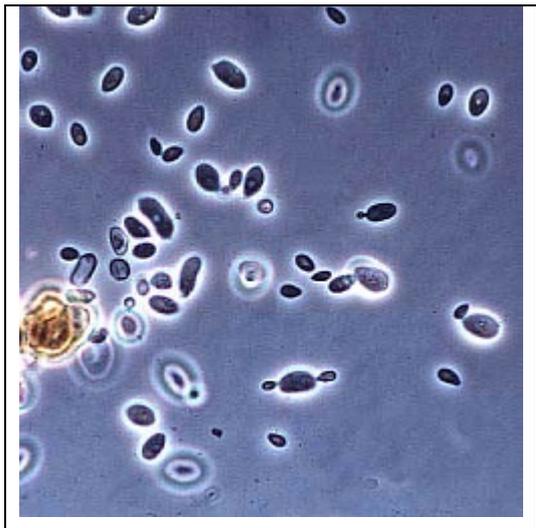




Что такое термофильные дрожжи



Посмотрим, что такое термофильные дрожжи - сахаромицеты и какую роль они играют в снижении здоровья тех, кто употребляет в пищу продукты питания, приготовленные с их применением.

Термофильные дрожжи и их негативное влияние на здоровье

Итак, повторим: дрожжи-сахаромицеты (термофильные дрожжи), различные расы, которых употребляются в спиртовой промышленности, пивоварении и хлебопечении, в диком состоянии в природе не встречаются, то есть это создание рук человеческих, а не творение Божие. Они относятся по морфологическим признакам к простейшим сумчатым грибам и микроорганизмам.

Сахаромицеты, к несчастью, являются более совершенными, чем тканевые клетки, независимы от температуры, рН среды,

содержания воздуха. Даже при разрушенной лизоцимом слюны оболочке клетки они продолжают жить. Производство пекарских дрожжей основано на размножении их в жидких питательных средах, приготовляемых из мелассы (отходов от производства сахара). Технология чудовищная, антиприродная. Мелассу разбавляют водой, обрабатывают хлорной известью, подкисляют серной кислотой и т.д.

Странные методы, надо признать, используются для приготовления пищевого продукта, к тому же, если учесть, что в природе существуют естественные дрожжи, хмелевые, например, солод и т.д.

А теперь посмотрим, какую "медвежью услугу" оказывают термофильные дрожжи нашему организму. Достоин внимания опыт французского ученого Этьена Вольфа. Он в течение 37 месяцев культивировал злокачественную опухоль желудка в пробирке с раствором, в котором находился экстракт ферментирующих дрожжей. В это же время в течение 16 месяцев культивировалась в таких же условиях, вне связи с живой тканью, опухоль кишечника. В результате эксперимента выяснилось, что в таком растворе размер опухоли удваивался и утраивался в течении одной недели. Но как только из раствора удалялся экстракт, опухоль погибала.

Отсюда был сделан вывод, что в экстракте дрожжей содержится вещество, стимулирующее рост раковых опухолей (газета "Известия"). Ученые Канады и Англии установили убивающую способность дрожжей. Клетки-киллеры, клетки-убийцы дрожжей убивают чувствительные, менее защищенные клетки организма путем выделения в них ядовитых белков малого молекулярного веса. Токсичный белок действует на плазматические мембраны, увеличивая их проницаемость для патогенных микроорганизмов и вирусов.

Дрожжи попадают вначале в клетки пищеварительного тракта, а потом уже в кровяное русло. Таким образом, они становятся тем "троянским конем", с помощью которого неприятель попадает в наш организм и способствует подрыву его здоровья. Термофильные дрожжи настолько реактивны и живучи, что при 3-4 кратном использовании их активность только возрастает. Известно, что при выпечке хлеба дрожжи не уничтожаются, а сохраняются в капсулах из клейковины.

Попадая в организм, они начинают свою разрушительную деятельность, Сейчас уже хорошо известно специалистам, что при размножении дрожжей формируются аскоспоры, которые, оказываясь в нашем пищеварительном тракте, а затем, попадая в кровеносное русло, разрушают мембраны клеток, способствуя онкологическим заболеваниям.

Современный человек употребляет много пищи, но наедается с трудом. Почему? Да потому, что спиртовое брожение, осуществляемое дрожжами, без доступа кислорода, является процессом неэкономичным, расточительным с биологической точки зрения, так как из одной молекулы сахара выделяется всего 28 ккал, в то время как при широком доступе кислорода освобождается 674 ккал.



Дрожжи размножаются в условиях организма в геометрической прогрессии и позволяют патогенной микрофлоре активно жить и размножаться, угнетая нормальную микрофлору, благодаря которой в кишечнике Могут вырабатываться при правильном питании и витамины группы В, и незаменимые аминокислоты.

По заключению академика Ф. Углова дрожжевые компоненты, попадающие в пищу, провоцируют выработку в организме дополнительного этанола. Не исключено, что прмюльный биофон является одним из факторов, сокращающих человеческую жизнь. Развивается ацидоз, которому способствует выделяемый при спиртовом брожении уксусный альдегид и уксусная кислота, являющиеся конечным продуктом превращения спирта. В период прикармливания ребенка кефиром к этанолу грудного молока добавляется кефирный этанол. В пересчете на взрослый мужской эквивалент это равносильно ежесуточному потреблению водки от рюмки до стакана и более. Вот так происходит процесс алкоголизации России.

Наша страна оказалась единственной в мире из 212 стран планеты с крупномасштабным кормлением детей слабоалкогольным кефиром. Задумайтесь, кому это нужно? Направленный против здоровья человека союз дрожжей и молочнокислых бактерий приводят организм в конечном итоге к некомпенсированной стадии ацидоза. Чрезвычайно интересно исследование В.М. Дильмана, доказывающего, что онкоген газ содержит дрожжи, А.Г. Качужный и А.А. Болдырев своими исследованиями подтвердили сообщение Этена Вольфа о том, что дрожжевой хлеб стимулирует рост опухоли. В.И. Гринев обращает внимание на то, что в США, Швеции и других странах бездрожжевой хлеб стал обычным явлением и рекомендуется как одно из средств профилактики и лечения онкозаболеваний.

Рассмотрим подробнее, что же происходит в нашем организме, когда в него проникают дрожжи.

Нарушения, вызванные брожением

Грубейшим образом нарушается деятельность всех органов пищеварения при брожении, особенно вызванном дрожжами. Брожение сопровождается гниением, развивается микробная флора, травмируется щеточная кайма, патогенные микроорганизмы с легкостью проникают через стенку кишечника и попадают в ток крови. Замедляется эвакуация токсических масс из организма, образуются газовые карманы, где застаиваются каловые камни. Постепенно они врастают в слизистые и подслизистые слои кишечника.

