

КЛАССИКА



ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Г. ШЕЛТОН

ЖИЗНЬ ПО ПРАВИЛАМ ЗДОРОВЬЯ

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ



Герберт Макголфин Шелтон — один из самых знаменитых американских натуропатов, который заложил основы целого направления науки о здоровом образе жизни, Натуральной Гигиены. Главное место в его многогранной, стройной системе здорового образа жизни занимают законы правильного, естественного и сбалансированного питания. Они стали основой для многих современных оздоровительных диет. А об эффективности системы Натуральной Гигиены Шелтона можно судить по тому, что сам он прожил девяносто лет, неуклонно соблюдая ее правила.

Герберт Макголфин Шелтон — один из самых знаменитых американских натуропатов — заложил основы целого направления науки о здоровом образе жизни, Натуральной Гигиены. Наверное, трудно найти человека, оказавшего большее влияние на развитие теоретических и практических основ гигиены питания, на изменение отношения врачей и простых людей к тому, что и как нужно есть, чтобы не болеть и жить долго, сохраняя при этом бодрость тела и духа.

За девяносто лет жизни Шелтон достиг очень многого в пропаганде своих идей. Последовательный пацифист, вегетарианец, противник индустрии современного питания, он считал, что человек, вернувшись к заложенным в нем природой естественным привычкам питания, может вернуть себе здоровье без использования лекарств. Он различал лечение и выздоровление, считая, что вылечить болезнь с помощью медикаментов невозможно, что это самообман человечества. Стать здоровым, действительно победить болезни можно, только соблюдая законы Натуральной Гигиены, стройной, естественной системы жизни, созданию и пропаганде которой Шелтон посвятил свои труды.

В то время «индустрия здорового образа жизни» в Америке быстро становилась бизнесом с многомиллионным оборотом, постоянно поставляя на рынок и навязывая людям все новые, более современные и, естественно, более дорогие препараты, аппараты и методики. Шелтон и его сподвижники призывали к тому, что все, что нужно сделать человеку для того, чтобы быть здоровым, — это следовать естественным законам. Созданный Гербертом Шелтоном журнал «Гигиеническое обозрение» издавался на протяжении сорока лет без поддержки правительства, на его страницах никогда не публиковалась реклама различных новомодных средств, которая приносила немалые доходы другим журналам.

В своей деятельности Шелтон постоянно подвергался нападкам со стороны традиционной медицины и, особенно, со стороны представителей крупных фармацевтических компаний. Еще бы — он предлагал людям здоровье, основанное не на непрерывном потреблении лекарств, а только на соблюдении простых, доступных каждому правил, в которых не было места для бизнеса. Известно, что в 1942 году против него даже пытались возбудить уголовное дело — за лечение пациентов без отсутствия лицензии (хотя Шелтон никогда не занимался лечением, но давал советы о том, как привести свой образ жизни в соответствие с естественными законами и тем самым обрести здоровье) и за доведение пациентов до истощения (голодание является важной составной частью Натуральной Гигиены). Обвинения были настолько явно сфабрикованными, что делу не был дан ход.

В начале 1980-х годов, после других многочисленных попыток засудить Шелтона и его сподвижников, он был вынужден прекратить издание журнала и закрыть Школу здоровья, в которой обучал всех желающих основам своей системы. Постоянная борьба подорвала здоровье Шелтона — тяжелый недуг, вероятнее всего болезнь Паркинсона, приковал ученого к постели, свои последние книги он буквально нашептывал секретарю.

Герберт Шелтон до последнего верил, что его система здоровья в конце концов будет признана, несмотря на все огромное сопротивление «фабричной» медицины. И похоже, его мечты постепенно становятся реальностью. Традиционная медицина, несмотря на все свои головокружительные успехи в излечении многих заболеваний, в значительном повышении качества жизни *больных* людей, все же не смогла сделать так, чтобы в мире стало больше людей *здоровых*. Разочарование в ней привело к тому, что в последние десятилетия все более популярной становится натуропатия — сближение с природой, стремление следовать ее законам.

Труды Шелтона не потеряли своей актуальности, наоборот, интерес к ним растет все больше. И особенно важное место в этом занимают вопросы питания. Ведь, как говорил Шелтон и многие мудрые люди до и после него, практически все болезни в той или иной степени своим возникновением обязаны тому, что и как человек ест.

Герберт Шелтон подходил к вопросам питания очень взвешенно, и ни одно из положений не вносил в свою стройную систему без тщательного изучения. Наверное, именно поэтому система Шелтона признается как основа здорового образа жизни большинством людей, которые решили встать на путь здоровья и молодости.

Что такое полноценная пища

Многие годы исследователи, занимающиеся изучением клеточной теории и наследственности, практически полностью игнорировали привычки, недооценивая их роль в развитии, воспроизводстве и выживании клеток. Считалось, что главное — это не то, какая пища потребляется организмом, а ее количество — достаточно или недостаточно поступает ее для обеспечения жизнедеятельности. Качество пищи не принималось в расчет, все зависело от количества. Лишь сравнительно недавно пришло осознание учеными того, что пища играет ключевую роль в физиологических основах жизни всех существ на Земле. Хотя нужно признать, что в предыдущие тысячелетия многие задумывались о том, как питание связано со здоровьем и болезнями, но вот только у ученых этот вопрос не занимал важного места в их исследованиях.

Питание и организм человека

Питание — это совокупность процессов и функций, которые определяют рост, развитие, существование и воспроизводство организма. Оно подразумевает постоянное обновление тканей, снабжение их питательными веществами, а не только накопление жира или «стимуляция» (возбуждение) жизненных сил.

Пища — это любое вещество, элементы которого, после ряда превращений, принимают участие в формировании составных частей тканей и жидкостей организма и используются им для выполнения любых его функций. Жизнь зависит от пищи. Рост, восстановление и сохранение тканей, все развитие жизненной силы — это результат питания. Все части, составляющие наш организм, все процессы обмена веществ получают снабжение через кровь, все функции организма зависят от нее как от основного поставщика необходимых веществ. В образовании крови принимают участие воздух, вода, пища и солнечная энергия, компоненты, очень важные для поддержания здоровья всех тканей и органов, для их работы.

Жизнь связана с двумя процессами, которые происходят одновременно и постоянно, — с созиданием и разрушением, и вместе составляют метаболизм, или обмен веществ. Созидательный процесс называется *анаболизмом*, разрушительный — *катаболизмом*. В здоровом организме в детстве, юности и в значительной степени во взрослом возрасте преобладает созидательный процесс. В период болезни и в старости доминирует разрушительный процесс.

Во время полного отдыха и во сне все основные жизненные функции протекают так же, как и во время бодрствования, только менее активно. Сердце сокращается, грудь поднимается и опускается во время дыхания, печень, пищеварительная система и другие внутренние органы, все клетки организма продолжают работать. Метаболизм во время полного отдыха называется основным метаболизмом.

Уровень обмена веществ определяется количеством потребляемого кислорода, которое изменяется в зависимости от возраста, пола, климата, расы, привычек, питания, умственного состояния и других факторов. Он меньше у женщин по сравнению с мужчинами, у младенцев выше (почти вдвое) по сравнению с взрослыми, самый маленький в старости. Уровень метаболизма меньше у жителей Востока (японцев и китайцев), у спортсменов он выше, чем у людей, ведущих сидячий образ жизни. Он ниже у вегетарианцев, чем у людей, потребляющих мясо.

Ортодоксальная наука не может сказать, какой обмен веществ является стандартным. Как и в других случаях, стандарты для «нормального основного метаболизма» представляют собой среднестатистические данные, по большей части исчисленные по показаниям, взятых у людей перекормленных, особенно в отношении протеинов. Идеальная биологическая норма может быть определена только по показаниям, взятым у здоровых людей, живущих в соответствии с биологическими законами.

С точки зрения сторонников Натуральной Гигиены, нормальный обмен должен основываться на нормальном режиме питания, который предполагает не только то, какую пищу, в каком качестве и количестве потребляет человек, но также (что очень важно) вид и объем работы, произведенной для того, чтобы «заработать» ее. Ни один режим питания нельзя считать нормальным, если при этом не учитывается работа, направленная для получения пищи.

Хищничество, паразитизм, сапрофитизм (питание частицами мертвых живых организмов) ведут не только к нарушению нормального соотношения «работа — питание», но и к потреблению пищи более низкого качества. Нарушения обмена веществ, связанные с таким

питанием, приводят к структурным изменениям, к болезням.

Каждую секунду в человеческом организме отмирает в среднем 7 миллионов красных кровяных шариков (всего их 25 триллионов), а это значит, что в ту же секунду должны появиться новые 7 миллионов клеток — прекрасный пример постоянной созидательной деятельности нашего тела. Строительный материал поступает с пищей. И это только малая часть той непрерывной созидательной работы, которая постоянно происходит в организме.

В организме человека содержатся 22 основных химических элемента: кислород, водород, углерод, азот, кальций, фосфор, калий, марганец, натрий, кремний, железо, литий, йод, сера, цинк, хлор, фтор, бром, никель, медь, мышьяк, магний.

Роль таких элементов, как алюминий, мышьяк, бор, бром, никель, кремний, ванадий, цинк, которые содержатся в организме в ничтожных количествах, пока еще неизвестна. Полагают, что они связаны с *катализом*, или ускорением химических реакций в организме.

Все элементы находятся в нашем теле не в свободном состоянии, а в составе органических соединений, они распределены в разных тканях и жидкостях организма неравномерно. А в нашей пище они группируются в виде белков, углеводов, углеводородов, воды, минеральных солей, витаминов, неусвояемых частиц — шлаков, или балласта. Каждый элемент выполняет определенную, незаменимую функцию, которую другой элемент вместо него не может выполнить. Все они важны для полноценной жизни, здоровья, роста и длительного существования.

Мы едим для того, чтобы снабдить наш организм необходимым материалом для построения новых тканей и замены отмерших. По крайней мере, это одна из задач питания.

Кроме роста и восстановления в организме постоянно происходят и другие процессы. Например, работа, направленная на подготовку использования пищи нашим телом, — пищеварение и усвоение. Этот процесс сопровождается выделением определенных соков (или секрецией), которые химически воздействуют на пищу. И пища обеспечивает материалы, необходимые для синтеза этих и многих других продуктов секреции.

Отходы жизнедеятельности клеток, кислотные по своему характеру, представляют собой раздражающие и крайне ядовитые соединения. Если они останутся в организме без изменений, то в скором времени разрушат его. Поэтому они подвергаются химическому изменению с помощью определенных щелочных минеральных элементов, которые делают их менее вредными и подготавливают к выведению из организма. Минеральные элементы, участвующие в этой детоксикации, также поступают с пищей.

Пища сгорает в организме, чтобы обеспечить его теплом и энергией. По крайней мере, такова современная теория, признанная учеными. Есть и другие мнения, отрицающие это и настаивающие на том, что тепло и энергия не зависят от пищи, что пища служит исключительно для построения новых и восстановления старых тканей и для участия в секреции. Существует точка зрения, что тепло получается в результате усвоения пищи, а не ее окисления. Есть и такие утверждения, что тепло в организме возникает благодаря трению.

Мы едим углерод, потребляем кислород и выделяем углекислый газ. Ясно, что углерод окисляется в организме. И в ходе этого процесса, конечно, выделяется тепло. У тела могут быть другие источники тепла, но этот процесс, несомненно, один из них. Количество тепла, произведенного организмом, находится в прямой связи с количеством выделенного им углекислого газа.

Нормальное специфическое равновесие крови и ее щелочная реакция поддерживаются с помощью пищи. Оба этих показателя зависят главным образом от минерального состава диеты.

Функции, возложенные на пищу, коротко можно суммировать так: пища есть любое вещество, которое, будучи принятым организмом, может быть использовано им для замены

тканей (роста и восстановления) и для выполнения органических функций. Это определение может включать воду и кислород воздуха, хотя они обычно не относятся к пище. Многие из того, что человек ест, приносит ему вред, хотя имеет и пищевую ценность. Очевидно, от такой пищи следует воздерживаться до тех пор, пока имеется другая.

Человеческое тело — удивительно сложный механизм, состоящий из тысяч различных частей и содержащий сотни химических соединений. Все они существуют и обеспечиваются благодаря кровотоку, который сам по себе является замечательно цельной системой в химическом отношении.

Если бы кровь формировалась только с помощью единственного источника, как, например, кровь младенца, жизнь казалась бы просто чудесной. Но кровь, особенно кровь современного цивилизованного человека, часто получает питательные вещества из сотен различных видов пищевых продуктов, и жизнь оказывается невообразимо сложной. Трудно представить, как жизнь вообще может существовать.

Организм должен обеспечить все необходимые для себя элементы питания, получая их из огромной массы различных продуктов, не допустить истощения и в то же время избежать излишеств в тех веществах, которые человек почти всегда потребляет в избытке. Питательные вещества, которые не нужны организму и не используются им, наносят ему вред.

С развитием науки о питании число элементов, незаменимых для человека, увеличивается. Раньше книги писали о потребностях человека в белках, углеводах и жирах. Сегодня мы говорим, что человеку нужны еще минералы, витамины и клетчатка. Нормальная диета должна включать все эти элементы.

Поскольку пища выполняет столь много жизненно важных функций, необходимо обеспечить организм всеми нужными элементами, то есть пища должна питать весь организм, а не только его отдельные части. Только полноценная диета, а не одна составная часть питания или отдельное питательное вещество, обеспечивает результат, который заключается в здоровье всего организма, а не каждого отдельного его органа.

Нам необязательно знать точный химический состав тела или пищевых продуктов, чтобы обеспечить правильное питание себе и своим родным. Если вы станете употреблять естественные продукты, можете быть уверенными, что получите все необходимые питательные элементы.

Долгое время физиологи и химики, анализируя продукты, не принимали в расчет минералы, содержащиеся в пище. Они относили их к зольным элементам. Возможно, первым человеком, обратившим внимание на минеральные вещества в пище, был немецкий врач Г. Ламан, а позднее — шведский биохимик Р. Берг. Это произошло уже в начале XX века. Исследования показали, что животные, получающие пищу, из которой были удалены все соли, вскоре погибали. Также умирали и животные, в пищу которых минеральные вещества добавлялись в чистом виде. Стало ясно, что соли могут усваиваться и участвовать в обмене веществ, только если они поступали в организм в органической форме.

