свойствами.

Кроме продуктов функционального значения, разработаны и выпускается серия средств наружного применения "КИЯ" на основе цеолитов и других природных минералов.

Более подробно о каждом продукте можно познакомиться в издании "Литовит". Схемы применения приведены в "Методических рекомендациях" (29).

Любой продукт серии "Литовит", "Оптисорб", "Литоспорт" рекомендован с целью компенсации всё более выраженного в последнее время кислородного голодания. Это происходит по ряду причин: снижена двигательная активность (активное потребление кислорода происходит именно во время физической нагрузки); загрязненность воздуха и обеднение его кислородом, особенно, в крупных городах; низкое содержание гемоглобина в крови (гемоглобин является транспортным средством для кислорода и при его снижении доставка кислорода в органы и ткани снижается, ухудшается протекание обменных процессов, начинается гипоксия-кислородное голодание клеток, что ведет к их неполноценной работе и гибели).

**Результаты исследований "Литовита":** "При применении "Литовита" кислородное потребление сердечной мышцы повышается на 40-55% в покое и на 40-48% при нагрузке; печени - на 51-62% в покое и на 42-63% при нагрузке, на 10-20% возрастает физическая выносливость". Недаром цеолиты называют "кислородной батареей"!

Приступая к процессу профилактики, реабилитации, лечения, какой бы ни был поставлен диагноз, нужно всегда помнить принципиальное условие: без очистки организма и насыщения его необходимыми минеральными элементами все методики будут либо малоэффективны, либо совсем неэффективны. В ситуации, когда необходимо принимать медикаментозные препараты, необходимо разделять прием препаратов и "Литовита" по времени, делая "зазор" в 1,5-2,0 часа. Кроме того, следует особо сказать о минимально эффективных курсах приема "Литовитов". Организм приходит к болезни очень длительно, годами, и рассчитывать на моментальный эффект приема "Литовитов" бессмысленно. Быстрый эффект получается либо тогда, когда мы снимаем интоксикацию при отравлении "Литовитом-М" или "Оптисорбом", либо, когда мы лечим

острое респираторное заболевание, либо, когда мы принимаем "Литоспорт" с профилактической целью на фоне хорошего самочувствия. Все хронические заболевания требуют длительного срока приема, не менее трёх месяцев, при этом можно чередовать различные виды "Литовитов" в зависимости от вида патологии и повторять курсы неоднократно в течение года. Надо учитывать тот факт, что при сильной зашлакованности (то есть при наличии запущенных хронических заболеваний) следует уменьшить дозировку, потому что активный выход из тканей "шлаков" может вызвать резкое обострение заболевания и так называемый кислотический криз, подобный тому, который бывает на пятый, седьмой день неправильно проводимого лечебного голодания.

С целью полноценного самооздоровления прием "Литовита" необходимо дополнять физическими нагрузками, и преимущество здесь имеют аэробные нагрузки.

Однако, если по состоянию здоровья в данный момент человеку это не под силу, подойдет ходьба в хорошем темпе, плавание или любой другой вид физических нагрузок. Лучше на открытом воздухе и, конечно, эти занятия должны носить регулярный характер. Кроме того, необходимо следить за тем, как мы дышим. Женщинам свойственно поверхностное дыхание (дыхание грудью), во время которого воздух не проникает в глубину легких, поэтому несколько раз в день (и обязательно утром) нужно делать несколько глубоких вдохов, начиная вдох с "наполнения живота воздухом" (те, кто занимается восточными техниками, называют этот вид дыхания "полным дыханием"). В этом случае не только кислород будет использоваться более рационально, но и обмен необходимыми минералами будет осуществляться более полноценно.

Безусловно, оздоровительный эффект будет выражен полнее, если принимать "ощелачивающую" пищу, богатую микроэлементами, соблюдать питьевой режим, крайне необходимый для выведения шлаков из организма: 1,5-2,0 литра фильтрованной воды, травяные чаи, содержащие горечи, например, полынь. Недаром в каждой стране есть бальзамы и ликеры, основу которых составляет сбор трав с обязательным содержанием горьких компонентов. Кстати, есть такой продукт и в линейке "Литовитов". Это растворимый напиток "Горький коктейль", приготовленный на основе цеолита и полыни. Его применение совместно с любыми продуктами серии "Литовит" сделают очистку организма гораздо эффективнее.