Продолжает нарастать интоксикация продуктами жизнедеятельности бактерий, бактериемия (когда они осеменяют нашу кровь). Секрет органов пищеварения утрачивает защитную функцию и снижает пищеварительную. Недостаточно усваиваются и синтезируются витамины, не усваиваются в должной мере микроэлементы и главнейший из них - кальций. происходит сильная утечка кальция с целью нейтрализации разрушительного действия избыточных кислот, которые появляются в результате аэробного брожения.

Использование в пищу дрожжевых продуктов способствует не только канцерогенезу, то есть образованию опухолей, но и запорам, усугубляющим канцерогенную ситуацию, образованию сгустков песка, камней в желчном пузыре, печени, поджелудочной железе; жировой инфильтрации органов или наоборот - дистрофическим явлениям и в конечном итоге ведет к патологическим изменениям важнейших органов. Серьезным сигналом о запущенном ацидозе является увеличение холестерина в крови сверх нормы. Истощение буферной системы крови приводит к тому, что свободные избыточные кислоты травмируют внутреннее покрытие сосудов. Холестерин в виде шпаклевочного материала начинает использоваться для залатывания дефектов.

При брожении, которое вызывают термофильные дрожжи, возникают не только негативные физиологические изменения, но даже анатомические. В норме сердце и легкие и нижележащие органы - желудок и печень, а также поджелудочная железа получают мощный массирующий энергетический стимул от диафрагмы, которая является главной дыхательной мышцей, взлетающей до 4-го и 5-го межреберья. При дрожжевом брожении диафрагма не выполняет колебательных движений, занимает вынужденную позицию, сердце располагается горизонтально (в положении относительного покоя), оно часто ротировано (то есть, развернуто относительно своей оси), нижние доли легких сдавлены, все органы



пищеварения зажаты чрезвычайно раздутым газами деформированным кишечником, часто желчный пузырь покидает свое ложе, изменяя даже форму. В норме диафрагма, совершая колебательные движения, способствует созданию присасывающего давления в грудной клетке, которое притягивает кровь от нижних и верхних конечностей и головы на очищение в легкие. При ограничении ее экскурса, этого не происходит. Все это вместе способствует нарастанию застойных явлений в членах нижних конечностей, малого таза и головы и в итоге - варикозному расширению вен, тромбообразованию, трофическим язвам и дальнейшему снижению иммунитета.

В результате человек превращается и плантацию для произрастания вирусов, грибков, бактерий, риккетсий (клещей).

Когда сотрудники фирмы "Виватон" работали в Институте патологии кровообращения в Новосибирске, то они получили убедительные свидетельства от академика Мешалкина и профессора Литасовой о том, какое негативное опосредованное влияние оказывает дрожжевое брожение на де*тельность сердца. Небольшой экскурс в анатомию: Врачи часто называют печень правым сердцем. В норме печень вырабатывает примерно 70% лимфы, которая вливается в правую камеру сердца, обогащая кровь лимфоцитами, активно фагоцитирующими клетками, витаминами, микроэлементами, балансируя венозную кровь, создавая в ней кислотно-щелочное равновесие и приближая по качеству к артериальной.

При брожении печень не успевает справляться со своими функциями, и венозная кровь слабо очищается. Поэтому ученые с прискорбием отмечают, что в нашей артериальной крови, которая в норме должна быть стерильной, появляются микроорганизмы, яйца глистов, риккетсии и многие другие нежелательные пришельцы.

На лекции в НИИ имени Сеченова врачи обогатили наши знания о негативных последствиях употребления в пищу дрожжевых продуктов новыми свидетельствами. При посеве экссудатов из уха, носа и гортани они обнаружили громадное количество дрожжей, чего несколько десятилетий назад не отмечалось.

Теперь посмотрим, как отражается дрожжевое брожение и следствие его - ацидоз на компонентах крови.

При ацидозе в мембранах эритроцитов появляются люки, клетки деформируются, в плазме крови появляется тина, замедляется движение крови по микрососудам, образуется застой, микротромбы, появляются дефекты интимы (внутренней оболочки сосудов), спазмы, нарушаются обменные процессы, снижается иммунная защита организма. В костной кроветворной ткани возникают дистрофические изменения, нарушается трансмембранный обмен, изменяется биохимический состав крови, особенно страдают лимфоциты и лимфатическое русло - там, где реакция щелочная.

Замедляется лимфоток, приводящий к регионарным лимфостазам (местным застойным явлениям), отекам, нервная ткань претерпевает всевозможные дистрофические изменения. Состояние ацидоза открывает ворота инфекции. Микробная, грибковая, вирусная, паразитарная флора с легкостью внедряется в организм, часто до времени пребывая в клетках в Л-форме (вирусоподобной), а потом бурно размножается и с током крови разносится по всему организму.

Нарастают процессы старения, изнашивания организма, в то время как природа наградила его способностью самовосстанавливаться. Например, щеточная кайма тонкого кишечника способна обновляться каждые 5-6 суток, миокард - каждые 30 дней, белковые структуры клеток мозга - от; 1 до 16 суток. При ацидозе развивается хронический стресс, истощаются буферные резервы крови: бикарбонатная, фосфатная, белковая, люпиновая, аммиачная (в норме в плазме крови содержится 11,6 мКмоль на литр). Буферные системы крови в норме способны поддерживать кислотно-щелочное равновесие - основу постоянства изменения внутренней среды - гомеостаз - своевременным связыванием и выведением нелетучих и избыточных кислот.

В плазме крови при недостатке буферов ацидоз нивелируется в течение секунд, при выбросе же избыточных кислот через легкие необходимы минуты, при освобождении от них мочевыделительными органами и



прямой кишкой - часы. Состояние буферной системы организма зависит от духовности человека в первую очередь, дыхания, питания, сна, водных процедур и физических нагрузок.

Особенно травматично входить в стресс, раздражение. Нелетучие паралитические яды (молочная, уксусная, муравьиная и другие кислоты) опускаются ночью и задерживаются в венозном русле нижних конечностей, в горизонтальном положении они поднимаются вверх и бьют по тонким местам, проявляясь болями, спазмами, одышкой, бессонницей, слабостью. Ситуация усугубляется еще и тем, что брожение, вызванное дрожжами, мешает диафрагме подавать кровь на очищение в легкие. Напомним, организм всегда стремится к поддержанию постоянства своей внутренней среды - гомеостазу.

Но особенно важно поддержание постоянного состава крови. Значения кислотно-щелочного баланса рН крови здорового человека колеблется в очень узких пределах от 7,35 до 7,45. и даже незначительное его изменение может привести к болезни. Развивается ацидоз - сдвиг крови в кислую сторону. Он нарушает нормальное течение реакций обмена веществ. Именно поэтому так важно следить, чтобы реакция крови была скорее щелочной, нежели кислой. Постоянный избыток кислоты внутри организма ведет к разъеданию тканей.