Наиболее наглядно роль минеральных веществ видна на примере анализа состава крови. Как уже говорилось, в процессе обмена веществ образуются вещества, кислые по своей реакции, вредные для организма. В их нейтрализации и участвуют минеральные соединения, которые до этого относили к «золе». Эти же вещества входят в состав различных секретов организма. Так, соляная кислота, содержащая хлор, является основной частью желудочного сока. Свертывание крови невозможно без присутствия кальция.

Минеральные вещества, поступающие с пищей, в отличие от белков, углеводов и жиров, в процессе пищеварения не подвергаются химической переработке, поступая непосредственно в кровь. И если их не будет в нашей пище, это может привести к болезням и даже смерти. И не важно, насколько такая пища «питательна», то есть присутствуют ли в ней в должном соотношении протеины, углеводы и жиры, — без солей она не обеспечит поддержания жизнедеятельности человеческого организма. Без достаточного поступления минеральных солей с пищей человек не может быть здоровым, и никакие таблетки, содержащие эти соединения, не заменят здоровую пищу.

Вот основные химические элементы (в алфавитном порядке), которые обязательно должны быть в пище, которую вы потребляете.

Бром — присутствует в печени, щитовидной железе, надпочечниках и в ногтях. Содержится в основном в морских растениях.

Железо — основной элемент красных клеток крови, позволяющий связывать кислород. В печени постоянно присутствует запас железа на случай возникновения его дефицита. Много железа содержится в щавеле, луке, шпинате, редьке, спарже, кольраби, землянике, арбузах, крыжовнике.

Йод — обнаружен в небольших количествах в щитовидной железе и является незаменимым веществом для формирования ее гормонов. Самые богатые источники — зеленые бобы, спаржа, капуста, чеснок, помидоры, салат, картофель, ананасы, земляника, виноград и груши. Много йода содержится в морской капусте.

Калий — в виде фосфата входит в состав мышечной ткани, участвует в формировании красных клеток крови, тканей мозга, в синтезе гликогена, в сердечной деятельности. Из растительных продуктов больше всего калия содержится в помидорах, капусте, салате, репе, щавеле, сельдерее, огурцах, баклажанах, свекле, пастернаке, оливках, чернике, лимонах, абрикосах (особенно в кураге), винограде, бананах, различных видах орехов.

Кальций — входит в состав более чем 50 % соединений, присутствующих в теле человека. Большая часть его содержится в костях и зубах, он составляет важнейший составной элемент крови и мышц. Самые богатые кальцием продукты: кресс-салат, укроп, листья репы, савойская капуста, салат, одуванчик, мангольд, сельдерей, помидоры, лимоны, клюква, земляника, ежевика, апельсины, бразильские орехи, фундук, миндаль.

Кремний — присутствует в мышечной ткани, волосах, ногтях, поджелудочной железе, соединительной ткани, коже. Вместе с фтором участвует в формировании эмали зубов. Основные источники кремния — салат, пастернак, спаржа, одуванчик, шпинат, лук, свекла, земляника, вишня, абрикосы, арбузы, яблоки. В растительных продуктах кремний в основном содержится в кожуре и оболочке зерен злаков, а потому белая мука, полированный рис бесполезны как источник кремния. Те, кто злоупотребляют такими продуктами, при этом очищают от кожуры фрукты и не включают в свой рацион листовые овощи, почти всегда страдают от дефицита кремния.

Литий — обнаружен в небольших количествах почти во всех частях человеческого тела, но в основном в легких. Предполагается, что он незаменим для метаболизма альбуминов. Литий содержится в некоторых минеральных водах, морской и каменной соли, в растениях семейства розовых, гвоздичных, пасленовых, к которым относятся помидоры и картофель.

Магний (в основном в форме фосфата магния) — придает твердость костям и зубам. Зубы содержат больше магния, чем кости. Магний принимает также участие в формировании белка крови. Самые богатые источники магния — помидоры, укроп, шпинат, салат, одуванчик, щавель, капуста и огурцы, а также ежевика, яблоки, черника, бананы, изюм, ананасы, арбузы и крыжовник, грецкие орехи.

Марганец — содержится в красных клетках крови и железах внутренней секреции. Источники его поступления в организм — кресс-салат, петрушка, листья настурции, грецкие орехи, миндаль, каштаны.

Медь — найдена в печени, желчи и крови и незаменима для усвоения железа и образования гемоглобина. Медь присутствует в листьях шпината, сельдерея, салата, лука-порей, в редьке, моркови, репе, свекле, картофеле, зеленых бобах, тыкве, огурцах, помидорах, грушах, яблоках, винограде, оливках, бананах, апельсинах, а также в бобах, чечевице, кукурузе, рисе и в различных орехах.

Мышьяк — в очень небольших количествах присутствует в коже, волосах, ногтях, мозге, щитовидной железе и других железах. Мышьяк, содержащийся в пищевых продуктах в соединениях с фосфором и йодом, не имеет ничего общего с соединениями мышьяка, используемыми химиками или продающимися в аптеках. В достаточном количестве он содержится во фруктах и овощах, а также в яичном желтке.

Натрий — в комбинации с хлором является основным элементом крови и лимфы. Он также содержится в слюне, соке поджелудочной железы и желчи. Фосфат натрия и карбонат натрия в крови участвуют в газообмене. Главные источники — сельдерей, шпинат, помидоры, редька, свекла, тыква, морковь, лук, капуста, земляника, гранат, яблоки, авокадо и бананы.

Никель — обнаружен в чрезвычайно малых количествах в различных органах тела, но более всего в инсулине поджелудочной железы. В достаточных для обеспечения потребностей организма количествах никель содержится в овощах, злаках и фруктах.

Сера — входит в состав фактически всех белков. В эритроцитах она участвует в процессах окисления. Много серы содержится в капусте, укропе, шпинате, репе, клюкве, малине, смородине, фундуке.

Фосфор — принимает участие во многих химических процессах, являясь незаменимым элементом для мозга, нервной системы, для формирования зубов и костей. Главные источники фосфора в пище — капуста, редька, тыква, кресс-салат, щавель, укроп, огурцы, шпинат, спаржа, смородина, черника, персик, крыжовник, лимон, слива, виноград, арахис, миндаль, грецкие орехи, фундук.

Фтор — найден в крови, зубах и костях и в радужной оболочке глаз. Он участвует в формировании эмали и костей. Самые богатые источники фтора — кресс-салат, цветная

капуста, краснокочанная капуста, чеснок, маслины.

Хлор — участвует в формировании желудочного сока, в больших количествах присутствует в крови, помогает в нейтрализации азотистых продуктов обмена веществ. Самые богатые источники хлора — помидоры, сельдерей, укроп, салат, шпинат, капуста, пастернак, редька, авокадо, финики, малина, бананы, ананасы, изюм, кокосовые орехи.

Цинк — в соединениях с фосфором важен для мозговой деятельности. В организме он присутствует в небольших количествах, но при этом является очень существенным элементом для нормальной жизнедеятельности. В достаточном количестве цинк присутствует во всех свежих овощах и фруктах.

Все описанные элементы можно разделить на две группы. В образовании кислот участвуют калий, натрий, кальций, магний, железо, марганец, медь, литий, цинк, и никель. Щелочные элементы — фосфор, сера, кремний, хлор, фтор, йод, мышьяк и бром.

Витамины

До сих пор полностью не изучено действие витаминов в организме человека, хотя факт, что они жизненно необходимы, уже неоспорим. Эти органические соединения служат регуляторами очень многих процессов, происходящих в нашем теле наряду с гормонами и различными ферментами.

Витамины требуются организму в небольших количествах, но поступать они должны постоянно, и основным источником витаминов — пища. Недостаток этих соединений может вызывать различные состояния, которые объединены общим термином «авитаминозы».

Витаминам можно посвятить отдельную большую книгу, ниже приведены лишь основные сведения о наиболее важных из них.

Витамин А

Это жирорастворимый витамин, в основном содержащийся в зеленых листьях растений, в растительных маслах, яичном желтке, молоке, а также в некоторых фруктах (абрикосы, персики) и овощах (томаты, морковь, капуста). Все желтые овощи и фрукты содержат каротин, или провитамин А, который в печени преобразуется в витамин.

Витамин А жизненно необходим для роста и развития человека, и при его недостатке у детей происходят деформации в различных органах и системах, прежде всего в опорно-двигательном аппарате (рахит). Дефицит витамина А у взрослых приводит к нарушениям кожи, зубной ткани, расстройствам пищеварения и дыхания, возникновению куриной слепоты.

Витамин А разрушается при окислении, поэтому цельные фрукты и овощи всегда содержат его намного больше, чем тертые или те, которые долго варились.

Витамины группы В

К этой группе относится сразу несколько водорастворимых витаминов. Все они являются необходимыми для нормальной жизнедеятельности человека, их дефицит приводит к возникновению различных заболеваний. Так, недостаток тиамина (витамин В1) вызывает болезнь бери-бери. Источники тиамина — пивные дрожжи, соя, цельнозерновые продукты, свежие орехи.

Витамин В2, или рибофлавин, играет важную роль в окислении углеводов. Дефицит рибофлавина приводит к повреждениям кожи, слизистой оболочки рта (один из основных симптомов недостатка этого витамина — образование трещин в уголках рта), нарушениям зрения. Хотя считается, что лучший источник рибофлавина — молоко и яйца, можно утверждать, что если в питании будет присутствовать много свежих овощей, фруктов, орехов и семян, дефицита витамина В2 не возникнет, и тем более не понадобится никаких дополнительных источников в виде аптечных препаратов.

Витамин В6, или пиридоксин, участвует в белковом обмене, и его недостаток сказывается на нарушениях мышечной деятельности. Поставки этого витамина обеспечиваются употреблением в пищу свежих овощей, фруктов и орехов.

Витамин РР, или никотиновая кислота, тоже относится к группе витаминов В. Его недостаток приводит к возникновению пеллагры. Для достаточного поступления витамина в

организм не обязательно нужно есть много мяса, как говорит официальная медицины, — свежие овощи и фрукты вполне могут обеспечить организм никотиновой кислотой.

Фолиевая кислота, или витамин В9, жизненно необходима для нормальной работы кровеносной системы, и ее недостаток приводит к возникновению анемии. Само название фолиевой кислоты происходит от латинского слова «лист», поэтому ясно, что в листовых овощах содержится достаточное количество этого витамина, хотя в книгах часто утверждается, что получить необходимое количество фолиевой кислоты можно только из животных продуктов, особенно печени и почек.

Витамин Н, биотин, участвует в синтезе глюкозы, жировом обмене, в реакциях газообмена. Недостаток витамина Н приводит к ухудшению состояния волос, кожи, к анемии и вялости мышц. Биотином богаты шпинат, помидоры, соя.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Этот водорастворимый витамин называют противцинготным, поскольку его дефицит приводит к возникновению этого, когда-то очень распространенного среди моряков, заболевания, которое можно легко излечить введением в рацион больших доз витамина С. В отличие от большинства других витаминов, аскорбиновая кислота больше нужна взрослым, чем детям.

Лучший источник витамина С — свежие фрукты, особенно цитрусовые, ягоды и листовые овощи. Температурная обработка и засолка разрушают витамин С, поэтому предпочтительнее употреблять свежие растительные продукты. Так, капуста при варке теряет почти 90 % аскорбиновой кислоты.

Чем больше растения получают солнечного света, тем больше в них витамина С. Апельсины, лимоны, грейпфруты, ананасы и другие тропические фрукты являются самыми популярными источниками витамина С. Фрукты и овощи, выращенные в теплицах, значительно беднее по содержанию аскорбиновой кислоты.

Витамин D

Это жирорастворимое соединение активно участвует в усвоении кальция и фосфора, и его достаточное поступление особенно необходимо в детском возрасте, когда формируются костная ткань и зубы, а также женщинам пожилого возраста. Большинство книг рекомендуют в качестве лучшего источника витамина D тресковую печень и рыбий жир, но зеленые овощи, горох, арахис, миндаль и другие орехи, а также пшеничные отруби содержат достаточное количество этого витамина для обеспечения им организма.

Витамин E

Этот жирорастворимый витамин содержится в зеленых листьях, зародышах семян, в оливках и оливковом масле. Он незаменим для функционирования репродуктивной системы человека, и при его отсутствии может развиваться бесплодие.

Лучшие источники витаминов

Основным источником витаминов для всех животных являются растения, только они могут синтезировать все эти вещества. Человек полностью зависит в этом плане от поступления витаминов с пищей, иногда, как в случае с витамином А, в форме провитаминов. Наш организм может запасать витамины, но не может создавать их самостоятельно.

Пищевые продукты, которые наиболее богаты минеральными веществами, также содержат больше всего витаминов. Более темные по цвету овощи содержат больше витаминов, чем более светлые. Зеленые внешние листья салата, капусты, сельдерея и т. д. более богаты витаминами, чем бледные внутренние листья. Зеленые листья клубневых растений содержат больше этих веществ, чем клубни. Если выбирать между животными и растительными источниками витаминов, вторые представляют несравнимо большую ценность.

О ценности синтетических витаминов

Витамины, которые мы получаем из природных источников, поступают в наш организм в идеальных комбинациях с другими незаменимыми питательными веществами, что позволяет им усваиваться почти полностью. Чего нельзя сказать о витаминах, продающихся в форме таблеток и капсул в аптеках. Успехи химической промышленности позволили синтезировать витамины, но не совсем понятно, зачем нужно тратить деньги и покупать эти аптечные комплексы, если сама природа может обеспечить нас витаминами полностью. При нормальном питании никакого дефицита витаминов возникнуть не может.

Наивно полагать, что смесь витаминов, приготовленная химиками на заводах, заменит полноценную диету из овощей и фруктов. Ни одно самое современное производство никогда не сможет синтезировать то оптимальное соотношение пищевых веществ, витаминов и минералов, которые присутствуют в сбалансированном питании. Невозможно в условиях лаборатории воспроизвести все те сложные процессы, которые происходят в природе, и можно утверждать, что созданные химической промышленностью «витамины», имея ту же формулу, что и природные соединения, на самом деле полноценными витаминами не являются. Синтетические витамины так же отличаются от естественных, как искусственные жемчуг или алмазы от настоящих.

Нужно понимать, что единственной возможностью избежать дефицита витаминов и связанных с этим заболеваний и состояний может быть только рациональное правильное питание, которое невозможно заменить никаким приемом таблеток. При хорошей диете ваш организм будет получать все необходимые вещества. Вред же синтетических витаминов в том, что они создают у людей иллюзию того, что, сохраняя свои вредные привычки в питании, игнорируя естественные законы, они могут, принимая пилюли, сохранить здоровье. Только в здоровой пище все необходимые вещества содержатся в идеальных пропорциях и комбинациях, и этого невозможно добиться в лаборатории. Химики, фармацевты, производители искусственных продуктов питания никогда не смогут составить конкуренцию природе в том, что касается создания пищи для человека.