Улучшает эффект применения любых продуктов растворимый напиток "Брусника", особенно, если нам требуются антисептические свойства. Мы рекомендуем применять не только хорошо очищенную воду, но именно структурированную, "живую", поскольку она активнее участвует во всех метаболических процессах, в том числе и в оптимизации процессов выведения токсинов из организма. "Живая" вода получается при пропускании воды через энергетические материалы, что происходит в фильтрах компании "Арго". Пропущенная через цеолитовый фильтр вода не только очищается, но и приобретает свойства "живой". При использовании Универсального сорбента очистителя для чайников, даже при кипячении вода остаётся "живой".

**Уже два десятка лет "Литовит" победно шествует по миру.**

**Используйте уникальные свойства цеолита и будьте здоровы и счастливы!**

## Оценка состояния интоксикации организма

Оценка состояния интоксикации организма определяется "ШКАЛОЙ УРОВНЯ ИНТОКСИКАЦИИ".

ШКАЛА состоит из перечня симптомов интоксикации.

Степень выраженности каждого симптома оценивается по 5-ти бальной шкале:

0 - Никогда или почти никогда не проявлялся.

1 - Проявляется редко. Выражено слабо.

2 - Проявляется редко. Выражено сильно.

3 - Проявляется часто. Выражено слабо.

4 - Проявляется часто. Выражено сильно.

Баллы суммируются и на основании полученного значения оценивается СТЕПЕНЬ интоксикации.

Сумма меньше 100 - интоксикация слабая или умеренная.

Сумма больше 100 - интоксикация от умеренной до тяжелой.

**Симптомы:** апатия, усталость, вялость, общая слабость, чувство разбитости, общая утомляемость, раздражительность, потеря концентрации, изжога, икота, кашель, изменения выделений (из носа, ушей), одышка, слезотечение, ухудшение (зрения, слуха, обоняния), усиленное потоотделение, нарушение аппетита (повышенное, сниженное), сна (бессонница/сонливость), изменение кожного покрова (чувствительность, покраснение, сыпь, шелушение, зуд, акне, фурункулы, папиломы, др.), изменение цвета и выпадение волос, изменения ногтевых пластин на руках и/или ногах, мигрирующие или локальные боли (мышечные, суставные, костные, головные, др.), головокружение, диспепсия, тошнота, рвота, изменение температуры (повышение/понижение), озноб, лихорадка, судороги, носовое кровотечение, малокровие, нарушение сердечного ритма (пониженное, повышенное), нарушение артериального давления (пониженное, повышенное).....

### Оценка состояния минерального баланса

(таблица основных симптомов связанных с дисбалансом макро- и микроэлементов).

Показателями дисбаланса могут служить основные симптомы: нарушение эмали зубов, ломкие или испещренные полосочками ногти, выпадение волос, сухость кожи, пигментные пятна на коже, ломкие волосы или седина не по возрасту, перебои в сердце и многие другие неспецифические признаки...

| Симптомы         | Дефицит   | Избыток               |
|------------------|---|-----------------------|
| Плохой аппетит   | O <sub>2</sub> , Si, Fe, Zn   |                       |
| Ранняя седина    | O <sub>2</sub> , Si, Cu, Mg   |                       |
| Плохая память    | O <sub>2</sub> , Si, J, Zn, серебро, золото, платина, теллур и вольфрам | Свинец, Ртуть, Кадмий |
| Расстройство сна | Mg, Mg, K   | Cu, Ртуть, Свинец     |
| Избыточный вес   | Хром, Mg, Zn, J, Ванадий  | Натрий                |



Оценка состояния кислотно-щелочного баланса с использованием тест полосок.

рН крови 7,35 - 7,45  
 рН слезы 7,3 - 7,5  
 рН слюны 6,8 - 7,4  
 рН мочи 7,0 - 7,2



Физиологические пики подъема и спада кислотности

|            | Щелочные приливы (время суток) | Кислотные приливы (время суток) |
|------------|--------------------------------|---------------------------------|
| интенсивно | 4.00                           | 7.00                            |
|            | 16.00                          | 19.00                           |
| умеренно   | 10.00                          | 1.00                            |
|            | 22.00                          | 13.00                           |

## Взаимосвязь кожи и внутренних органов.

Наш организм функционирует как единая система. Кожа и слизистые, наряду с почками и кишечником, работают как орган выделения. И если вдруг, по причине какого-то заболевания, функции почек и кишечника ослабевают, то тогда на коже появляются всевозможные высыпания и усиливаются отделения со слизистых. Оценивая состояние кожи, можно судить о нарушениях функций внутренних органов и желез.