Для того, чтобы противостоять этому, - снизить концентрацию кислоты и вывести ее из жизненно важных органов, организм задерживает воду, это отрицательно влияет на обмен веществ. Организм быстрее изнашивается, кожа становится сухой, морщинистой. Щелочную реакцию должна иметь не только кровь, но и все другие жидкости и ткани организма. Единственным исключением является желудок: присутствие в нем определенного количества кислоты необходимо для переваривания пищи. Желудок изнутри покрыт особой слизистой оболочкой, устойчивой к действию кислоты.

Однако, если человек злоупотребляет дрожжевыми продуктами и кислотообразующей пищей, то желудок не может долго этому противостоять - ожог приведет к образованию язв, появится боль и другие признаки нарушения пищеварения, может возникнуть такой распространенный симптом, как изжога. Он свидетельствует о том, что избыток кислоты из желудка забрасывается в пищевод. Во время пищеварения происходит взаимодействие между кислотами и щелочами по ходу пищеварительного тракта. В норме вне пищеварения в полости рта рН - 7,5 и выше, в желудке - 7.67. в тонком кишечнике и начальном отделе толстого кишечника рН - 9,05 - щелочное состояние, пузырная (желчного пузыря) желчь и нижние отделы толстого кишечника имеют слабокислую реакцию.

В полости рта находится лизоцим слюны - антибактериальный фермент, расплавляющий мембрану бактериальной клетки и тем самым делающий ее нежизнеспособной. Лизоцим - сильная щелочь с рН, равной 11, воздействует и на дрожжи, и хотя оболочка дрожжей расплавляется, но при соответствующих условиях дрожжи восстанавливают свою работоспособность. Клеточная оболочка дрожжей является исключительно активной физико-химической системой, а не механическим барьером. В нее легко проникают молекулы аминокислот и глюкозы, но она непроницаема для белков. Для того, чтобы нейтрализовать кислоту, образующуюся при брожении, организм вынужден прибегать к своим щелочным резервам - минеральным веществам: кальцию, натрию, калию, железу и магнию. Значительное снижение щелочного резерва существенно ослабляет органы и системы.

Развиваются симптомы ацидоза - "закисления" организма. Когда железо гемоглобина крови используется для нейтрализации кислоты, человек ощущает усталость. Если же на эти нужды расходуется кальций, появляется бессонница, раздражительность, вследствие снижения щелочных резервов ухудшается умственная деятельность. Не исключена связь между снижением щелочного резерва и депрессивными состояниями. Изъятие щелочных минеральных элементов из костей скелета неизбежно приводит к их болезненной хрупкости, а вымывание из костей солей кальция для нейтрализации кислот - становится одной из главных причин остеопороза.

А теперь рассмотрим, что происходит с клеткой при ацидозе, внутренняя среда которой в норме имеет щелочную реакцию, которая зависит от достаточного поступления солей щелочных минералов. Если омывающая их кровь станет чуть более кислой, то клетки вынуждены будут пожертвовать собственными



минеральными ресурсами, а внутренняя среда самой клетки станет более кислой. К чему это может привести? В кислой среде активность большинства ферментов снижается. Вследствие этого нарушаются межклеточные взаимодействия. В кислой среде, к тому же прекрасно себя чувствуют и размножаются раковые клетки. Большинство из нас знакомы с симптомами ацидоза, но склонны их недооценивать. Прежде всего - это усталость, потеря эластичности мышц, раздражительность, боли в мышцах от избытка кислоты, тошнота, гастрит, язвы, запор, быстрое физическое и умственное утомление, горечь во рту, черные круги под глазами, серый налет на языке: приливы крови к лицу. Организм борется с ацидозом, затрачивая массу энергии на восстановление кислотно-щелочного равновесия.

Наши врачи с прискорбием отмечают снижение уровня кальция в крови у детей. Если раньше этот показатель составлял 9-12 единиц, то сейчас не достигает и трех. Ориентируясь на существующее положение вещей, эти нормы подогнаны к действительности. Чтобы восстановить здоровье нации, мы предлагаем вернуться к выпечке хлеба с помощью дрожжей, существующих в самой природе в хмеле, солоде.

Наши единомышленники в течение более 20 лет практикуют домашнюю выпечку хлеба по старинным рецептам. Это помогло им избавиться от многих патологий. В течение трех лет проводился эксперимент в "школе будущего", школе здоровья. В этой школе для ослабленных детей на 713 учащихся приходилось 2724 заболевания. С введением в рацион питания недрожжевого хлеба, то есть не на термофильных дрожжах, зарегистрировано улучшение здоровья у 74% детей, 133 диагноза сняты, многие дети перешли в более благополучную группу здоровья. Зафиксировано улучшение биохимических показателей крови, в том числе и показателей содержания кальция.

Хлеб на хмелевой закваске содержит все незаменимые аминокислоты, углеводы, клетчатку, витамины: В1, В2, РР, минеральные вещества: соли натрия, калия, магния, фосфора, железа, кальция, а также микроэлементы - золото, кобальт, медь, которые участвуют в образовании уникальных дыхательных ферментов. Видимо, неслучайно хлебные колосья называют золотыми.

Хлеб на хмелевой закваске дает максимальный сокогонный эффект, то есть активно извлекает из поджелудочной железы, печени, желчного пузыря ферменты и другие, необходимые для полноценного пищеварения вещества, улучшает моторику кишечника, усвоение и обеззараживание пищевого содержимого.

Существует другая альтернатива выпечки хлеба без применения термофильных дрожжей - **выпекание пресных лепешек и булочек на минеральной воде**. Это наиболее экономичный способ: экономится время, не нужно приготавливать закваску, делать опару, он прост и доступен каждому. Газированную воду можно приготовить в сифоне или купить боржомом или другую щелочную минеральную воду. Испечь пресные лепёшки быстрее, чем сходить в булочную за хлебом, ибо для этого требуется только просеять прокалённую муку, развести минеральной водой и сформированную лепешку или булочку поместить в печь предварительно разогретую. Вот и все.

Пресный хлеб получает дополнительно множество жизненно необходимых микро и макроэлементов, а также углекислоту, которая нашему организму едва ли не более необходима, чем кислород. Сейчас в продажу начали поступать тонкие, как картон, хлеба армянской, грузинской, еврейской кухни, но многие из них содержат дрожжи, хоть и в маленьких количествах, например, лаваш. Но уже сам выпуск таких хлебов говорит о том, что существует потребитель для этой хлебопродукции.