Калорийность

Ценность пищевых продуктов измеряется в калориях. Калория — это количество тепла, необходимое для нагрева 1 миллилитра воды на 1 градус. Килокалория — количество тепла, необходимое для нагрева 1 литра воды на 1 градус.

Тепло и энергия считаются эквивалентами. Таким образом, ортодоксальный ученый полагает, что продукты, выделяющие больше тепла на килограмм веса, будут лучшими для потребления человеком. Считается, что в среднем человеку требуется около 2500 килокалорий в день, что стало основой для создания рационов питания. Предполагалось, что люди едят как раз то, что они должны есть и в отношении объема и видов продуктов, но это предположение сейчас известно как абсолютно ложное.

Этот метод определения потребностей в питании привел к абсурдному положению, что каждый должен переедать, потому что средний человек переедает. Он же породил пагубное представление, будто белая мука, рафинированный сахар, преобразованные злаки, сало и т. д., являясь высококалорийными продуктами, представляют собой лучшее питание для человека, в то время как фрукты и зеленые овощи почти бесполезны в пищевом отношении. Это привело к тому, что люди свысока смотрели на вегетарианцев, на тех, кто питается фруктами, и на сторонников сыроедения, как на чудаков и фанатиков.

Такая система породила глупые утверждения. Например, цитаты из «Медицинского справочника» Ричарда Кэбота: «...помидоры на 94 % состоят из воды, в них нет практически никакой пищевой ценности» или «...зеленый салат — практически бесполезный продукт, хотя и приятный на вид и имеющий ценность, если подается с соусом (например, с маслом)».

Да, несколько чайных ложек оливкового масла в день обеспечат необходимое количество пищи (тепловых единиц), но каждый знает, что человек не может жить на такой диете. Сегодня всеми признана большая ценность зеленого салата. Фрукты и овощи, ранее считавшиеся почти бесполезными большинством людей, сейчас все больше ценятся за то, чем они действительно являются, — это лучшие продукты для человека. Эксперименты давно уже доказали, что зеленые продукты просто необходимы.

Потребности в калориях для отдыхающего человека весом 70 килограммов оцениваются в 2200 килокалорий. Если тот же человек спит в течение 24 часов, он расходует лишь 1680 килокалорий. Потребности в калориях для женщины оцениваются так: для швеи — 1800, для прислуги — 2800, для прачки — 3200.

Однако человеческий организм не топка, в которую надо постоянно забрасывать топливо. Энергетическая ценность питания имеет наименьшее значение. Рафинированный сахар — высококалорийное топливо: 1750 килокалорий на 0,5 килограмма против 165 килокалорий у сливочного масла, 100 килокалорий у помидоров и 95 — у шпината. Однако животные, которые питались только белым сахаром и водой, вскоре погибали. Питательную ценность пищи нельзя измерять только в калориях, равно как ценность жидкости — лишь в литрах или в единицах парового давления.

Человек может умереть от истощения, сидя на высококалорийной диете из белого хлеба, белого сахара, белого риса и рафинированных жиров. Он будет страдать от голода, потребляя ежедневно даже больше калорий, чем того требуют стандарты. Более того, он погибнет быстрее, чем если бы вообще ничего не употреблял, кроме воды.

При измерении калорийной ценности продуктов принимается во внимание только сгораемая часть, а то, что остается, ортодоксальные ученые-диетологи считают «золотой», состоящей из минеральных веществ. При таком подходе маргарин с 3400 килокалориями в

0,5 килограмма — один из лучших продуктов, в то время как лимоны со 155 килокалориями или апельсины со 150 килокалориями практически бесполезны. Калорийная соленая свинина — это «пища для богов», а сельдерей и зеленый салат и сухое молоко забирают у человека больше энергии при усвоении, нежели сами производят при окислении. Тем не менее ни маргарин, ни соленая свинина не могут поддерживать жизнь, здоровье и рост организма. Животные при таком питании быстро погибают.

Необходимо учитывать, что калорийная ценность пищи не указывает на избыток в ней кислот или щелочей, хотя большинство высококалорийных продуктов являются кислотообразующими и потому быстро разрушают организм.

Рафинированные сахар, крахмал, жиры и белки имеют очень высокую энергетическую ценность, но не имеют почти никакой ценности питательной. Сыворотка не содержит ни жира, ни молочных белков, но в ней есть железо, фосфор, кальций, натрий, другие органические соли. Эксперименты показали, что органические минералы имеют большее значение, чем энергетические единицы. Действительно, можно увидеть, что наиболее вредные и бесполезные продукты по своей калорийности стоят выше других.

Белый хлеб, рафинированная кукурузная мука с их высокой калорийностью вызывают смерть у животных, питающихся ими, быстрее, чем просто голод. То же самое касается маргарина, шлифованного риса, макарон, хлопьев, кукурузного крахмала.

Но если к рафинированной пище добавить овощные соки, животные выживут, хотя и не восстановят ни нормального веса, ни энергии, ни сопротивляемости к болезням. Эти овощные соки не представляют энергетической ценности. Животные могут восстановить нормальную энергию и здоровье только после того, как их вновь начнут кормить нерафинированной пищей — капустой, шпинатом, сельдереем, зеленым салатом, цельным зерном, цельным молоком и другими подобными продуктами. Их калорийность по сравнению с рафинированными крахмалами, сахаром, белками и другими столь мала, что ученые раньше рассматривали их как практически бесполезные.

Полкило яблок дает всего 190 калорий, арбуза — 50 калорий, но каждый из этих продуктов превосходит рафинированную высококалорийную пищу.

Мучные продукты и выпечка содержат много калорий, но их избыточное потребление не только придает человеку внешне усталый вид, но действительно делает его таковым. Из-за излишка сахара человек становится ленивым.

Так как многие важные пищевые элементы не окисляются в организме, диета, основанная на предполагаемых потребностях в калориях больного или здорового человека, часто попросту игнорирует эти элементы. Минералы и витамины, содержащиеся в пище, не участвуют в процессе образования энергии. Белки, хотя и окисляются и поэтому обладают определенной энергетической ценностью, выполняют в организме прежде всего функцию производства тепла, но при этом являются строительным материалом.

Усвоение и конечное окисление углеводов, например, зависят от присутствия других пищевых факторов, которые связаны с углеводным обменом, в необходимых для этого количествах. Если они отсутствуют в пище, углеводный обмен нарушается. Для правильного потребления углеводов важно присутствие определенных витаминов.

В лабораторных условиях в процессе сгорания определенное количество жира производит определенный объем тепла. В организме жир сгорает наиболее эффективно и полно в присутствии сахара. При многих состояниях организма жир окисляется слабо, так что он не дает того тепла, которое указано в таблице калорийности. Например, жировой обмен очень сильно нарушен при диабете.

Измерение ценности пищи в калориях игнорирует потребности организма в минералах и

витаминах, не учитывает относительной ценности различных белков и упускает из виду кислотно-щелочное соотношение пищи. При этом полностью забывается закон минимума, который гласит: «Наибольшее значение имеет тот элемент, которого в данный момент не хватает».

В определении энергетической ценности пищи полностью игнорируются не только вещества, способствующие росту. Также не принимаются в расчет элементы, которые хотя и абсолютно бесполезны с точки зрения калорийности, но совершенно необходимы для регулирования особой роли крови, функционирования красных кровяных телец, для эластичности мускулов, предохранения тканей от распада, для химических реакций, секреции, поддержания нормальной щелочной реакции в крови и для выведения отходов жизнедеятельности клеток из организма. Это относится, например, к железу, марганцу, фтору, многим другим минеральным веществам, о которых говорилось ранее. Не калории формируют кости и зубы, не они нейтрализуют кислоту и поддерживают химическое равновесие в крови и лимфе. Как раз те продукты, в которых меньше всего содержится необходимых для этих функций веществ, наиболее богаты калориями.

Таблицы калорийности различных продуктов говорят лишь о том, сколько образуется тепла при сгорании этих продуктов в лабораторных условиях, что не имеет никакого отношения к питательной ценности.

Процесс переработки пищи в энергию, происходящий в организме, зависит от состояния тканей, где он протекает. Если функции организма нарушены, нарушается и процесс переработки, и тогда пища, обладающая высокой калорийной ценностью, не усваивается правильно. Подход к человеку как к «топке»: «если энергии мало, бросайте топливо лопатами», этого не учитывает. Доказано, что у больного человека выздоровление происходит быстрее, если он следует низкокалорийной диете с высоким содержанием витаминов и минеральных веществ или при лечебном голодании.

Согласно природному закону, сначала возникает потребность, которая затем удовлетворяется. Сторонники превосходства калорийности пищи навязывают удовлетворение при отсутствии потребности. В результате даже те вещества, которые должны бы сгореть в организме полностью, не сгорают, не усваиваются, становясь бесполезным и даже вредным балластом.

Система питания, основанная на энергетической ценности продуктов, неизбежно ведет к нарушению здоровья. А если человек уже болен, то заставлять его есть больше в соответствии с некоторыми усредненными нормами калорийности — значит еще сильнее усугублять его состояние.

Человек — это не химический аппарат, с которым можно делать все, что угодно. В теории ему, возможно, и нужно определенное количество калорий, белков или витаминов, но на деле он не сможет их переварить и усвоить. Питание должно быть индивидуальным, а не усредненным, стандартизированным.

Злаки — овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и другие — уже многие тысячелетия остаются основой существования целых народов. Еще не так давно они употреблялись в основном в цельном виде, а не в форме рафинированной муки и шлифованной крупы, как это происходит сейчас.

Да, хотя цельные зерновые продукты действительно значительно лучше для питания человека, все же система естественного питания подразумевает то, что их употребление надо свести к минимуму.

Первым против употребления в пищу злаков выступил доктор Э. Денсмор, который полагал, что человек по природе своей должен употреблять плоды, фрукты, а злаковые продукты для него являются неестественной пищей. Он категорично называл хлеб «смертельным продуктом», в противоположность тому, чем считают хлеб и другие зерновые продукты большинство людей — «продуктом жизни». Денсмор установил, что крахмал, основное вещество злаков, требует для усвоения значительно больше времени и энергетических затрат, чем фрукты, да и усваивается он хуже.

Многие исследователи-экспериментаторы, такие как Функ, Симмонс, Ниц, Гесс, Унгер, Харт, Хольнин, Стинбок, Дэвис, Коган, Мендель, Уайкмэн, Парсон, также придерживаются мнения, что только злаковая диета является неподходящей. В овсе недостаточно основных солей, в пшенице мало натрия и кальция, в рисе дефицит солей, особенно кальция, натрия и хлора. Всем злакам недостает йода.

Некоторые вегетарианцы исключили из своего рациона мясо и заменили его большим количеством злаков. Они потребляют не только слишком много злаков, но съедают их к тому же в том виде, который вызывает брожение. Например, вареная тертая овсянка с молоком и сахаром. Эта комбинация в течение многих часов находится в кишечнике, практически не усваиваясь, пока не начинает бродить. То же касается других сочетаний злаков с молоком и сахаром, или с молоком и медом, или с молоком и сладкими фруктами.

Столь популярные злаковые хлопья, которые употребляются на завтраки, вроде бы обладают большой питательной ценностью, и предполагается, что они легко усваиваются, поскольку прошли предварительную обработку. Но на самом деле при производстве хлопья подвергаются давлению под прессом и при высокой температуре, что лишает их ценности как питательного продукта.

Одно из самых больших проклятий современности — огромное потребление хлеба. Приготовленный из злаков, в основном подвергшихся переработке и рафинированию, содержащий соль, соду, дрожжи, жир и другие добавки, прошедший высокую температурную обработку, съедаемый в больших количествах в сочетании с другими крахмалистыми продуктами, хлеб превратился в один из главных источников нездоровья. А людей еще и обманывают, предлагая им различные сорта хлеба с «обогащенной» мукой, создавая иллюзию, что такой продукт полезен для здоровья. В процессе «обогащения» в муку добавляется небольшое количество синтетических «витаминов», при этом 75 % минералов и настоящие витамины, которые содержались в цельном зерне, удаляются.

Вообще, злаки среди всех естественных источников крахмала (кроме бобов и гороха) наиболее трудно усваиваются. Для переработки зернового крахмала организму требуется в 8—

12 раз больше времени по сравнению, например, с крахмалом картофеля.

Суммируя сказанное, можно сделать основные выводы касательно места злаков в рационе питания, соответствующем естественным законам:

- злаки не являются необходимыми для здоровья и жизни продуктом;
- лучше исключить злаковые из питания полностью, особенно у младенцев и маленьких детей;
- если все же потреблять злаковые, то только в цельном, необработанном виде, но и в этом случае они должны составлять лишь небольшую часть питания, причем в сочетании с большим количеством свежих фруктов и зеленых овощей;
- для лучшего усвоения крахмалов злаковые следует потреблять в сухом виде, а не в виде жидких или густых каш.

Фрукты

Фрукты представляют собой идеальные пищевые продукты. Насчитывается более 300 их съедобных видов, и неудивительно, что в рационе питания человека фрукты всегда занимали большое место. Более того, многие исследователи полагают, что люди по природе своей являются «фрукторианцами», то есть живыми существами, организм которых изначально рассчитан на питание исключительно фруктами.

Фрукты богаты щелочными минералами и витаминами, легкоусвояемыми сахарами, пектинами и клетчаткой. Сахар, содержащийся во фруктах, значительно превосходит по своей питательной ценности крахмал злаков. Фруктоза — лучший из всех сахаров — в плодах находится в идеальном сочетании с минералами и витаминами.

Все фрукты по соотношению в них сахара и органических кислот можно разделить на три группы: сладкие, полукислые и кислые.

К основным *сладким* фруктам относятся финики, фиги, сладкий виноград, бананы, папайя.

К *полукислым* фруктам можно отнести яблоки, груши, абрикосы, чернику, ежевику, малину, вишню, виноград, персики, сливы.

Группу *кислых* фруктов составляют апельсины, лимоны, лайм, ананасы, грейпфруты, мандарины, земляника, брусника, клюква.

В полноценном рационе здорового человека должны присутствовать фрукты, относящиеся ко всем трем группам.

Цельные свежие фрукты всегда полезнее, чем фруктовые соки, поскольку в них помимо сахара, витаминов и минералов содержатся белки, пектины и клетчатка. Те фрукты, которые можно есть с кожурой, лучше есть целиком, ведь в кожуре яблок или груш больше микроэлементов, чем в их мякоти.