Иначе говоря, нервные перегрузки, желудочные проблемы сразу же дают о себе знать изменениями на коже лица (эта часть больше всего подвержена ещё и агрессивному воздействию извне).

| Проблемы с кожей  | Что делать?                | Проблемы с кожей  | Что делать? |
|---|----------------------------|---|-------------|
| Верхняя губа и щёки – проекция толстого кишечника             | «Литовит С»                | Зона лба – проекция печени (например, коричневые пятна у корней волос – признак повышенной нагрузки на печень)    | «Литовит О» |
| Виски – проекция желчного пузыря                              | «Литовит О»                | Угол нижней челюсти (от уха до подбородка) – проекция мочеполовой системы   | «Литовит У» |
| Подбородок (боковая часть) – проекция гинекологии             | «Литовит Б»<br>«Литовит Ч» | Зона под подбородком к шее – проекция гормональной системы.   | «Литовит К» |
| Крылья носа и переход к щекам – проекция поджелудочной железы | «Литовит О»                | Применение напечков растворимых серии «Литовит» в комплексе с продукцией этой же серии увеличивает эффективность. |             |

**Пример:** Женщина обратилась в диагностический центр с целью определения минерального статуса.

В результате исследования было обнаружено: значительный избыток: кадмий, кобальт, кальций; значительный дефицит: хром, селен, цинк; на грани нижнего предела недостатка: калий, натрий.

**Рекомендации диагностического центра:** принимать препараты, содержащие: Cr, Se, Zn.

**Обратите внимание, об элементах Cd, Ca, Co, Na, K - ни слова!!!**

Рекомендации не соответствуют основам взаимодействия минералов!!!

**Какие должны быть рекомендации:**

1. Понять причины и исключить превышение Cd, Co, Ca!!!

- Cd - чрезвычайно токсичный элемент, он накапливается в организме! Причины его накопления: контакт на вредном производстве; курение; дефицит в организме Zn, Cu, Ca, Fe, Se.

**Что делать?** Принимать препараты Zn и Se? Вместе их принимать нельзя! Zn и Se являются антагонистами, то есть они взаимоисключают друг друга!

- Чтобы привести Cd в норму, нужно в первую очередь начать принимать Zn, затем Se!
  - Co - один из микроэлементов, жизненно важных организму, по его избыток для человека вреден. Источниками превышения также могут быть контакты при вредном производстве, избыточный приём витамина B12 (кобальт входит в состав этого витамина).
  - Ca - гиперкальцемию может возникать при использовании воды с избытком Ca, при интоксикации витамином Д, а также при наличии злокачественных опухолей!
2. Нормализовать недостаток Cr!

Содержание хрома в организме снижается при нерациональном питании, злоупотреблении рафинированной пищей, преобладании углеводов в рационе. Также бесполезно принимать препараты с Cr, если не нормализован обмен Zn, без цинка хром просто не усвоится.

3. Привести к норме K, Na!!! Это очень важно, так как калиево-натриевый баланс отвечает за регуляцию водного баланса в организме и является важнейшим (пусковым) моментом внутриклеточного и внеклеточного кислорода!!!