Можно начать малосерийный выпуск и пресных булочек, и лепешек - ведь затраты на них минимальны, он высококорентабелен, а польза от такого хлеба велика, и люди готовы платить деньги за своё здоровье. Нельзя обойти молчанием и такой вопрос. Куда исчезла мука из цельного зерна, из которой пекли хлеба наши предки? Только мука из цельного зерна содержит в себе витамины группы В, макро- и микроэлементы и зародыш, который обладает фантастическими целебными свойствами.

Рафинированная мука лишена и зародыша, и оболочек - вместо этих природой созданных целебных частей



зерна в муку добавляют всевозможные пищевые добавки, химическим путем созданные заменители, которые никогда не смогут восполнить то, что создано самой природой. Рафинированная мука становится слизеобразующим продуктом, который комом ложится на дно желудка и зашлаковывает наш организм. Рафинирование - процесс дорогостоящий, затратный и при этом убивающий живую силу зерна. И нужен он только для того, чтобы как можно дольше сохранить муку от порчи.

Мука цельная не может долго храниться, но этого и не требуется. Пусть хранится зерно, а из него по мере надобности можно приготавливать муку. Так было всегда. И не пора ли во имя удобств торговли прекратить порочную практику превращения Богом данного целебного продукта питания в мертвую слизеобразующую массу, имеющую привлекательный вкус за счет сахара, соли, жиров, подвергнутых термообработке при высоких температурах и ставших канцерогенными.

Дрожжи сейчас используются даже для приготовления сухеш. Все меньше и меньше выпекается печенья с минимальным количеством жиров. А все эти жирные, сладкие печенья поедает наши дети, а потом страдают диабетом, остеопорозом в самом юном возрасте. Гастроэнтерологи бьют тревогу, потому что детские больницы не могут поместить всех нуждающихся в госпитализации. В Библии, "Книге книг", в Исходе (гл.12, стих 20) дается прямое указание евреям, покинувшим Египет: "Ничего квасного не ешьте, во всяком пребывании вашем ешьте пресный хлеб". Видимо, такой хлеб более полезен для здоровья, особенно тем, кто находится в пути, не ведет оседлый образ жизни. То, что такой хлеб не вызывает брожения, и как следствие этого брожения - не сдвигает рН крови в кислую сторону - является важнейшей рекомендацией к его употреблению всем нам, потому что, как показали многочисленные исследования, современное человечество по показателям рН неуклонно движется в сторону ацидоза. И если в начале века нормой рН было 7,5, то теперь, ориентируясь на действительное положение вещей - 7,35-7,45. А на самом деле у многих эти показатели в пределах 7,25. При этом надо заметить, что рН, равный 7,18, вызывает летальный исход. Можете видеть, куда мы идём, химизируя питание, жилища, одежду, сельское хозяйство. Не пора ли остановиться у края пропасти и повернуть назад, к природе?

Информация о вреде употребления дрожжевых хлебопродуктов медленно, но верно входит в сознание людей. Многие пекут хлеб сами, начинают открываться мини-хлебопекарни. Этот недрожжевой хлеб пока дорог, но исчезает мгновенно. Потребности опережают предложение. В Рязани по новой схеме начал работать хлебозавод, такое же производство имеется в Ногинске. Пора повернуться лицом к здоровью своих сограждан. Мы уверены, что встретим понимание в лице специалистов хлебопекарной промышленности. Ведь новое, которое мы предлагаем, - есть хорошо забытое старое.

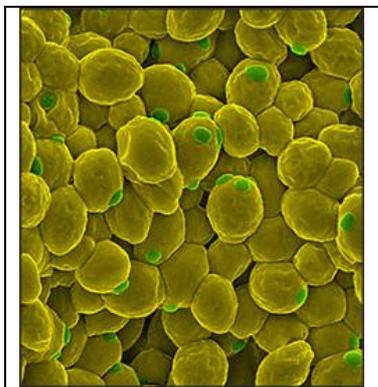
Что говорят микробиологи о термофильных дрожжах

На протяжении всей своей истории человечество пекло хлеб на хмелевой основе - на той самой траве, что, как сорняк, растет повсюду и в достатке. Гениальное открытие антибиотиков одарило в середине нашего столетия человечество термофильными дрожжами. Принципиально иная скорость выпечки, большой припек и объем - эти экономические преимущества оказались столь привлекательны, что вкус и запах хлеба на хмелевой закваске нашим современникам уже незнаком.

- В результате этого мы все, грубо говоря, сегодня больны СПИДом - теми или иными нарушениями иммунной системы, - таково мнение главного врача челябинского оздоровительного центра "Виватон" Ольги Цирульниченко. - Термофильные дрожжи нашего основного продукта питания уже несколько десятилетий "проквашивают" наш иммунитет.

Ольга Цирульниченко пояснила, что обычные пекарские дрожжи - это грибковая флора, выращенная искусственным путем, вырабатывает так называемые афлотоксины. При выпечке грибки полностью не погибают,

поскольку способны выдержать и 500-градусную нагрузку и, попадая в организм, размножаются и атакуют флору кишечника, уничтожая ее. А с последствиями этого имеют дело врачи. Педиатры - с дисбактериозами детей, с бесконечными аллергиями и простудами. Узкие специалисты - с гормональными нарушениями в разных вариантах. Более того, дрожжи закисляют кровь, меняя ее РН - параметр, хорошо





знакомый нам по рекламе, - с нейтрального на кислый. И начинаются сбои пищеварительной цепи, приводящие к самым разным диагнозам, потому что "выключенными" в результате оказываются иммунные механизмы, от которых зависят жизнеспособность организма, его возможность безопасно существовать в окружающем мире. Рассказы про чудеса адаптации человека практически к любым условиям - это про чудеса каждого из нас, но при условии сильного иммунитета. - Хмелевая закваска тоже может иметь бактерии (хмель не в безвоздушном пространстве растет) и иметь грибковую флору, но она не так устойчива к высоким температурам и при выпечке погибает, - рассказывает Ольга Цирульниченко. - Это подтверждено исследованиями Харьковского института микробиологии: посев хмелевого и дрожжевого хлеба дал рост грибов только у последнего. Первый оказался относительно стерильным. В прибалтийских государствах, в странах Европы и в Москве бездрожжевой хлеб выпекается и пользуется большим спросом. Все, кто попробовал его, отмечают отсутствие кислого запаха. "Этот хлеб пахнет хлебом", - говорят покупатели. Технология оказалась прочно забытой, и хлебозаводу в содружестве с центром "Виватон" пришлось разрабатывать ее заново. Внешне бездрожжевой хлеб мало проигрывает своему собрату, а на вкус - лучше. Правда, и подороже по причине большей растянутости процесса выпечки. Но, по мнению врачей, употребление хмелевого хлеба позволит нам сэкономить на весьма недешевых витаминах и микроэлементах, особенно по весне, когда ноги совсем подкашиваются. Хлеб да каша - пища не только наша. В основе пирамиды питания, "построенной" Всемирной организацией здравоохранения, лежат именно хлебобулочные изделия, (! читайте про ВОЗ по поиску) макароны и каши, а не овощи и не мясо. Это - основа питания, а значит, наших сил и здоровья. Особенно, если она к тому же еще и лечит, а не калечит.