Варенья, джемы, муссы и прочие продукты кулинарной обработки фруктов во сто крат уступают по своей питательной ценности свежим фруктам. Кроме того, чаще всего они готовятся с добавлением рафинированного сахара. Эти продукты лучше полностью исключить из питания.

Орехи

Исследования палеонтологов показывают, что наши предки употребляли в пищу орехи, такие следы встречаются везде на планете. Это и понятно: орехи обладают высокой

энергетической и пищевой ценностью, приятным вкусом и могут сохраняться на протяжении длительного времени. Орехи содержат в себе белки, жиры, витамины и минеральные вещества в идеальных комбинациях, в них практически нет вредных и балластных веществ. В отличие от мяса, с которым они конкурируют по содержанию белка, они не поражаются паразитами. Ореховые деревья и кустарники производят больше полезной пищи на единицу площади, чем любой другой пищевой источник. Можно сказать, что это не орехи — заменители мяса, а мясо заменяет орехи в питании современного человека.

Жиры, содержащиеся в орехах, усваиваются легче по сравнению с другими формами жиров. Как и молочные жиры, липиды, содержащиеся в орехах, находятся в форме эмульсии, то есть они практически готовы к усвоению без дополнительных затрат энергии на их переработку внутри организма. При этом большинство орехов обладают высокой калорийностью — редкое сочетание, когда большая энергетическая ценность сопровождается одновременно хорошим качественным составом продукта.

Исследования показывают, что белки орехов, по крайней мере, равны по своей ценности мясу, и хотя они также являются кислотообразующим продуктом, все же не в такой степени, как мясо.

Общепринятое мнение, что орехи усваиваются с трудом, связано с распространенной привычкой есть их в конце обеда, после того как съедено уже несколько других блюд. Нужно помнить, что орехи — это самостоятельная пища, которая не дополняет мясные блюда, а заменяет их. Идеально сочетать орехи, тщательно их пережевывая, с зелеными овощами.

Измельченные орехи, разведенные в воде, очень хорошо заменяют молоко, что очень полезно в тех случаях, когда ребенок не переносит материнского и тем более коровьего молока.

Овощи

Все овощи можно разделить на следующие группы:

- листовые — шпинат, салат, капуста, горчица и др.;
- черешковые — ревень, сельдерей, фенхель и др.;
- корневищные и клубневые — картофель, репа, редиска, турнепс, морковь, лук и др.;
- бутонные и цветковые — артишок, брокколи, цветная капуста;
- семенные — бобы, горох, чечевица, фасоль;
- сочные — томаты, перцы, огурцы, тыква, дыня, баклажаны и др.

Особую ценность представляют зеленые листовые овощи, ведь лист растения — это уникальная природная лаборатория, где синтезируются все те разнообразные и необходимые для нашей жизни вещества, которые мы получаем с пищей. Овощи — незаменимый источник витаминов, питательных и минеральных веществ, сахаров и даже белков.

Полезны все овощи, но наземные части растений во сто крат превосходят по своим свойствам те, что формируются под землей, то есть клубни и корнеплоды, в которых обычно не хватает минералов и витаминов. Поэтому зелень свеклы, редиса или турнепса более здоровая пища, чем сами корнеплоды.

Молодые листовые овощи, в которых больше солей и витаминов, полезнее взрослых растений, поэтому многие животные предпочитают поедать именно сочную зелень, оставляя более грубые части. Молочный горох, молодая капуста, салат и даже картофель обладают значительно большей пищевой ценностью, чем зрелые, большие листья, кочаны, семена или клубни.

Наряду с фруктами, овощи, особенно зеленые листовые, должны составлять бо2льшую часть

рациона здорового человека.

Продукты животного происхождения

Мед

Часто мед считается лучшей сладостью, абсолютно безопасной для здоровья, в отличие от других сладких продуктов. Это — заблуждение. На самом деле сахар меда не сочетается с другими продуктами, так же как и другие сахара. Сочетание меда с крахмалистыми или белковыми продуктами обязательно вызывает нарушения пищеварения, в частности газообразование. Мед, произведенный пчелами из нектара с некоторых растений, может быть даже ядовит.

Да, с древнейших времен мед потребляли как естественный стимулятор, как лекарство и консервант. Это правда, что большинство видов меда приятны на вкус. Но все же использовать его в питании не рекомендуется. Особенно нельзя смешивать мед с фруктами, молоком, злаками, мясом или хлебом (за исключением тостов). Нельзя есть мед тем, кто страдает язвой желудка или кишечника или иными расстройствами пищеварения. Активные, нервные и чувствительные люди также должны его избегать.

Яйца

Даже яйца деревенских несушек, питающихся натуральным кормом, являются плохой пищей, а те, что получают в современных гигантских птицефермах, вообще не должны употребляться в пищу. Потребление яиц приводит к избыточному поступлению в организм белков. Сырой яичный белок, который так любят прописывать в качестве питания больным людям, плохо переваривается и усваивается. Он может вызвать диарею и иногда рвоту.

Яичный белок — кислотообразующее вещество и у некоторых людей в желудке выделяет почти смертельно опасные кислоты. Это очень плохая пища для детей, и его нужно избегать тем, кто страдает нарушениями печени или почек. Еще Павлов доказал, что, в отличие от других белков, сырой яичный белок не стимулирует выделения желудочного сока.

Яичный желток имеет меньше противопоказаний, поскольку, в отличие от белка, он относится к веществам со щелочной реакцией. Он легко усваивается и при потреблении в сыром виде не служит источником каких-либо неприятностей. Но есть только желток, выбрасывая белок, — слишком дорогое удовольствие, в котором нет особого смысла — все те же вещества можно получить из продуктов растительного происхождения.

Молоко

Молоко — это питание новорожденных млекопитающих, идеально приспособленное для их потребностей и строения желудка. Но постепенно все молодые животные инстинктивно переходят на пищу, которая предназначена им природой, со временем полностью отказываясь от материнского молока.

Это относится и к человеку. У младенца пищеварительная система и ферменты рассчитаны на употребление материнского молока. По мере роста у него развиваются новые способности и, соответственно, появляются новые функции, которые приспособливают организм ребенка к

новым видам пищи. Развитие зубов и изменения в пищеварительной системе позволяют ему перейти к питанию твердой пищей и отказаться от молока.

Но люди по большей части не отказываются от молока и во взрослом состоянии. В настоящее время молочная индустрия — это огромный бизнес, и постоянно идет пропаганда потребления молочных продуктов как полезных для здоровья. На самом деле для взрослого человека молоко — неэффективная и неэкономичная пища, которая определенно не должна быть столь важным компонентом рациона.

Профессор Е. Макколум писал, что молоко не является важным для питания человека продуктом, и, например, жители Южной Азии практически не пьют молока. Основу их рациона составляют рис, соя, сладкий картофель, бамбуковые ростки и овощи, и эти народы исключительно развиты физически, выносливы и трудолюбивы. У них отсутствуют дефекты позвоночника, очень хорошие зубы. Действительно, на поверку оказывается, что мнение, будто свободное потребление молока предупреждает разрушение зубов, — нонсенс. Нет свидетельств и о его приоритете для развития костей. Более того, сейчас в магазинах продается продукт, который лишь отдаленно напоминает настоящее молоко. Его пастеризуют, обезжиривают, обогащают, разбавляют, и в результате исходный продукт не несет даже той небольшой пищевой ценности, которая присуща натуральному молоку.

Взрослый человек, если он хочет быть здоровым, должен полностью отказаться от потребления молока и молочных продуктов. Никакого ущерба, никакого дефицита кальция при этом не возникнет, потому что правильное питание, насыщенное свежими фруктами и овощами, обеспечит организм всем необходимым.

Рыбий жир

Рыбий жир предлагают включать в питание даже сторонники вегетарианства и натуропатии, которые отвергают все другие лекарства. На самом деле этот продукт абсолютно не нужен для поддержания здоровья.

Есть исследования, что рыбий жир даже вреден для сердца, так как вызывает патологические изменения в сердечной мышце. Например, после серии тщательных опытов ученые С. Херлитц, И. Джанделл и Ф. Валгри сделали вывод, что дозы, сравнимые с количеством рыбьего жира, которое обычно давали детям, способны вызывать значительное перерождение сердечной мышцы.

Мясо

Мясо — самый вредный из всех пищевых продуктов. Его потребление даже в обычном объеме наносит урон здоровью человека вследствие следующих факторов.

- Мясо очень богато белками, и его потребление означает поступление большего количества белков, чем это необходимо. Пищеварительная система обычного человека в состоянии справиться с не более чем 30 граммами мяса в один прием без того, чтобы оно начало гнить в кишечнике.
- Мясо содержит значительные количества конечных продуктов обмена, которые обнаруживаются в тканях после смерти. Эти вещества ядовиты, вызывают раздражение и создают ложное ощущение притока силы после употребления мяса.
- Мясо — скоропортящийся продукт, оно в принципе не бывает свежим, так как процессы

разложения начинаются практически сразу же после смерти животного.

- Животные очень редко бывают здоровы. Для того чтобы они быстрее набирали вес, используют различные стимуляторы роста, и все эти вещества поступают вместе с мясом в организм человека, разрушая его здоровье.

Мясо должно быть полностью исключено из рациона питания человека, который хочет быть здоровым.

Пить следует только чистую воду, ни одна другая жидкость не может считаться здоровым напитком. Те жидкости, которые часто расценивают в качестве напитков, на самом деле являются либо пищей (фруктовые и овощные соки, молоко), либо ядом (всевозможные промышленные напитки, алкоголь). Жажда по-настоящему может быть утолена только водой.

Тело человека по большей части состоит из воды, все процессы, происходящие внутри нашего организма, возможны только в присутствии воды. Это главный фактор поддержания внутреннего равновесия и обеспечения нас энергией и теплом.

Наше тело постоянно выделяет воду, которая должна возмещаться. Большую часть воды мы получаем с пищей в форме соков, часть употребляем в чистом виде.

Лучшая вода — это чистая дождевая, родниковая или дистиллированная. То, что о дистиллированной воде говорят, что она мертвая, — глупость. Вообще, питьевая вода должна быть чистой настолько, насколько это максимально возможно. Минеральная вода приносит больше вреда, чем пользы, и отношение к ней как к лекарству ошибочно.

Современные догмы предписывают, что человек должен выпивать в день определенное количество воды, например шесть стаканов, и не важно, чувствует он жажду или нет. Это же касается и еды — съедайте столько-то калорий в день, чтобы восполнить энергетические запасы, и не имеет значения, голодны вы или нет.

На самом деле нет никакой потребности выпивать некое количество воды в течение суток. Почему мы должны пить, если не испытываем жажду? Разве наше тело само не знает, когда и сколько надо выпить воды?

Наша потребность в воде определяется многими факторами — климатом, возрастом, энергетическими затратами на работу, диетой. Человеку, работающему физически, требуется больше воды, поскольку он теряет ее через пот. В жаркую погоду пить следует больше. Если в диете недостаточно сочных продуктов, потребность в жидкости возрастает. Но пить надо тогда, когда вы хотите пить. Основное правило: пейте, как только возникает жажда.

Конечно, если следовать распространенным советам и приучать себя пить определенное количество воды в день, это входит в привычку, и вы начинаете испытывать «потребность» пить больше, чем надо. Также увеличивает потребность в воде острая пища, соль, жирные блюда, мясо, сыры, сахар. Однако желание запить такую еду водой не имеет ничего общего с жаждой. Можно пить по полстакана воды каждые полчаса и все равно чувствовать жажду. Но с переходом к правильному здоровому питанию вы заметите, как ваше желание пить становится адекватным настоящим потребностям вашего организма.

Что касается питья во время или сразу после еды, оно несовместимо с хорошим пищеварением. Животные никогда не сочетают питье с едой, это отдельный процесс. Вода растворяет пищеварительные соки, тем самым увеличивая время переработки пищи и ухудшая ее усвояемость. Вместо того чтобы хорошо пережевывать пищу, увлажняя ее слюной, человек просто смывает ее водой. Таким образом, пища не проходит первый, очень важный этап пищеварения — обработку ферментами слюны. Очень часто питье во время еды приводит к перееданию, поскольку центры насыщения обманываются.

Если в вашем рационе преобладают овощи и фрукты, ваша потребность в чистой воде будет минимальной, и вы ее будете чувствовать безошибочно.

Из всех веществ, которые мы добавляем к нашей пище для улучшения ее вкуса, соль считается самым незаменимым. Пищевая соль — это соединение металла (натрия) и кислоты (хлорида). Она присутствует на земле повсеместно, составляя значительную часть океанской воды, и образует иногда крупные месторождения из высохших соленых озер.

Так ли необходима соль для поддержания жизни? Конечно, без хлорида натрия невозможно существование любого живого организма, но нужно ли человеку дополнительное потребление соли помимо того количества, которое он получает со свежей растительной пищей?

Потребность в соли возникла тогда, когда человек стал есть мясо (необходимо было его консервировать), а растительные продукты заняли в питании меньшее место. Тогда человек стал получать соль напрямую из царства минералов, поскольку в той пище, которую он ел, хлорида натрия уже не хватало. На самом деле полезна для организма только та соль, которая содержится в растениях, а избыточное количество, получаемое в виде чистого химического соединения натрия и хлора, которое мы покупаем в магазине, приносит только вред.

Неорганическую соль человеческий организм не может усвоить — она абсорбируется в неизменном виде, циркулируя с кровью и откладываясь в тканях и органах. Многочисленные исследования показывают, что избыточное потребление соли, характерное для современного человека, приводит к целому ряду серьезных заболеваний. Соль является основной причиной роста числа людей, страдающих от болезней сердечно-сосудистой системы.

Может ли человек прожить без употребления соли? Конечно, может! Более того, в мире есть примеры культур, которые не знают соли в чистом виде. Человеку, который ест здоровую растительную пищу, не нужны дополнительные источники хлорида натрия — всю необходимую соль, в идеальном для него виде, он получит из пищи.

Вегетарианство и фруторианство

Многочисленные исследования показали, что человек по своим анатомическим, физиологическим и генетическим чертам относится к существам плодоядным, то есть к тем, основу рациона которых составляют фрукты и орехи. При этом без особого ущерба для своей природы он может потреблять и другие растительные продукты. Добавление зеленых овощей к фруктово-ореховой диете улучшает диету в целом.