**Ps:** Если Вы принимаете Zn, повышаете его уровень в организме, следует знать, что его биодоступность (а также фосфора, кальция, магния) снижает фитиновая кислота, то есть в это время нельзя принимать любые препараты, содержащие фитин.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. "Выведение шлаков - путь к здоровью", Петер Ентшура, Иосиф Локэмпер, изд. Терра, Ростов на Дону, 2006
2. Доктор Ландер, источник: live-up.co, оригинал на английском языке: tunedbody.com/heart
3. "Как спастись от пищевого терроризма и выбрать полезные продукты", Новосёлов Я. Б., Мезенцева Н. Г., Ропинсон А. Г., Новосибирск, 2012
4. "Словарь медицинских и общемедицинских терминов", Швырев А. А., Муранова М. И., изд. "Феникс", 1998
5. "Детоксикация и дренаж. Теоретические и практические аспекты", изд. "Арнебия", 2009
6. "Детоксикация и дренаж с позиции теории гомотоксикологии", изд. "Арнебия", 2010
7. "Общая терапия", Марьяновский, А. А., изд. "Арнебия", 2014
8. "Как избежать интоксикации", Гулина, Т. В., Новоселова Е. Г., Самойлова Е. А., Новосибирск, 2009
9. "Здоровье через гигиену", Антонов А. Р., Мезенцева Н. Г., Новоселов Я. Б., Новосибирск, 2013
10. "Биоэлементы в медицине", Скальный А. В., Рудаков И. А., Москва, 2004
11. Отчет "Влияние БАД Литовит на кислородный обмен в покое и при нагрузке", Антонов А. Р., НГМУ, 2003
12. "Кремний и жизнь", Воронков М. Г., Москва, 1976
13. "Системные микроэлементозы", Антонов А. Р., Маянская Н. Н., Начаров Ю. В., Новосибирск, 2006
14. "Питание и зрение", Панко О. П., Москва, 2012
15. "Изменение окислительно-восстановительного потенциала жидких сред организма", Брездынюк А. Д., Селявин С. С., Трофимова Т. Г., Медицина и здравоохранение, 1987
16. Альбомы ВДНХ
17. "Цеолиты. Эволюция знаний. Роль, значение, способы применения", Новоселова Т. И., 2010
18. Патент № 2114625 "Способ получения биостимулирующих средств", Роспатент, 1996
19. Патент № 2125460 "Биостимулирующее средство", Роспатент, 1999

20. "Цеолитосодержащая продукция "Литовит"" , Веретенина О.А., Новоселова Т. И., Новоселов Я. Б., Новосибирск, 1997 - 2015
21. Материалы научно практической конференции с международным участием "Природные минералы на службе человека", Новосибирск, 1998
22. "Профилактические и лечебные свойства природных цеолитов", Благитко Е. М., Яншина Ф. Т., Новосибирск, 2000
23. "Использование биологически активных пищевых добавок на основе природных минералов для детоксикации организма", Бгатова Н. П., Новоселов Я. Б., Новосибирск, 2000
24. "Природные минералы на службе здоровья человека", Агаджанян Н. А., Антонов А. Р. Бгатов В. И., Новосибирск, 2001
25. "Морфофункциональная оценка воздействия биологической активной добавки "Литовит" на органы и системы организма", Бородин Ю. И., Горчаков В. Н., Бгатова Н. П., Новосибирск, 2000
26. Материалы научно практической конференции "природные минералы на службе здоровья человека", Новосибирск, 2001
27. "Саногенетические принципы воздействия на организм средств на основе природных минералов", Маянская Н. Н., Новоселов Я. Б., Новосибирск, 2001
28. "Природный цеолит в медицине", Халилова Тамила Ширин кызы, Баку, 2010
29. "Методические рекомендации в области оздоровительно-го (функционального) питания при различных состояниях", Москва - Новосибирск, 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <b>Предисловие</b> .....                                       | 3  |
| <b>Глава I</b>   |    |
| Как и почему развиваются болезни в организме человека.....     | 4  |
| <b>Глава II</b>  |    |
| Кислотно-щелочной баланс.....                                  | 5  |
| <b>Глава III</b>   |    |
| Окислительно-восстановительный потенциал.....                  | 31 |
| <b>Глава IV</b>  |    |
| Как сохранить и восстановить здоровье.....                     | 36 |
| Приложения.....  | 45 |
| Приложение 1 "Оценка состояния интоксикации»                   |    |
| Приложение 2 "Оценка состояния минерального гомеостаза»        |    |
| Приложение 3 "Оценка состояния кислотно-щелочного баланса»     |    |
| Приложение 4 "Взаимосвязь симптомов кожи и внутренних органов» |    |
| Приложение 5 "Пример нарушения минерального баланса"           |    |
| Список используемых источников.....                            | 50 |



Ваш Личный Консультант:

ISBN 978-5-379-01994-5

**630005, Новосибирск, ул. Карамзина, 53**  
**тел.: (383) 202-01-08, skype: sib-region**  
**[www.litovit.info](http://www.litovit.info)**  
**e-mail: [rio@litovit.info](mailto:rio@litovit.info)**