Термофильные дрожжи и их негативное влияние на здоровье

Итак, повторим: дрожжи-сахаромицеты (термофильные дрожжи), различные расы, которых употребляются в спиртовой промышленности, пивоварении и хлебопечении, в диком состоянии в природе не встречаются, то есть это создание рук человеческих, а не творение Божие.



Они относятся по морфологическим признакам к простейшим сумчатым грибам и микроорганизмам. Сахаромицеты, к несчастью, являются более совершенными, чем тканевые клетки, независимы от температуры, рН среды, содержания воздуха. Даже при разрушенной лизоцимом слюны оболочки клетки они продолжают жить. Производство пекарских дрожжей основано на размножении их в жидких питательных средах, приготовляемых из мелассы (отходов от производства сахара).

Технология чудовищная, антиприродная. Мелассу разбавляют водой, обрабатывают хлорной известью, подкисляют серной кислотой и т.д. Странные методы, надо признать, используются для приготовления пищевого продукта, к тому же, если учесть, что в природе существуют естественные дрожжи, хмелевые, например, солод и т.д.

А теперь посмотрим, какую "медвежью услугу" оказывают термофильные дрожжи нашему организму. Достоин внимания опыт французского ученого Этьена Вольфа.

Он в течение 37 месяцев культивировал злокачественную опухоль желудка в пробирке с раствором, в котором находился экстракт ферментирующих дрожжей. В это же время в течение 16 месяцев культивировалась в таких же условиях, вне связи с живой тканью, опухоль кишечника. В результате эксперимента выяснилось, что в таком растворе размер опухоли удваивался и утраивался в течении одной недели.

Но как только из раствора удалялся экстракт, опухоль погибала. Отсюда был сделан вывод, что в экстракте дрожжей содержится вещество, стимулирующее рост раковых опухолей (газета "Известия"). Ученые Канады и Англии установили убивающую способность дрожжей. Клетки-килеры, клетки-убийцы дрожжей убивают чувствительные, менее защищенные клетки организма путем выделения в них ядовитых белков малого молекулярного веса. Токсичный белок действует на плазматические мембраны, увеличивая их проницаемость для патогенных микроорганизмов и вирусов. Дрожжи попадают вначале в клетки пищеварительного тракта, а потом уже в кровяное русло. Таким образом, они становятся тем "троянским



конем", с помощью которого неприятель попадает в наш организм и способствует подрыву его здоровья. Термофильные дрожжи настолько реактивны и живучи, что при 3-4 кратном использовании их активность только возрастает. Известно, что при выпечке хлеба дрожжи не уничтожаются, а сохраняются в капсулах из клейковины.

Попадая в организм, они начинают свою разрушительную деятельность. Сейчас уже хорошо известно специалистам, что при размножении дрожжей формируются аскоспоры, которые, оказываясь в нашем пищеварительном тракте, а затем, попадая в кровеносное русло, разрушают мембраны клеток, способствуя онкологическим заболеваниям. Современный человек употребляет много пищи, но наедается с трудом. Почему? Да потому, что спиртовое брожение, осуществляемое дрожжами, без доступа кислорода, является процессом неэкономичным, расточительным с биологической точки зрения, так как из одной молекулы сахара выделяется всего 28 ккал, в то время как при широком доступе кислорода освобождается 674 ккал. Дрожжи размножаются в условиях организма в геометрической прогрессии и позволяют патогенной микрофлоре активно жить и размножаться, угнетая нормальную микрофлору, благодаря которой в кишечнике могут вырабатываться при правильном питании и витамины группы В, и незаменимые аминокислоты. По заключению академика Ф. Углова дрожжевые компоненты, попадающие в пищу, провоцируют выработку в организме дополнительного этанола. Не исключено, что это является одним из факторов, сокращающих человеческую жизнь. Развивается ацидоз, которому способствует выделяемый при спиртовом брожении уксусный альдегид и уксусная кислота, являющиеся конечным продуктом превращения спирта. В период прикармливания ребенка кефиром к этанолу грудного молока добавляется кефирный этанол. В пересчете на взрослый мужской эквивалент это равносильно ежесуточному потреблению водки от рюмки до стакана и более. Вот так происходит процесс алкоголизации России. Наша страна оказалась единственной в мире из 212 стран планеты с крупномасштабным кормлением детей слабоалкогольным кефиром. Задумайтесь, кому это нужно? Направленный против здоровья человека союз дрожжей и молочнокислых бактерий приводят организм в конечном итоге к некомпенсированной стадии ацидоза. Чрезвычайно интересно исследование В.М. Дильмана, доказывающего, что онкоген газ содержит дрожжи, А.Г. Качужный и А.А. Болдырев своими исследованиями подтвердили сообщение Этена Вольфа о том, что дрожжевой хлеб стимулирует рост опухоли. В.И. Гринев обращает внимание на то, что в США, Швеции и других странах бездрожжевой хлеб стал обычным явлением и рекомендуется как одно из средств профилактики и лечения онкозаболеваний. Рассмотрим подробнее, что же происходит в нашем организме, когда в него проникают дрожжи. Нарушения, вызванные брожением Грубейшим образом нарушается деятельность всех органов пищеварения при брожении, особенно вызванном дрожжами. Брожение сопровождается гниением, развивается микробная флора, травмируется щеточная кайма, патогенные микроорганизмы с легкостью проникают через стенку кишечника и попадают в ток крови. Замедляется эвакуация токсических масс из организма, образуются газовые карманы, где застаиваются каловые камни. Постепенно они врастают в слизистые и подслизистые слои кишечника. Продолжает нарастать интоксикация продуктами жизнедеятельности бактерий, бактериемия (когда они осеменяют нашу кровь). Секрет органов пищеварения утрачивает защитную функцию и снижает пищеварительную. Недостаточно усваиваются и синтезируются витамины, не усваиваются в должной мере микроэлементы и главный из них - кальций, происходит сильная утечка кальция с целью нейтрализации разрушительного действия избыточных кислот, которые появляются в результате аэробного брожения. Использование в пищу дрожжевых продуктов способствует не только канцерогенезу, то есть образованию опухолей, но и запорам, усугубляющим канцерогенную ситуацию, образованию сгустков песка, камней в желчном пузыре, печени, поджелудочной железе; жировой инфильтрации органов или наоборот - дистрофическим явлениям и в конечном итоге ведет к патологическим изменениям важнейших органов. Серьезным сигналом о запущенном ацидозе является увеличение холестерина в крови сверх нормы. Истощение буферной системы крови приводит к тому, что свободные избыточные кислоты травмируют внутреннее покрытие сосудов. Холестерин в виде шпаклевочного материала начинает использоваться для залатывания дефектов. При брожении, которое вызывают термофильные дрожжи, возникают не только негативные физиологические изменения, но даже анатомические. В норме сердце и легкие и нижележащие органы - желудок и печень, а также поджелудочная железа получают мощный массирующий энергетический стимул от диафрагмы, которая является главной дыхательной мышцей, взлетающей до 4-го и 5-го межреберья. При дрожжевом брожении диафрагма не выполняет колебательных движений, занимает вынужденную позицию, сердце располагается горизонтально (в положении относительного