Если посмотреть на историю развития человечества, можно увидеть, что на протяжении очень длительного периода именно растительная пища составляла основу его питания. Мясоедение стало столь заметным сравнительно недавно. Более того, сама человеческая цивилизация основана на вегетарианстве, на сельском хозяйстве и садоводстве. Племена, жизнь которых зависела от охоты и скотоводства, не создали цивилизации.

Так, Геродот писал, что египтяне питались фруктами и овощами, которые потребляли сырыми. Гарольд Уайтстоун в книге «Частная жизнь римлян» говорит: «О римлянах можно сказать, что в ранний период республики — почти весь второй век до нашей эры — они мало заботились о еде. Римляне тогда были почти строгими вегетарианцами, значительная часть пищи съедалась холодной, а их питание характеризовалось исключительной простотой».

Приверженность вегетарианству можно видеть и в других великих культурах прошлого — в Китае, Индии, Малой Азии, на Ближнем Востоке, и до сих пор многие народы продолжают следовать растительной диете. Исследования показывают, что состояние здоровья у них значительно лучше, чем у тех народов, культура питания которых основана на потреблении мяса.

Статистика подтверждает, что вегетарианцы намного реже страдают от различных заболеваний, роды у женщин, придерживающихся вегетарианства, проходят легче, больные при переходе от смешанной диеты к вегетарианской или фруктовой выздоравливают быстрее. Кроме того, обнаружено, что, в отличие от мяса, фрукты и овощи не приводят к заболеваниям лимфы. У вегетарианцев меньшая восприимчивость к инфекциям. Растительные вещества дают человеку белки и углеводы более высокого качества, чем животная пища.

Мясная пища вызывает серьезные заболевания, потому что в желудке и кишечнике, где должна усваиваться пища, происходит ее гниение. Рак органов пищеварительной системы — проблема людей, питающихся мясом. Если он встречается у вегетарианцев, то только потому, что они стали таковыми уже в зрелом возрасте либо продолжают употреблять рыбу, молоко и яйца. Продукты животного происхождения — наихудшие продукты питания.

Но вегетарианство — это не просто отказ от мяса. Зачастую вегетарианская диета может быть даже опаснее обычной. Так, злако-бобовая диета при недостатке зеленых овощей и свежих фруктов приводит к дефициту щелочных элементов и витаминов. Только зеленые овощи и фрукты могут обеспечить человека витаминами и минералами в активной форме и в нужном количестве. Вегетарианская диета, основанная на употреблении хлеба, злаков, бобов ничуть не менее вредна, чем мясоедение.

Неправильные сочетания пищи также способствуют нарушению здоровья у многих вегетарианцев. Даже когда в рационе нет мяса, количество пищи столь велико, а комбинации блюд настолько не сочетаются, что пища у вегетарианцев ничуть не лучше, чем у мясоедов.

Можно с уверенностью сказать, что правильное вегетарианство с преимущественным употреблением фруктов (фруторианство) в сочетании с зелеными овощами — это прогрессивный путь в питании человека, к которому рано или поздно придет цивилизация. Употребление мяса — это тупик.

Как происходит пищеварение

Пищевые продукты в том виде, в каком мы их съедаем, являются сырьем питания. И белки, и углеводы, и жиры в чистом виде не усваиваются организмом. Сначала они должны подвергнуться процессу пищеварения. Физиология пищеварения в значительной степени представляет собой химические изменения, которым подвергается пища при прохождении через пищеварительный тракт.

В процессах пищеварения на пищу влияют вещества белковой природы — энзимы, или ферменты. Благодаря тому что условия, при которых энзимы могут действовать, четко определены, необходимо уделить внимание правильному сочетанию пищевых продуктов, правила которого были разработаны на основе химии пищеварения. Длительные и кропотливые усилия многих физиологов мира выявили массу фактов, касающихся ограничений, связанных с энзимами. К сожалению, те же самые исследователи пытались скрыть их важность, чтобы люди продолжали есть и пить в общепринятой бессистемной манере. Отвергались даже попытки добиться практического применения того объема важнейших знаний, которые были получены. Правильное же питание должно строиться только на законах физиологии.

В химии известно, что многие вещества, которые обычно не взаимодействуют друг с другом, соединяются в присутствии третьего вещества. Это третье вещество называется катализатором, а сам процесс — катализом. Энзимы — биокатализаторы, присутствующие во всех живых клетках животных, растений и микроорганизмов. Они направляют, регулируют и многократно ускоряют биохимические процессы в клетках.

Пищеварительные энзимы (ферменты) участвуют в реакции разложения сложных пищевых веществ до более простых соединений, которые приемлемы для кровяного потока и используются клетками организма для образования новых клеток.

Каждый энзим специфичен по своему действию, то есть он влияет только на один класс пищевых веществ. Энзимы, которые действуют на углеводы, не действуют ни на белки, ни на соли, ни на жиры. Они даже более специфичны, чем можно предполагать. Например, при переваривании родственных веществ, например дисахаридов (комплексные сахара), энзимы, которые действуют на мальтозу, не способны влиять на лактозу. Для каждого вида сахара требуется свой энзим.

Это специфическое свойство энзимов имеет большое значение, так как пищеварение проходит через различные стадии, на каждой из которых действует свой энзим. Различные энзимы в состоянии осуществить свою работу только в том случае, если предыдущая была выполнена надлежащим образом. Так, если пепсин не превратил протеины в пептоны, то энзимы, которые превращают пептоны в аминокислоты, не способны влиять на протеины.

Вещество, на которое действует энзим, называется субстратом. Так, крахмал является субстратом птиалина (амилазы слюны). Известный физиолог Фишер предположил, что специфичность различных энзимов связана со структурой веществ, на которые оказывается воздействие. Каждый энзим, по-видимому, приспособлен или соответствует определенной структуре.

Процесс пищеварения начинается во рту. Все пищевые продукты дробятся на более мелкие частицы при разжевывании, они тщательно насыщаются слюной. Что касается химической стороны пищеварения, то только пищеварение крахмала начинается во рту. Слюна во рту представляет собой щелочную жидкость и содержит энзим, называемый птиалином. Он действует на крахмал, расщепляя его до мальтозы (комплексный сахар), на нее в кишечнике действует энзим мальтаза, превращая ее в простой сахар (декстрозу). Действие птиалина на

крахмал является подготовительным, поскольку мальтаза не может влиять на крахмал. Считается, что амилаза, энзим, выделяемый поджелудочной железой, способная расщеплять крахмал, действует на крахмал сильнее, чем птиалин. Так что крахмал, который не переварился во рту и желудке, может быть расщеплен на мальтозу и декстрин, при условии, конечно, что он не подвергся ферментации прежде, чем достиг кишечника.

Птиалин разрушается слабой кислотой, а также в сильнощелочной среде. Он может работать только в слабощелочной среде. Эти границы действия энзима делают важным пережевывание, при котором смешиваются крахмалы. Если крахмалы смешиваются с кислыми продуктами или продуктами, вызывающими кислую секрецию в желудке, то действие птиалина прекращается.

Реакция желудочного сока меняется от почти нейтральной до сильнокислой, в зависимости от характера съеденной пищи. Желудочный сок содержит три энзима: пепсин, действующий на белок; липазу, слабо воздействующую на жиры, и иреннен, который свертывает молоко.

Пепсин способен инициировать расщепление всех видов белков. Это очень важно, так как оказывается, что это единственный энзим с такой способностью. На различных стадиях пищеварения на белок действуют различные энзимы, расщепляющие его. Возможно, что ни один из них не может влиять на протеин в стадии, предшествующей той, для которой он специфически приспособлен. Например, эрипсин, обнаруженный в кишечном и в панкреатическом соках, не действует на комплексные протеины, а только на пептиды и полипептиды, восстанавливая их до аминокислот. Без предшествующей работы пепсина, восстанавливающего протеины до пептидов, эрипсин не будет действовать на белковую пищу. Пепсин реагирует только в кислой среде и разрушается щелочью. Низкая температура, которая характерна для охлажденных напитков, замедляет и даже прекращает действие пепсина. Алкоголь же нейтрализует этот энзим.

Вид, запах или мысль о еде могут вызвать выделение слюны в той же степени, как и выделение желудочного сока. Однако для выделения слюны наиболее важное значение имеет вкус пищи. Физиолог Карлсон потерпел неудачу в своих многократных попытках вызвать выделение желудочного сока, заставляя своих подопечных жевать различные вещества или раздражая нервные окончания во рту веществами, которые не являются пищей. Другими словами, когда вещества, поступающие в рот, не могут быть переварены, секреторное действие отсутствует. Организм избирательно реагирует на различные виды пищи.

В своих экспериментах по изучению условных рефлексов Павлов отмечал, что не обязательно брать в рот пищу, чтобы вызвать выделение желудочного сока. Достаточно простого поддразнивания собаки вкусной едой. Он открыл, что даже звуки или какие-то другие действия, ассоциирующиеся со временем принятия пищи, вызывают секрецию.

Деятельность механизма желудочной секреции обладает некоторой способностью адаптации к потребляемым веществам. Она возможна благодаря тому, что желудочная секреция представляет собой продукт пяти миллионов микроскопических желез, расположенных в стенках желудка, которые выделяют различные составные части желудочного сока. Количества и пропорции различных элементов, которые входят в состав желудочного сока, делают его состав разнообразным, приспособленным к перевариванию многочисленных видов пищевых продуктов. Таким образом, сок может быть почти нейтральным, может быть слабокислым или сильнокислым. В нем может быть больше или меньше пепсина, в соответствии с необходимостью. Имеет значение также и фактор времени. На одной стадии пищеварения характер сока может быть одним, а на другой стадии — другим, в зависимости от требований пищи.

Оказывается, такая же адаптация происходит и со слюной в зависимости от различных

пищевых продуктов и потребностей пищеварения. Например, слабые кислоты вызывают обильное выделение слюны, тогда как слабые щелочи не вызывают слюнной секреции. Неприятные и ядовитые вещества также вызывают слюнную секрецию для того, чтобы смыть вызывающее отвращение вещество.

Наглядно эту способность организма модифицировать и приспособлять свои секреции к различным потребностям различных видов пищи можно увидеть на примере собаки. Накормите собаку мясом — секреция будет представлять собой густую вязкую слюну, выделяемую главным образом подчелюстной железой. Накормите ее высушенным и размолотым мясом, она будет выделять обильную и жидкую слюну из околоушной железы. Слизистые выделения, реагирующие на мясо, смазывают кусочек пищи и, таким образом, облегчают проглатывание. Жидкая водянистая секреция, реагирующая на сухой порошок, вымывает этот порошок изо рта. Итак, вид выделяемого сока определяется целью, которой он должен служить.

В желудочной секреции возможна более широкая адаптация, чем в слюнной секреции. Все это имеет значение для человека, который хочет питаться так, чтобы обеспечить наиболее эффективное пищеварение.

Есть основания считать, что человек когда-то, подобно низшим животным, инстинктивно избегал вредных сочетаний пищи, и сейчас у него сохранились следы старых инстинктов. Но как только у людей интеллект подавил инстинкты, они вынуждены были искать свой путь в сбивающем с толку хаосе сил и обстоятельств с помощью метода проб и ошибок. По крайней мере, так было до тех пор, пока люди не собрали достаточных знаний. Понимание проверенных принципов дало возможность человеку управлять своим поведением. Вместо того чтобы отвергать огромную массу с трудом собранных физиологических знаний, связанных с пищеварением, необходимо использовать их на практике. Если физиология пищеварения может привести к практике приема пищи, которая обеспечит лучшее пищеварение, а следовательно, и лучшее питание, то только невежественный человек будет игнорировать ее огромную важность.

Здоровое питание

Человек, который хочет вести здоровый образ жизни, должен соблюдать основные правила здорового питания. Вот они.

Основные правила здорового питания

Есть нужно только тогда, когда вы ощущаете голод

Это очень важное правило. Есть нужно для того, чтобы покрыть потребности организма, и не более того. Следуя этому принципу, вы расстанетесь с привычкой трехразового питания и перекусов между основными приемами пищи. Вы перейдете только на одноразовое питание в день, станете есть, когда возникнет аппетит, может быть, с небольшим дополнительным приемом фруктов.

Голод сообщает нам о том, что организму нужны питательные вещества, и это единственный настоящий сигнал, говорящий о том, что нужно поесть. Ни время дня, ни привычки не могут быть истинными указателями этого. Мы ощущаем голод прежде всего ртом и горлом, а сокращения стенок желудка, которые считаются проявлениями голода, никак с ним не связаны. Но нужно различать голод и аппетит, который является прямой противоположностью голода и больше обязан своим возникновением привычкам, виду, вкусу или запаху пищи, даже мысли о еде. Более того, некоторые заболевания вызывают постоянный аппетит, который трудно удовлетворить. Однако он не имеет ничего общего с настоящим аппетитом, связанным с реальной потребностью в пище. Так же как не связано с ним желание поесть после приема стимулирующих веществ — кофе, чая, алкоголя, после курения.

Чувство аппетита часто сопровождается неприятными ощущениями в желудке, чувством пустоты, общим состоянием слабости, подавленности. Такие симптомы обычно возникают у людей, привыкших много есть, и они пройдут, если несколько дней воздерживаться от еды. Тот факт, что после еды неприятные ощущения в желудке проходят, приучает человека к мысли о том, что поесть — это именно то, что было нужно. Но следует учитывать, что подобные симптомы говорят не о настоящем голоде, поскольку голод, как и жажда, ощущается ртом и горлом. Голод не зависит ни от каких внешних причин, он появляется сам по себе, и его симптомы — повышенное слюноотделение и осознанное желание съесть какой-то определенный вид пищи.

Если человек голоден по-настоящему, он может удовлетворить свои потребности маленьким кусочком хлеба и при этом получить наслаждение. Аппетит требует обильной, приготовленной пищи с приправами и специями. Это, в свою очередь, еще больше подхлестывает аппетит, скоро человек снова захочет есть. Намного лучше переждать такие симптомы и дождаться настоящего голода.

Различие между истинным и ложным голодом можно определить так: быть голодным и испытывать от этого удовлетворение — признак настоящего голода; быть голодным и испытывать при этом неудобство — признак ложного аппетита.

Если бы человек следовал правилу «есть только при наступлении истинного голода», то тот, кто голоден, но слаб и испытывает неудобство, должен был бы поголодать, пока к нему не вернулись бы ощущения комфорта и силы. Голодание стало бы одним из самых распространенных правил жизни, по крайней мере до тех пор, пока мы не научились бы правильно жить и питаться для сохранения здоровья и тем самым устранили бы саму необходимость голодания.