покоя), оно часто ротировано (то есть, развернуто относительно своей оси), нижние доли легких сдавлены, все органы пищеварения зажаты чрезвычайно раздутым газом деформированным кишечником, часто желчный пузырь покидает свое ложе, изменяя даже форму. В норме диафрагма, совершая колебательные движения, способствует созданию присасывающего давления в грудной клетке, которое притягивает кровь от нижних и верхних конечностей и головы на очищение в легкие. При ограничении ее экскурса, этого не происходит. Все это вместе способствует нарастанию застойных явлений в членах нижних конечностей, малого таза и головы и в итоге - варикозному расширению вен, тромбообразованию, трофическим язвам и дальнейшему снижению иммунитета. В результате человек превращается в плантацию для произрастания вирусов, грибов, бактерий, риккетсий (клещей). Когда сотрудники фирмы "Виватон" работали в Институте патологии кровообращения в Новосибирске, то они получили убедительные свидетельства от академика Мешалкина и профессора Литасовой о том, какое негативное опосредованное влияние оказывает дрожжевое брожение на деятельность сердца.

Небольшой экскурс в анатомию: Врачи часто называют печень правым сердцем.

В норме печень вырабатывает примерно 70% лимфы, которая вливается в правую камеру сердца, обогащая кровь лимфоцитами, активно фагоцитирующими клетками, витаминами, микроэлементами, балансируя венозную кровь, создавая в ней кислотно-щелочное равновесие и приближая по качеству к артериальной. При брожении печень не успевает справляться со своими функциями, и венозная кровь слабо очищается. Поэтому ученые с прискорбием отмечают, что в нашей артериальной крови, которая в норме должна быть стерильной, появляются микроорганизмы, яйца глистов, риккетсии (клещи) и многие другие нежелательные пришельцы. На лекции в НИИ имени Сеченова врачи обогатили наши знания о негативных последствиях употребления в пищу дрожжевых продуктов новыми свидетельствами.

При посеве экссудатов из уха, носа и гортани они обнаружили громадное количество дрожжей, чего несколько десятилетий назад не отмечалось. Теперь посмотрим, как отражается дрожжевое брожение и следствие его - ацидоз на компонентах крови. При ацидозе в мембранах эритроцитов появляются люки, клетки деформируются, в плазме крови появляется тина, замедляется движение крови по микрососудам, образуется застой, микротромбы, появляются дефекты интимы (внутренней оболочки сосудов), спазмы, нарушаются обменные процессы, снижается иммунная защита организма. В костной кроветворной ткани возникают дистрофические изменения, нарушается трансмембранный обмен, изменяется биохимический состав крови, особенно страдают лимфоциты и лимфатическое русло - там, где реакция щелочная. Замедляется лимфоток, приводящий к регионарным лимфостазам (местным застойным явлениям), отекам, нервная ткань претерпевает всевозможные дистрофические изменения. Состояние ацидоза открывает врата инфекции. Микробная, грибковая, вирусная, паразитарная флора с легкостью внедряется в организм, часто до времени пребывая в клетках в Л-форме (вирусоподобной), а потом бурно размножается и с током крови разносится по всему организму. Нарастают процессы старения, изнашивания организма, в то время как природа наградила его способностью самовосстанавливаться. Например, щеточная кайма тонкого кишечника способна обновляться каждые 5-6 суток, миокард - каждые 30 дней, белковые структуры клеток мозга - от 1 до 16 суток. При ацидозе развивается хронический стресс, истощаются буферные резервы крови: бикарбонатная, фосфатная, белковая, люпиновая, аммиачная (в норме в плазме крови содержится 11,6 мКмоль на литр). Буферные системы крови в норме способны поддерживать кислотно-щелочное равновесие - основу постоянства изменения внутренней среды - гомеостаз - своевременным связыванием и выведением нелетучих и избыточных кислот. В плазме крови при недостатке буферов ацидоз нивелируется в течение секунд, при выбросе же избыточных кислот через легкие необходимы минуты, при освобождении от них мочевыделительными органами и прямой кишкой - часы. Состояние буферной системы организма зависит от духовности человека в первую очередь, дыхания, питания, сна, водных процедур и физических нагрузок. Особенно травматично входить в стресс, раздражение.

Нелетучие паралические яды (молочная, уксусная, муравьиная и другие кислоты) опускаются ночью и задерживаются в венозном русле нижних конечностей, в горизонтальном положении они поднимаются вверх и бьют по тонким местам, проявляясь болями, спазмами, одышкой, бессонницей, слабостью. Ситуация усугубляется еще и тем, что брожение, вызванное дрожжами, мешает диафрагме подавать кровь на очищение в легкие. Напомним, организм всегда стремится к поддержанию постоянства своей внутренней среды - гомеостазу. Но особенно важно поддержание постоянного состава крови.