Многие люди едят всегда и при этом остаются голодными. Они по ошибке принимают возбуждение желудка за настоящий голод, не научившись отличать нормальную потребность в пище от симптома болезни и принимая проявления хронического гастрита или невроза за голод.

Голод связан только с физиологической потребностью в питании, а аппетит — это желание поесть, которое может быть результатом различных внешних факторов, воздействующих на разум и чувства.

Нередко бывает, что голод удовлетворен, а аппетит остается. Большинство блюд приготовлено так, чтобы взывать к вкусу и обонянию, поддерживать аппетит еще долго после того, как удовлетворен настоящий голод. Десерт, который подается после основных блюд, уже не удовлетворяет голод, который прошел задолго до него. Но очень немногие отказываются от десерта, уже чувствуя сытость и даже тяжесть в желудке. Десерт целиком и полностью взывает к аппетиту, и это приводит к перееданию и болезням.

Когда мы едим, не ощущая голода, и наши ощущения вкуса усыплены обжорством, приправами и специями, вкус перестает быть надежным показателем. При настоящем голоде человек инстинктивно остро реагирует на пищу, которая более всего нужна организму. Человек с неиспорченным вкусом получает наибольшее удовлетворение от одного или нескольких видов продуктов, которые ему требуются, и вкус будет удовлетворен сразу после приема пищи в количестве, необходимом для обеспечения потребностей организма.

В противном случае, привыкнув заполнять желудок до отказа тогда, когда реальной потребности в этом нет, а только потому, что пришло время обеда, или потому, что врач сказал, что нужно есть в определенное время, человек теряет ориентиры насыщения и потребности в пище, что приводит к болезням. Только наличие естественной потребности в пище указывает на то, что пища необходима организму и он готов принять и усвоить ее. Количество, качество пищи, равно как и частота ее приема, должны регулироваться правилами гигиены, а не этикетом и удобством.

При многих условиях может возникнуть временная потеря желания есть. Например, после тяжелой нагрузки, из-за сильных эмоциональных переживаний, при острых болезнях, а также после самой еды. В таких случаях нельзя принимать пищу, пока не появится для этого желание.

Никогда не ешьте при болях, ощущении эмоционального дискомфорта, при повышенной температуре

Человек перестал следовать инстинктам, которые всегда дают верные подсказки. Например, если после того, как вы поели, в желудке или кишечнике ощущается дискомфорт и тяжесть, не надо есть до возвращения чувства комфорта. Боли, воспаления, высокая температура тормозят выделение пищеварительных соков, при них теряется вкус к еде, нарушается усвоение. Если понаблюдать за животными, можно увидеть, что, когда они болеют, они отказываются от еды. То же самое должен делать и человек.

При высокой температуре или ознобе голод отсутствует, желудок перестает сокращаться, и это указывает на то, что необходимо голодание. Любая пища, съеденная в таком состоянии, только ухудшит его. Больному с лихорадкой необходимо голодание, а не еда. Болезнь забирает энергию, а чем меньше энергии, тем меньше пищи может усвоить организм. Не следует принуждать больных людей есть во что бы то ни стало, это только усугубляет ситуацию.

То же самое касается и психической подавленности — секреция желудочного сока отсутствует или почти отсутствует, а поскольку чувства голода в таком состоянии не ощущаются, то и есть совсем не надо. Пища, съеденная в подобных условиях, не усваивается, она гниет в кишечнике и отравляет организм.

Виола М. Киммел писала: «...гнев, ненависть, зависть, страх, сомнения, беспокойство — смертельные враги для усвоения пищи, пусть и самой лучшей. Даже порыв восхищения или

любви прогоняет голод и лишает пищеварительные органы крови и энергии, которые необходимы для работы. Идеальные условия для всего процесса пищеварения — отдых, спокойствие, миролюбие».

Любые негативные эмоциональные стрессы во время еды — перебранки за столом, ссоры, конфликты — губительны для здоровья. Это происходит нередко в семьях, где все члены семьи собираются вместе только за обеденным столом. Все отношения нужно выяснять раньше или после еды.

Еще важный момент — не надо беспокоиться о еде, заикливаться на том, что вы съели, и испытывать чувство вины или стыда. Съешьте — и забудьте о пище. Если вы съели что-то, что считаете вредным, или пищевое сочетание было неправильным, беспокойство по этому поводу не только не поможет, но принесет еще больше вреда.

Никогда не ешьте во время, непосредственно перед или сразу после серьезной работы

Древнеримская пословица гласит: «Полный желудок не любит думать». Можно сказать, что и работать он тоже не любит. Для усвоения пищи необходимо свободное время. Наш организм не сможет переварить и усвоить пищу, если его энергия направлена на другие дела.

Понаблюдайте за животными — поев, они погружаются в отдых в тихом и укромном месте. Это естественный инстинкт, которому люди часто не следуют, сразу же погружаясь в работу, умственную или физическую. Для пищеварения же необходимо полное внимание всего организма. После еды кровь приливает в большом количестве к пищеварительным органам, кровеносные сосуды, опутывающие желудок и кишечник, расширяются. Одновременно в других органах происходит значительное сокращение кровеносных сосудов. Из-за этого после большого приема пищи возникает чувство усталости — вся кровь и энергия направлены на пищеварение за счет остального организма.

Еда и пищеварение тоже работа, и ее надо отделить от всех прочих видов физической и умственной деятельности. Прежде чем есть, необходимо дать организму расслабиться, отдохнуть физически и психически. Если вы слишком устали, ваш организм просто не справится с пищей, которая поступит во время еды, — не будет происходить желудочных сокращений. Пища начнет застаиваться и бродить в пищеварительном тракте, отравляя весь организм. Если вы устали, лучше отдохнуть, поспать, чем есть, пусть даже ваш режим дня говорит вам об обратном.

Ванна и гимнастика — это тоже нагрузка на организм, поэтому нельзя есть непосредственно до или после ванны и выполнения физических упражнений.

Не пейте во время еды

Выше говорилось о том, как важна для нашего организма вода, а также и о том, что пить во время еды — значит мешать усвоению пищи. Согласно исследованиям, вода покидает желудок уже через 10 минут после ее приема, унося с собой разбавленный желудочный сок, что приводит к нарушениям пищеварения.

Пить воду нужно за 10–15 минут до еды, через 30 минут после приема фруктов, через 2 часа после крахмальной пищи и через 4 часа после белковой.

Если говорить о молоке, которого, как уже указывалось, взрослому человеку вообще лучше избегать, нужно помнить, что оно не напиток, а еда. Его нужно медленно сосать и держать во

рту, пока оно не пропитается полностью слюной, и тогда проглотить. Нельзя принимать с молоком никакой другой пищи.

Прохладительные напитки, лимонады, чай со льдом, которые часто сопровождают прием пищи, также мешают и тормозят пищеварение, даже в значительно большей степени, чем вода. Холод прерывает действие ферментов, которым необходима нормальная температура среды. Холодные напитки травмируют слизистую желудка. Так же действует и мороженое.

Горячие напитки ослабляют желудок и лишают его энергии. Они нарушают тонус стенки желудка и ослабляют его сокращения. Выделению пищеварительных соков одинаково препятствуют и высокая, и низкая температура.

Кофе, чай, какао, лимонад стимулируют аппетит, что приводит к перееданию. Кроме того, в них содержатся вещества, которые нарушают пищеварение, негативно действуют на нервную систему и почки.

Тщательно пережевывайте, смачивая слюной любую пищу

Обработка пищи слюной при жевании — это первый этап пищеварения. Измельченная и смоченная слюной пища сразу подвергается действию пищеварительных соков. Пища, проглоченная в спешке, большими кусками, требует значительно большего времени для усвоения. Тщательное пережевывание позволяет сэкономить организму много энергии и сократить время на переработку пищи.

Заглатывание пищи без пережевывания ведет к перееданию, поскольку чувство насыщения связано с рецепторами ротовой полости. Крахмалы и сахара, запиваемые жидкостью и не смоченные слюной, обязательно начнут бродить и повышать кислотность.

Сколько надо есть

Доктор Кленденинг в своих работах рассказывает о том, как ученые выясняли потребность в еде, но их открытия не изменили объема пищи конкретного человека определенного возраста, конституции, активности. Кленденинг пишет: «Количество пищи очень точно регулируется аппетитом отдельного человека и любопытным механизмом внутреннего инстинкта, о котором мы очень мало знаем».

Это заявление в корне не верно. Аппетит формируется привычкой, а пищевые привычки у разных людей различаются значительно больше, чем их внешние данные. Значительно большее число людей, чем думает д-р Кленденинг, переедает.

Вкусы и пристрастия людей в еде больше связаны с их социальными привычками, нежели чем с реальными физиологическими потребностями. Сегодня практически везде принято есть как минимум три раза в день. Но если познакомиться с историческими источниками, можно увидеть, что древние греки и римляне периода расцвета ели один раз в день. И пришли к краху эти две великие цивилизации тогда, когда изменились пищевые привычки населения (хотя, конечно, это не единственная причина). Питание один раз в день было свойственно и многим другим культурам древности — Персии, Израилю.

Даже в Средние века в странах Европы большинство людей ели не больше двух раз в день, о чем напоминает старинная поговорка: «Вставать в шесть часов, обедать в десять, ужинать в шесть, ложиться спать в десять — значит удлинить жизнь десять раз по десять». Вплоть до XIX века, то есть до времени, когда в западных странах значительно повысилось благосостояние, люди питались по два раза в день, и между приемами пищи проходило много времени. И такого двухразового питания им вполне хватало для нормальной жизни.

Какой прием пищи — утренний или вечерний — должен быть главным? Если сытно поест утром, вся энергия организма будет направлена на пищеварение и усвоение пищи. Как уже говорилось, за счет оттока крови все остальные органы, кроме желудка и кишечника, будут испытывать недостаток снабжения кровью. Если же после обильной утренней трапезы надо работать, тратить физические силы или нервную энергию на труд, организм будет вынужден отправить кровь, которая нужна для пищеварения, в мышцы и мозг. Естественно, ни о каком нормальном усвоении пищи говорить в этом случае нельзя.

Сторонники обильных завтраков утверждают, что после ночного отдыха пища лучше усвоится и обеспечит человека энергией на весь день. На самом деле после ночи не возникает настоящего голода, а есть много при его отсутствии — значит нарушать естественные законы. Что же касается энергии для всего дня, то, как уже говорилось, если после завтрака заняться работой, пищеварение будет тормозиться, так как необходимо обеспечить кровью те органы и ткани, которые в этой работе задействованы. Откуда же возьмется энергия, если съеденная утром пища не была усвоена? Ведь для ее полной ассимиляции в кишечнике требуется не менее 10 часов! Следовательно, пища, принимаемая утром, не может обеспечить человека энергией для дневной работы. Более того, необходимая для усвоения пищи часть энергии забирается у дневной работы.

В идеале завтрак лучше всего вообще пропустить или, по крайней мере, съесть с утра апельсин или грейпфрут. Прием пищи днем тоже должен быть очень легким (если он вам необходим, в идеале достаточно двух приемов пищи за весь день), а вечерний — самым большим, но только после небольшого отдыха.

Почему основной прием должен приходиться на вечер? Во время сна кровь и нервная энергия направляются к внутренним органам, и пищеварение происходит без задержки.

Основные группы пищевых продуктов

Пищевые продукты, которые поступают на ваш стол из сада или огорода или которые вы приобретаете в магазине, являются сырьем для питания. Они очень разнообразны по своему характеру и качеству и для удобства классифицируются по составу и источнику происхождения. В естественном правильном питании очень большую важность имеет сочетание различных групп друг с другом. Для того чтобы правильно подбирать продукты для своего питания, необходимо знать, какие продукты относятся к каждой из групп. Однако следует учитывать, что по содержанию различных веществ некоторые продукты могут одновременно относиться к нескольким группам.

Белки

Авокадо
Арахис
Все мясные продукты, рыба, мясо, яйца и дрожжи
Все хлебные злаки
Зрелые бобы
Маслины
Молоко (мало протеина)
Орехи и семена (большинство)
Соевые бобы
Сыр

Крахмалы

Арахис
Артишоки
Все хлебные злаки
Зрелые бобы (кроме соевых)
Зрелый горох
Кабачки
Картофель (всех видов)
Каштаны
Тыква

Сиропы и сахар

Белый сахар
Желтый сахарный песок
Кленовый сироп
Мед
Молочный сахар

Тростниковый сироп

Крахмалистые овощи

Брюква
Морковь
Свекла
Цветная капуста

Сладкие фрукты

Бананы
Изюм
Инжир
Мускатный виноград
Сушеная на солнце груша
Финики
Хурма
Чернослив

Жиры

Авокадо
Большинство орехов
Жирное мясо
Оливковое масло
Орехи пекан
Ореховое масло
Подсолнечное масло
Сало
Свиное топленое сало
Сезамовое масло
Сливки
Сливочное масло
Соевое масло
Суррогатные масла
Хлопковое масло

Кислые фрукты и овощи

Ананасы
Апельсины
Гранаты

Грейпфруты
Кислая слива
Кислые персики
Кислые яблоки
Кислый виноград
Лимоны
Помидоры

Полукислые фрукты

Абрикосы
Груша
Манго
Свежий инжир
Сладкая вишня
Сладкая слива
Сладкий персик
Сладкое яблоко
Черника

Некрахмалистые и зеленые овощи

Баклажан
Брокколи
Брюссельская капуста
Горчица
Зеленая кукуруза
Зеленый горошек, огурец
Калужница болотная
Капуста кормовая
Капуста огородная
Китайская капуста
Кольраби
Коровяк
Кочанная капуста
Кресс-салат, аспарагус
Латук
Летняя тыква
Листья репы (зеленые)
Листья свеклы (зеленые)
Лук (перо), лук-шалотт
Лук, лук-порей
Мангольд (листовая свекла)
Огурец
Одуванчик

Окра
Петрушка, водяной кресс
Побеги бамбука
Редис
Репа
Репа, сурепица
Сельдерей
Сладкий перец
Спаржа
Цветная капуста (она же умеренно крахмалистая)
Цикорий (французский)
Чеснок
Шпинат
Щавель (кислый)
Эскариоль (салат)

Правильные сочетания пищи

Люди потребляют пищу в любых сочетаниях, не задумываясь о физиологических законах, по которым работает пищеварительная система человека. Игнорируя открытия, сделанные в физиологии и биохимии за последние годы, врачи до сих пор рекомендуют диеты, которые ничего, кроме вреда, не приносят.

Составляя меню, как для здоровых, так и для больных людей, необходимо учитывать пределы, в которых могут нормально работать пищеварительные железы и выделяемые ими ферменты. Только так можно добиться того, что пища пойдет на пользу, а не принесет вреда. Ведь, в конце концов, мы приобретаем здоровье и силу не благодаря тому, что и сколько мы едим, а благодаря правильному усвоению тех продуктов, которыми питаемся. Оно же может быть гарантировано только тогда, когда наш желудок защищен от неправильных сочетаний пищи. Желудок и кишечник, если в них будет происходить брожение, не обеспечат организм нужной энергией и витаминами, содержащимися в пище.

Основной принцип правильного, здорового питания — разная пища для своего усвоения требует соответствующих реакций пищевых соков, то есть воздействия на пищу соответствующих ферментов (энзимов). Образно выражаясь, фермент — это замок, а его субстрат, то есть вещество, на которое он действует, — ключ, и если ключ не подходит точно к замку, реакция невозможна.

Соки, выделяемые пищеварительными железами, представляют собой сложные, прекрасно приспособленные для выполняемых функций жидкости, содержащие ферменты. Для каждого набора продуктов необходима, а значит, производится соответствующая комбинация пищеварительных секретов со специфическими свойствами. Пищеварительные железы могут выделять разное количество соков, отличающихся по своим свойствам. Характер сока соответствует требованиям пищи, на которую он воздействует. Углеводная пища получает сок, богатый энзимами, расщепляющими углеводы; белковая пища получает сок, богатый ферментами, действующими на протеины, и т. д. Эти специфические секреты, выделяемые на каждый отдельный вид пищи, настолько отличаются по своему характеру, что академик Павлов назвал их «молочным соком», «хлебным соком», «мясным соком» и т. д.

Изложенные ниже правила сочетания продуктов тщательно проверены многими людьми, и можно с уверенностью сказать, что следовать им могут и здоровые, и больные.

Кислота — крахмалы

Никогда не ешьте крахмалистую и кислую пищу в один прием.

Это значит, что нельзя есть хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты одновременно с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, помидорами и прочими кислыми фруктами.

Так, помидоры нельзя сочетать с любой крахмалистой пищей. Их можно есть с листовными овощами и жирной пищей. В помидорах присутствует комбинация цитрусовой, яблочной и щавелевой кислот, которая препятствует щелочному усвоению крахмалов в ротовой полости и в желудке.

Белки — углеводы

Никогда не ешьте концентрированные белки и углеводы в один прием пищи.

Это значит, что нельзя есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, пирожными, сладкими фруктами. В Библии, в книге «Исход», говорится: «И сказал Моисей: „Иегова даст вам вечером мясо для еды, а утром хлеб досыта...“ И Иегова сказал Моисею: „...вечером вы должны есть мясо, а утром наедаться хлебом“». Таким образом, эти слова — одна из первых записей о раздельном приеме белков и углеводов.

Углеводы (крахмалы и сахара) и белки усваиваются столь различно, что их нельзя смешивать в желудке. Растущая кислотность содержимого желудка при употреблении белков быстро и полностью прекращает переваривание углеводов, что приводит к брожению.

Например, бобы. Они содержат около 25 % белка и примерно 50 % крахмала. Именно поэтому они столь трудно усваиваются и вызывают газообразование в кишечнике. Бобы сами по себе представляют собой сочетание «хлеба» и «мяса», и каждый из компонентов требует совершенно разного процесса усвоения. Сильный желудочный сок, занятый перевариванием белков, задерживает усвоение крахмала в желудке. Поэтому рекомендуется избегать всех бобовых, кроме молодого гороха и соевых бобов, в которых крахмала мало.

Если злаки потребляются отдельно, в желудке будет выделяться сок с низким содержанием соляной кислоты, но с богатым содержанием пепсина. Если мясо и хлеб потребляются вместе, выделяется большое количество соляной кислоты и усвоение крахмала задерживается. Злаковые и бобовые, которые представляют собой комбинации белков и крахмала, сочетание сахара и крахмала с кислыми яблоками, кислоты с крахмалами — все это вызывает брожение.

Белки — белки

Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи.

Это значит, что нельзя принимать в один прием пищи орехи и мясо, или яйца и мясо, или сыр и орехи, или сыр и яйца и т. д.

Два белка разного вида и различного состава требуют своих пищеварительных соков, причем и концентрация их и время выделения в желудке различаются. Так, яйца требуют разного времени выделения сока, нежели мясо или молоко. Правилom должно быть: один белок в один прием, то есть достаточное разнообразие белков можно обеспечить, потребляя их в разные приемы пищи.

Белки — жиры

Не ешьте жиры с белками.

Это значит, что нельзя в один прием пищи есть сливки, сливочное и растительное масло с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками.

Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение ферментов, которые рассчитаны на переваривание мяса, орехов, яйца и прочих белков. Жирные кислоты ослабляют работу желудочного сока, уменьшают количество пепсина и соляной кислоты, сокращая пищеварительную деятельность более чем на 10 %. И этот тормозящий эффект продолжается даже в кишечнике.

Вообще, нужно придерживаться правила: чем менее сложны пищевые комбинации, чем проще блюда, тем более эффективно пищеварение!

Кислота — белок

Не ешьте кислые фрукты с белками.

Согласно этому правилу, апельсины, лимоны, помидоры, ананасы и тому подобные кислоты нельзя есть вместе с мясом, яйцами, сыром, орехами. Кислые фрукты тормозят выделение желудочного сока, который требуется для белковой пищи. В результате переваривание и усвоение белков нарушаются, что приводит к их разложению.

Считается, что апельсиновый, грейпфрутовый, ананасовый и прочие фруктовые соки помогают усвоению белков. На самом деле содержащиеся в них кислоты фактически задерживают усвоение белков. Это же касается лимонного сока, уксуса, маринадов, которые при смешивании с пищей задерживают выделение соляной кислоты. Дополнительные кислоты не помогают усвоению белка, а тормозят выделение пищеварительного сока.

Любые блюда из фруктов с мясом и яйцами невероятно вредны. Изыски высокой кухни, в которой мясо подается с ананасами или апельсинами, разрушают наше здоровье.

Сахар — крахмал

Не ешьте крахмалы и сахар в один прием пищи.

Помните, что сахар, мед, сироп, патока, желе, джемы и подобные сладкие продукты в сочетании с хлебом, злаками, картофелем вызывают брожение. Пирожки с вареньем (а фактически любая сладкая выпечка) — плохой способ приема углеводов, которыми являются и крахмал, и сахар. Такое же брожение вызывают сочетания сладких фруктов с крахмалами (хотя фрукты не сочетаются с любой другой пищей, их нужно есть отдельно). Комбинации фруктов (включая изюм, чернослив) с хлебом, столь популярные в наше время, вызывают несварение в желудке.

Сахар с крахмалом вызывает брожение, дискомфорт в желудке и кишечнике. Съедаемые с крахмалами белый или коричневый сахар, сахар-сырец, сахар, имитированный под коричневый, то есть окрашенный, темная патока, другие сиропы — все это означает брожение.

Крахмал — крахмал

В один прием пищи можно есть только один концентрированный крахмал.

Это правило, скорее, касается не сочетания как такового, а опасности съесть за один прием пищи слишком много крахмала. В этом случае брожение в желудке неизбежно.

Таким образом, лучше принимать один вид крахмала за один прием пищи, и связано это не с конфликтом, просто потребление двух видов ведет к перееданию крахмала. Не ешьте картофель с хлебом!

Дыня

Не ешьте дыню с любой другой пищей. Это же правило касается и арбуза.

Эти продукты разлагаются в желудке очень быстро и почти обязательно вызовут расстройство, если их есть с другими продуктами. При отдельном потреблении арбуз и дыня

быстро проходят через желудок и потому являются прекрасной пищей. Дыню и арбуз нужно есть как отдельные блюда, независимо от других. Хотя все-таки с фруктами дыню употреблять можно.

Молоко

Молоко лучше потреблять отдельно или не потреблять вообще.

Уже говорилось, что молоко — естественная пища для новорожденных млекопитающих. Причем они всегда принимают молоко отдельно и отказываются от него, как только взрослеют и переходят на обычное питание.

Жир, содержащийся в молоке, препятствует выделению желудочного сока на протяжении некоторого времени после приема пищи. Молоко усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому на присутствие молока желудок не реагирует выделением желудочного сока, что мешает усвоению другой пищи, если она принимается вместе с молоком. Однако потребление кислых фруктов с молоком не вызывает расстройства и, очевидно, не мешает усвоению молока.

Все перечисленные выше правила для удобства можно объединить в единую таблицу (табл. 1), которая поможет вам составить свой рацион так, чтобы пищеварение не нарушалось. Сокращения, используемые в таблице: И — идеальное сочетание; Х — хорошее сочетание при слабом пищеварении; С — сочетания, которые не следует применять, пока пищеварение не достигнет хорошего состояния; П — плохие сочетания, которые нельзя применять никогда.

Таблица 1. Сочетания пищевых продуктов

Наименование	Белки	Крахмалы	Жиры	Молоко свежее	Молоко кислое	Некрахмалистые овощи, вареные	Салат или сырые овощи и зеленые	Фрукты кислые	Фрукты полуспелые	Фрукты сладкие / сухофрукты	Дыня
Белки	П	П	П	П	П	Х	Х	С	П	П	П
Крахмалы	П	Х	Х	П	П	Х	Х	П	И	С	П
Жиры	П	Х	Х	И	И	Х	Х	Х	Х	Х	П
Молоко свежее	П	П	Х	—	—	С	С	И	И	П	П
Молоко кислое	П	П	Х	—	—	С	С	И	И	И	И
Овощи зеленые*	Х	Х	Х	С	С	Х	Х	С	П	С	П
Фрукты полукислые**	П	П	Х	И	И	С	С	Х	Х	Х	Х
Фрукты кислые	П	П	Х	И	И	И	И	Х	Х	Х	Х
Фрукты сладкие***	С	С	Х	С	И	С	С	С	Х	Х	Х
Дыни	П	П	П	П	П	П	П	П	И	И	Х

* Сырые или вареные.

** Кислые фрукты сочетаются с орехами.

*** Сухофрукты.

В таблице 2 в несколько ином виде представлены самые плохие и самые лучшие сочетания различных продуктов. Вы можете использовать ту из таблиц, которая более удобна для вас.

Таблица 2. Сочетания пищевых продуктов

Продукты	Сочетания	
	наилучшие	наихудшие
Фрукты (полукислые и некислые)	Кислое молоко	Кислые фрукты, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко
Фрукты кислые	Прочие кислые фрукты, орехи, молоко	Сладости (все), крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов
Зеленые овощи	Все белки, все крахмалы	Молоко
Крахмалы	Зеленые овощи, животные и растительные жиры	Все белки, все фрукты, кислоты, сахара
Мясо (всех видов)	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сметана, сливки
Орехи (большинство видов)	Зеленые овощи, кислые фрукты	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, сливки, лярд
Яйца	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие

		белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, сливки, лярд
Сыр	Зеленые овощи	Крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты, сливки, сливочное и растительное масло, лярд
Молоко	Принимать отдельно или с кислыми фруктами	Все белки, зеленые овощи, крахмалы
Жиры животные (сливочное масло, сливки, лярд) и растительные	Все злаковые, зеленые овощи	Все белки
Дыни (всех видов)	Лучше всего потреблять отдельно	Все продукты
Злаковые (зерновые)	Зеленые овощи	Кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко
Салаты, бобовые, горох (кроме зеленых бобовых)	Зеленые овощи	Все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и растительное масло, сливки, лярд

Учитывая все эти сочетания, можно предложить следующую схему трехразового ежедневного питания.

Завтрак

Фрукты. Можно использовать любые фрукты по сезону. Не более трех видов фруктов в один прием. Например: виноград, спелые бананы, яблоко. Хорошо позавтракать кислыми фруктами, а на следующий день — сладкими фруктами. В сезон дынь завтрак можно делать из одних дынь. В зимние месяцы свежие фрукты можно заменить сухофруктами — инжиром, финиками, изюмом, черносливом и пр. Идеальный завтрак зимой — виноград, инжир, груши.

Обед

Овощной салат (без помидоров), один вареный зеленый овощ и крахмальный продукт.

Ужин

Большой салат из сырых овощей (если включены орехи или деревенский сыр, можно использовать и помидоры), два вареных некрахмалистых овоща и белковый продукт.

Жирное мясо, кислые яблоки, бобовые, арахис, горох, злаки, хлеб с джемом, горячие пирожки, мед и сиропы особенно трудно усваиваются и часто служат источником дискомфорта и гнилостного отравления.

Неправильные сочетания пищи

Когда человек на протяжении длительного времени ест неусвояемые смеси, от которых образуются ядовитые продукты бактериального разложения, он рано или поздно ослабляет свой организм. Именно нарушения процесса питания влекут за собой огромную потерю жизненных сил и истощают физиологические резервы, которые должны были бы использоваться в будущем.

Изжога, отрыжка, газообразование в кишечнике, а также хронические насморки и кашель — это все последствия неправильного питания! Стоит только перейти к правильным комбинациям продуктов, и брожение с выделением газов и кислые отрыжки прекратятся. Вам не помогут никакие патентованные современные лекарства, новые вариации которых появляются каждый год. Вместо того чтобы тратить огромные средства на препараты, понижающие кислотность, избавляющие от газов и запоров, не лучше ли начать питаться правильно и есть сочетания продуктов, которые учитывают физиологические основы пищеварения?

Одна из главных задач раздельного питания — избавить человека от брожения и разложения пищи. То, что происходит в нашем желудке при традиционном питании, ничуть не отличается от того, что происходило бы, если бы те продукты, которые потребляются, подвергались бы гниению вне желудка. В пищеварительной системе образуются те же завалы гниющей пищи, как если бы она была выброшена на помойку, и эта гниль крайне опасна для здоровья и жизни.

Обычная еда в обычном доме состоит из хлеба, мяса, картофеля, может быть, супа или пирога, после которых следуют десерты из желе или мороженого, консервированных или тушеных фруктов. Все это сопровождается различными соусами и подливками, сахаром и сливками, приправами и солью, чаем и кофе. Задача людей, которые едят традиционный обед или ужин, — загрузить в желудок как можно больше разнообразной пищи за один прием. Но пищеварительная система не рассчитана на то, чтобы усвоить подобное ужасное сочетание пищи. Желудок человека, который все это потребляет, превращается в мусорную свалку, в которой происходят гниение и брожение. Посмотрите на помойку, вдохните ее запах — то же самое находится в желудке человека, который питается в соответствии с общепринятыми традициями. Можно ли в этом случае говорить о здоровье не только пищеварительной системы, но и всего организма, ведь все продукты распада непереваренной пищи разносятся с кровью по всему телу. Подобное питание отравляет, а не насыщает организм.