Значения кислотно-щелочного баланса рН крови здорового человека колеблется в очень узких пределах от 7,35 до 7,45. и даже незначительное его изменение может привести к болезни. Развивается ацидоз - сдвиг крови в кислую сторону. Он нарушает нормальное течение реакций обмена веществ. Именно поэтому так важно следить, чтобы реакция крови была скорее щелочной, нежели кислой. Постоянный избыток кислоты внутри организма ведет к разъеданию тканей. Для того, чтобы противостоять этому, - снизить концентрацию кислоты и вывести ее из жизненно важных органов, организм задерживает воду, это отрицательно влияет на обмен веществ. Организм быстрее изнашивается, кожа становится сухой, морщинистой. Щелочную реакцию должна иметь не только кровь, но и все другие жидкости и ткани организма. Единственным исключением является желудок: присутствие в нем определенного количества кислоты необходимо для переваривания пищи. Желудок изнутри покрыт особой слизистой оболочкой, устойчивой к действию кислоты. Однако, если человек злоупотребляет дрожжевыми продуктами и кислотообразующей пищей, то желудок не может долго этому противостоять - ожог приведет к образованию язв, появится боль и другие признаки нарушения пищеварения, может возникнуть такой распространенный симптом, как изжога. Он свидетельствует о том, что избыток кислоты из желудка забрасывается в пищевод. Во время пищеварения происходит взаимодействие между кислотами и щелочами по ходу пищеварительного тракта. В норме вне пищеварения в полости рта рН - 7,5 и выше, в желудке - 7,67, в тонком кишечнике и начальном отделе толстого кишечника рН - 9,05 - щелочное состояние, пузырьная (желчного пузыря) желчь и нижние отделы толстого кишечника имеют слабокислую реакцию. В полости рта находится лизоцим слюны - антибактериальный фермент, расплавляющий мембрану бактериальной клетки и тем самым делающий ее нежизнеспособной. Лизоцим - сильная щелочь с рН, равной 11, воздействует и на дрожжи, и хотя оболочка дрожжей расплавляется, но при соответствующих условиях дрожжи восстанавливают свою работоспособность. Клеточная оболочка дрожжей является исключительно активной физико-химической системой, а не механическим барьером. В нее легко проникают молекулы аминокислот и глюкозы, но она непроницаема для белков. Для того, чтобы нейтрализовать кислоту, образующуюся при брожении, организм вынужден прибегать к своим щелочным резервам - минеральным веществам: кальцию, натрию, калию, железу и магнию. Значительное снижение щелочного резерва существенно ослабляет органы и системы.

Расширяются симптомы ацидоза - "закисления" организма. Когда железо гемоглобина крови используется для нейтрализации кислоты, человек ощущает усталость. Если же на эти нужды расходуется кальций, появляется бессонница, раздражительность, вследствие снижения щелочных резервов ухудшается умственная деятельность. Не исключена связь между снижением щелочного резерва и депрессивными состояниями. Изъятие щелочных минеральных элементов из костей скелета неизбежно приводит к их болезненной хрупкости, а вымывание из костей солей кальция для нейтрализации кислот - становится одной из главных причин остеопороза.

А теперь рассмотрим, что происходит с клеткой при ацидозе, внутренняя среда которой в норме имеет щелочную реакцию, которая зависит от достаточного поступления солей щелочных минералов. Если омывающая их кровь станет чуть более кислой, то клетки вынуждены будут пожертвовать собственными минеральными ресурсами, а внутренняя среда самой клетки станет более кислой. К чему это может привести? В кислой среде активность большинства ферментов снижается. Вследствие этого нарушаются межклеточные взаимодействия. В кислой среде, к тому же прекрасно себя чувствуют и размножаются раковые клетки. Большинство из нас знакомы с симптомами ацидоза, но склонны их недооценивать. Прежде всего - это усталость, потеря эластичности мышц, раздражительность, боли в мышцах от избытка кислоты, тошнота, гастрит, язвы, запор, быстрое физическое и умственное утомление, горечь во рту, черные круги под глазами, серый налет на языке, приливы крови к лицу.

Организм борется с ацидозом, затрачивая массу энергии на восстановление кислотно-щелочного равновесия. Наши врачи с прискорбием отмечают снижение уровня кальция в крови у детей. Если раньше этот показатель составлял 9-12 единиц, то сейчас не достигает и трех. Ориентируясь на существующее положение вещей, эти нормы подогнаны к действительности.



Дрожжи-сахаромицеты

Дрожжи-сахаромицеты (термофильные дрожжи), разновидности которых употребляются в спиртовой промышленности, пивоварении и хлебопечении, в природе не встречаются. Сахаромицеты, к несчастью, являются более стойкими, чем тканевые клетки. Они не разрушаются ни в процессе приготовления, ни слюной в организме человека. Дрожжевые клетки-убийцы, клетки-киллеры убивают чувствительные, менее защищённые клетки организма путём выделения в них ядовитых веществ малого молекулярного веса.



Термофильные значит теплолюбивые, не погибают в печке!

При выпечке грибки полностью не погибают, поскольку способны выдержать и 500-градусную нагрузку и, попадая в организм, размножаются и атакуют флору кишечника, уничтожая ее.

Токсичный белок действует на плазматические мембраны, увеличивая их проницаемость для патогенных микроорганизмов и вирусов. Дрожжи попадают вначале в клетки пищеварительного тракта, а потом уже в кровяное русло. Термофильные дрожжи размножаются в организме в геометрической прогрессии и позволяют патогенной микрофлоре активно жить и размножаться, угнетая нормальную микрофлору, благодаря которой

в кишечнике могут вырабатываться при правильном питании и витамины группы В, и незаменимые аминокислоты. Грубейшим образом нарушается деятельность всех органов пищеварения: желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, печени, кишечника.

Желудок изнутри покрыт особой слизистой оболочкой, устойчивой к действию кислоты. Однако если человек злоупотребляет дрожжевыми продуктами и кислотообразующей пищей, то желудок не может долго этому противостоять. Ожог приведёт к образованию язв, появится боль и такой распространённый симптом, как изжога.

Использование в пищу продуктов, приготовленных на основе термофильных дрожжей, способствует образованию сгустков песка, а затем и камней в желчном пузыре, печени, поджелудочной железе, образованию запоров и опухолей. В кишечнике нарастают процессы гниения, развивается патогенная микрофлора, травмируется щётчатая кайма. Замедляется эвакуация токсических масс из организма, образуются газовые карманы, где застаиваются каловые камни. Постепенно они вырастают в слизистые и подслизистые слои кишечника. Секрет органов пищеварения утрачивает свою защитную функцию и снижает пищеварительную. Недостаточно усваиваются и синтезируются витамины, не усваиваются в должной мере микроэлементы и важнейший из них - кальций.

Врачи с прискорбием отмечают критическое снижение уровня кальция в крови у детей. Если раньше он составлял 9-12 единиц (в норме), то сейчас не достигает и 3! Патогенные микроорганизмы проникают через стенку кишечника и попадают в ток крови. Микробная, грибковая, вирусная, паразитарная флора с лёгкостью внедряется в организм. Нарушаются обменные процессы на клеточном уровне. Изменяется биохимический состав крови. В плазме крови появляется тина. Замедляется движение крови по сосудам, образуются микротромбы. Изнашивается лимфатическая система. Нервная ткань претерпевает всевозможные дистрофические изменения.

Ещё одно серьёзное заболевание - ацидоз, нарушение кислотно-щелочного баланса. Нарастают усталость, раздражительность, появляются быстрое физическое и умственное утомление, тошнота, горечь во рту, серый налёт на языке, гастрит, черные круги под глазами, боли в мышцах от избытка кислоты, потеря эластичности мышц. Организм борется с ацидозом, затрачивая массу энергии на восстановление кислотно-щелочного равновесия за счет самого себя, усиленно растрачивая важнейший щелочной резерв: кальций, магний, железо, калий, натрий. Изъятие щелочных минеральных элементов из костей скелета неизбежно приводит к их болезненной хрупкости, что является одной из главных причин остеопороза в любом возрасте.



И, наконец, анатомические нарушения. В норме сердце и лёгкие и нижележащие органы - желудок и печень, а также поджелудочная железа получают мощный массирующий энергетический стимул от диафрагмы, которая является главной дыхательной мышцей, взлетающей до 4-го и 5-го межрёберья. При дрожжевом брожении диафрагма не достигает нужного объёма колебательных движений, занимает вынужденную позицию, сердце располагается горизонтально, нижние доли лёгких сдавлены, все органы пищеварения зажаты чрезвычайно раздутыми газами, деформированным кишечником. Часто желчный пузырь покидает своё ложе, изменяя даже форму. В норме диафрагма, совершая колебательные движения, способствует созданию присасывающего давления в грудной клетке, которое притягивает кровь от нижних и верхних конечностей и головы на очищение в легкие. При ограничении её экскурса процесс должным образом не происходит.

Всё это вместе способствует нарастанию застойных явлений в нижних конечностях, малом тазе, голове и приводит в итоге к варикозному расширению вен, тромбообразованию, трофическим язвам и к дальнейшему снижению иммунитета.

Хлеб на термофильных дрожжах и его вред для здоровья



Издавна на Руси на хлебный стол смотрели, как на Божий престол. И в единственной молитве, оставленной Иисусом Христом, слово хлеб является синонимом еды вообще. Хлеб - дар Божий - говорили наши прадеды. Но пекли они его отнюдь не на термофильных дрожжах. Эти дрожжи появились еще до войны. Ученые, которые занимались изучением этого вопроса, натолкнулись в Ленинке на источники из гитлеровской Германии, где говорилось, что эти дрожжи выращивались на человеческих костях и что, если Россия не погибнет в войне, то она погибнет от дрожжей.

Итак, если термофильные дрожжи возникли недавно, то с помощью чего выпекали квасные хлеба в глубокой древности и в недавнем прошлом? Знаменитые крестьянские закваски готовили из ржаной муки, соломы, овса, ячменя, пшеницы. До сих пор в глухих деревнях сохранились рецепты приготовления хлеба без сегодняшних дрожжей. Именно такие закваски обогащали организм органическими кислотами, витаминами,

минеральными веществами, ферментами, клетчаткой, слизями, пектиновыми веществами, биостимуляторами.

Выпечка хлеба в народной кухне всегда была своеобразным ритуалом. Секрет его приготовления передавался из поколения в поколение. Практически каждая семья имела свой секрет. Готовили хлеб примерно один раз в неделю на различных заквасках: ржаных, овсяных. Использование неочищенной ржаной муки приводило к тому, что хотя хлеб был грубый, но зато содержал все полезные вещества, которые имеются в злаках. А при выпечке в русской печи хлеб приобретал незабываемый вкус и аромат.

Смело можно сказать, что такого хлеба, как на Руси не было никогда в мире. Потреблялся он в больших количествах. Средний крестьянин, например, в XIX веке съедал ежедневно более 3-х фунтов хлеба (фунт равен 430 грамм). Именно такой хлеб позволял регулировать работу кишечника и вводить в организм целый ряд полезных веществ. О ситном, то есть белом, очищенном хлебе они могли только мечтать. Привычка к ржаному хлебу с первых дней жизни была так сильна, что его отсутствие переносилось с трудом.

Характерен такой случай. В 1814 году, когда русские гренадеры, славившиеся своей силой и выносливостью, вошли в Париж, то они начали, заходя в пекарни, искать ржаной хлеб и просили у хозяев "хлеба быстро-быстро". Так возникли "бистро". Страдал, находясь на Кавказе, без ржаного хлеба и Пушкин.



Долго сохранялась в народе древняя наука хлебопечения. Приходилось слышать о забавном случае, когда к министру легкой и пищевой промышленности пришли хлебопеки с удивительным подарком, который они принесли завернутым в холст. Показав, что это пышный каравай, они снова завернули и сели на него, потом встали, откинули холст и глазам министра предстала такая картина: хлеб, сдавленный весом крупных мужчин, на глазах расправился и приобрел прежние размеры. Умельцы заметили, что такой хлеб не заплесневеет и не зачерствеет и через год. В это чудо было трудно поверить.

Этот хлеб тоже был выпечен не на термофильных дрожжах. Была известна на всю Москву булочная Филиппова, славившаяся своими хлебобулочными изделиями, живы еще свидетели нашего славного прошлого в области хлебопечения. Но вот уже несколько десятилетий хлеб пекут по-другому. И используют для этого не природные закваски, а выдуманные человеком термофильные дрожжи, сахаромицеты, которые в природе просто не существуют. И технология их приготовления антиприродная. Давно уже забили тревогу ученые всего мира. Раскрыты механизмы негативного воздействия дрожжей на организм. Об этом пишут французский профессор Этьен Вольф, академик Ф.Г. Углов, И.И. Исаков, П.П. Дубинин (Проблемы статистики и экономического моделирования. Труды ММНХа им. Плеханова), Розини Джанфранко ("Наличие убивающей особенности дрожжей". Канадский журнал микробиологии", 1983г., т.29, № 10, с. 1462), Г.Басси и Д.А.Шерман (Убивающий фактор, - Биохимия, Биофизика, 1973г., № 298, с.868-879), С.А.Коновалов ("Биохимия дрожжей", 1962, М., Пищепромиздат, стр. 13-14), сборкор "Известий" Л. Володин, (Париж, 27 февраля по телефону, опубликовано 28 февраля с. 4), Рубин Б.А. (Брожение, - БМЭ, т. 3, 1976, с. 383-384), В.М. Дильман ("Четыре модели медицины", Л., Медицина, 1987, стр. 40-42, 214-215), Мэрилин Даймонд, Дональд Шнслл, (США "Кислотно-щелочной баланс"), В. Михайлов, Л. Трушкина ("Еда - дело серьезное" М., "Молодая гвардия", 1988г., стр. 5-7). Библиографию на эту тему можно продолжать, но лучше мы посмотрим, что такое термофильные дрожжи - сахаромицеты и какую роль они играют в снижении здоровья тех, кто употребляет в пищу продукты питания, приготовленные с их применением.