Диетологи после открытия теории калорийности продуктов полагают, что нашли главный ключ, который открывает все секреты питания человека. Посмотрите на диету, которую они предлагают больному человеку, основываясь только на калорийности продуктов. Тушеная телятина с овощами (400 ккал), картофельное пюре (175 ккал), резаные ломтики помидоров (100 ккал), земляничный пирожок с кремом (160 ккал) или мороженое (200 ккал), стакан сливок (130 ккал), запеченные сливы (150 ккал) — ужасное сочетание!

То же самое повторяется и с витаминами. Витаминные добавки, как и калории, стали настоящим фетишем диетологов. Больным людям рекомендуются отвратительные смеси из супа, картофеля, пирогов или пудингов, консервов, мороженого, кофе или чая, а затем «удобряются» апельсиновым соком или порцией рыбьего жира. А тот факт, что ни энергии, ни витаминов и необходимых минеральных веществ человек на самом деле не получит до того, как съеденная им пища не будет усвоена, в расчет не принимается.

Больные люди получают самые нелепые и неусвояемые пищевые комбинации, которые вызывают брожение и гниение. В организме выделяются углекислый газ, спирт, аммиак,

кислотные продукты бактериального разложения и пр. Для нейтрализации и выведения этих ядов организм вынужден расходовать свои жизненно необходимые резервы. Такие пищевые смеси не только не пополняют запасы энергии и витаминов в организме, но более того — лишают его этих запасов. Все резервы расходуются на освобождение от накопившихся сверх всяких норм токсинов. И единственная причина, почему это огромное количество ядов, возникающих в результате разложения пищи, не приводит к быстрой смерти, состоит в том, что от природы наш организм обладает запасом прочности, который позволяет сопротивляться чрезвычайным ситуациям, возникающим в нашей повседневной жизни. Эти резервы специально предназначены для того, чтобы удовлетворять потребности человека в преклонном возрасте, когда жизненные силы ослабевают, а способности организма к самовосстановлению нарушены. Если бы эти запасы тщательно оберегались, они позволяли бы нам жить долго, более ста лет, сохраняя бодрость и здоровье.

То, что человек растрчивает эти резервы, — одно из самых распространенных несчастий современности. Ядовитые продукты обмена, которыми насыщается наш организм в результате разложения пищи, лишают нас запаса прочности, подрывают сопротивляемость организма и рано или поздно приводят к его разрушению.

Наслаждение пищей

Принцип «жить, для того чтобы есть» и люди, которые ему следуют, всегда и везде подвергались осуждению. Но это не значит, что едой не нужно наслаждаться. На самом деле тот, кто получает наибольшее наслаждение от пищи, будет обладать лучшим здоровьем по сравнению с тем, кто его не получает. Считать, что все удовольствие — это зло, в корне не верно, страдание — это не естественное для человека состояние.

В Средние века было распространено мнение, что «христианин обязан остерегаться наслаждения едой, ибо это делают лишь нечестивые». Понятно, что религия, исповедующая такой принцип, насаждалась огнем и мечом, ведь он противоречит природе человека. Доктор Макфэдден совершенно правильно говорил, что «...нет такого естественного удовольствия, естественного аппетита или естественного желания, которое не служило бы оздоровляющей цели, достижение которой приведет к укреплению организма. И грех и зло заключаются не в допущении, а в ощущении. Развивайте Природу, естественный аппетит и естественные желания, воспитывайте тонкость интуиции, что позволит вам понимать и следовать его зову, насколько вы способны. Тогда вы станете образцом более сильного и благородного человека».

Вкусовое наслаждение — одно из важнейших свойств человека. Обжора, предпочитающий называть себя гурманом, поглощая пищу в больших количествах по три раза в день и с помощью приправ стимулируя свой уже искаженный вкус, не получает на самом деле наслаждения от еды. Он не знает вкусового удовольствия. Те простые кратковременные ощущения, которые он получает от перевозбужденных едой нервов, не могут сравниться с удовольствием от приема естественной пищи человеком, нервная система которого полна жизненной силой и может уловить прекрасные и тонкие ароматы.

Роль наслаждения от еды нельзя недооценивать, хотя, конечно, здоровью способствует не только простое удовольствие от еды, но и способность пищи удовлетворить потребности организма в необходимых питательных веществах. Ощущения вкуса и наслаждения едой способствуют тому, что мы медленно пережевываем каждый кусочек пищи, тем самым облегчая пищеварение.

От еды можно получить истинное удовольствие, но современный человек часто во время обеда одной рукой закидывает пищу в рот, а другой перелистывает газету или делает записи. В результате он не получает пользы ни от этих занятий, ни от пищи.

Высшее наслаждение от еды должно обуславливаться голодом. Хороший аппетит и способность получать удовольствие от съеденной пищи — гарантия выработки необходимого количества нужных пищеварительных соков. Чем дольше и больше вы наслаждаетесь едой и чем полнее извлекаете вкусовое ощущение от каждого ее кусочка, прежде чем проглотите его, тем легче будет выделяться желудочный сок, а следовательно, быстрее и эффективнее происходит пищеварение в желудке.

У пищеварительных желез есть свои естественные пределы работы. Они не могут выделять достаточного количества соков и ферментов для хорошего усвоения трех объемных приемов пищи в день. Тот, кто много ест за один раз, не успевает в полной мере проголодаться к моменту следующего приема, чтобы получить полное наслаждение от еды. При переедании желудочные и другие соки не могут выделиться в достаточном объеме и требуемой концентрации.

Ротовая полость — главный регулятор функций других пищеварительных органов. Для того чтобы эта регуляция осуществлялась правильно, необходимы тщательное пережевывание и полное раскрытие вкуса. Самые тонкие ощущения возникают вследствие длительного пережевывания, которое дает достаточно времени, чтобы слюна подействовала на пищу. Чем

дольше пища остается во рту и чем тщательнее она пережевывается, тем больше сока выделит желудок и тем лучше он будет приспособлен к перевариванию съеденной пищи. Вкус — инстинктивный регулятор питания, и если он нормальный, неизвращенный, то служит надежным ориентиром при определении количества и качества необходимой пищи. Однако это происходит только при приеме натуральной пищи без приправ и специй.

У разных людей ощущение вкуса различное. Установлено, что одно и то же химическое вещество у одних людей не вызывает никакого ощущения, а у других — вкус горечи. Общепринятая теория вкуса говорит о том, что существует очень ограниченное число вкусовых ощущений — сладость, кислота, соленость, горечь и, возможно, еще два-три, а остальное лишь комбинации вкуса и запаха. Следовательно, и запаху надо придавать большое значение. Из этого следует огромная важность, которая должна придаваться и запаху пищи.

Как перейти к правильному питанию

Когда люди знакомятся с принципами правильного питания, у них возникают закономерные вопросы: как перейти к нему? как начать? как приготовить новое питание? сколько есть? какие реакции можно ожидать? переходить к новой диете постепенно или сразу?

Все эти вопросы очень важны. Реформа питания связана со многими изменениями в личных и социальных привычках, которые часто вступают в конфликт с образом мышления и поведения других членов семьи, друзей и знакомых. Но вы не должны бояться быть социально отверженным, да вы и не станете им, если сами не захотите. Британский ученый Э. Сэксон сказал точно, что реформа питания начинается и кончается различием выбора и удовольствия. Простой отказ от нездоровой пищи еще не является достаточно хорошим началом. Отказ приносит пользу только тогда, когда он легко и неизменно вытекает из выбора чего-то лучшего. Упор надо сделать на позитивную сторону — полезность, удовольствие и способность обеспечить потребности организма, а не на негативную — простой отказ от нездоровой пищи, каким бы важным он ни был. Истинная реформа питания будет только в том случае, когда вы начнете питаться правильно.

Успех или неудача в реформе вашей диеты будет зависеть в основном от вашего подхода к собственной жизни. Нужно сформировать и закрепить новые привычки и в то же время расстаться со старыми. Вы привыкнете к лучшему, если вы твердо будете его придерживаться, но вы должны с помощью своей воли уметь сопротивляться соблазнам различных заведений общественного питания и противостоять насмешкам ваших невежественных, находящихся в заблуждении, хотя и желающих вам только «хорошего», друзей и родных.

Будьте упорны в вашей решимости сформировать хорошие привычки, и вы обязательно победите. Вы сможете полюбить хорошую пищу, которую вы сейчас, возможно, не любите, и даже скорее, чем вы научились любить вкус пива. Признавая простое правило: «Что не для меня, то против меня», можно легко выработать правильное отношение к режиму питания и приобрести вкус к любой здоровой пище значительно быстрее и с меньшими усилиями, чем к таким нездоровым вещам, как чай, кофе или алкоголь. Плутарх советовал: «Выберите наилучшие для вас условия, и привычка станет приятной для вас. Приучите ваш аппетит подчиняться разуму охотно».

Еда должна быть простой. Основное правило — разная пища в разные приемы. Слишком много продуктов в один прием усложняют процесс пищеварения. Большое разнообразие всегда вызывает переедание. Но это не значит, что надо питаться чем-то одним и делать это постоянно. Выдержать монодиету долго невозможно. Она имеет ценность в определенных условиях, но не на длительный период времени, и не только из-за монотонности, но, что более важно, из-за ее недостаточности. Итак: правильное питание — принимать разные продукты в разное время в течение дня, но при этом сохранять пищевое разнообразие в своем рационе, не закливаясь на каком-то одном виде пищи. Соответствующим образом приготовленная и принимаемая разнообразная диета гарантирует лучшее питание, нежели пища только из немногих продуктов.

Простая еда усваивается лучше и с наименьшей по сравнению со сложной пищей нагрузкой на органы пищеварения. Усвоение наиболее эффективно, когда лишь один вид пищи принимается в один прием. Если игнорируются возможности пищеварительных ферментов и не уделяется внимание соответствующим сочетаниям пищи, а в один прием потребляется больше продуктов, то и процесс пищеварения становится сложнее.

Обновление и перестройка процессов, которые должны последовать за изменениями в образе жизни, сопровождаются удалением и замещением тканей, которые были испорчены и

пострадали из-за вредных привычек. На их месте появляются новые, здоровые, более совершенные ткани, происходит обновление всего организма.

Не всегда перестройка работы организма проходит гладко. Могут возникать боли, теряться вес, появляться раздражения кожи. Эти кризисные ситуации, связанные с обновлением организма, редко бывают серьезными, и за ними всегда следует улучшение здоровья. Но когда они появляются, потребуются настойчивость и решимость. Большинство людей, особенно молодые и энергичные, переносят такие ситуации с очень небольшим дискомфортом или вовсе без него. Взрослые же люди полны предубеждений, их вера в старые формы столь сильна, что, когда возникают кризисы, то довольно часто, несмотря на предупреждения и подготовку к ним, очень многих постигает неудача — из-за боязни, вследствие невежества или недостаточной осведомленности об этих целительных кризах они прекращают выполнение реформы питания.

Переход на новую диету

Вот несколько простых правил, которые позволят вам перейти к правильному питанию.

Переходите на естественную диету сразу и настолько полно, насколько позволяют вам обстоятельства

Для перехода к правильному питанию не нужен переходный период, постепенный отказ от старой диеты ничего не дает, шансы на успех в этом случае значительно ниже. В резком переходе нет никакой опасности. Чем быстрее и полнее вы откажетесь от вреда старой и начнете принимать выгоды новой диеты, тем благоприятнее будет результат.

Вначале вы почти всегда будете ощущать нехватку пищи. Возможны головокружения и ощущения слабости, потеря веса, болезненные ощущения. Часты признаки дискомфорта и неприятные ощущения в желудке, головная боль и прочие симптомы. Но если вы продолжите ваши усилия, то уже скоро оцените настоящие, длительные преимущества изменения диеты.

Самым легким путем, позволяющим произвести переход от старой и нездоровой практики питания к новой, является голодание. Очищение организма, перестройка нервной системы, отказ от прижившихся ненормальных вкусов гораздо быстрее происходят при голодании. Человеку, который привык употреблять соль, перец и прочие специи, нелегко научиться ощущать вкус здоровой пищи, если он отказывается от стимуляторов вкуса и в то же время продолжает есть. Но после голодания он находит вкус в пище без пряностей и не скучает по специям. Голодание не только ускоряет системную перестройку организма, оно делает ее легче и более переносимой. Если голодание длится достаточно долго, исчезает даже застарелое стремление к перееданию.

Однако это не значит, что надо отложить переход на новую диету до какого-то времени, когда появится возможность для голодания. Переход тем труднее, чем дольше его откладывать. Голодание хорошо помогает, но оно все же не обязательно. Главное — начать реформу питания сейчас, не оттягивая драгоценного времени. Порывайте с вашими плохими привычками как можно скорее и вырабатывайте новые, которые будут поддерживать в вас здоровье и силу на протяжении долгой, счастливой и полезной жизни.

Часто трудности, которые встречаются при избавлении от старых привычек, определяются состоянием организма. Чем меньше ослаблен организм, тем легче переход к хорошим привычкам. По этой же причине чем быстрее вы откажетесь от вредных привычек питания и начнете вырабатывать новые, тем легче будет переход.

Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов

Человек всегда съедает гораздо меньше, если за один прием употребляет всего один вид пищи. Когда вы едите один овощ, вы съедаете только его, и этого достаточно. Но если съесть два разных овоща, то съедено будет в два раза больше. Разнообразие — толчок к перееданию. Не следует разнообразить пищу для удовлетворения потребностей за один прием. Чем больше разнообразия пищи за один прием, тем хочется съесть еще больше. Если в меню шесть блюд, желания еще что-то съесть будет гораздо больше, чем если бы блюд было три.

Аппетит, не связанный с голодом, очень опасен, он ведет к обжорству, что особенно

касается людей, привыкших к диете со стимулирующими веществами (это могут быть специи, приправы, соусы, особые формы готовки или сервировки пищи). У них вырабатывается потребность нервной системы в стимулировании, которая во всех отношениях напоминает тягу пьяницы к алкоголю. Аппетит таких людей в действительности является не чем иным, как ужасной тягой обессиленных нервов к стимуляторам, получаемым из пищи. Он удовлетворяется не после того, как организм получил необходимую пищу, а после того, как нервная система получила достаточно стимуляторов для приведения ее в обычное состояние. Для достижения этого состояния невозможно избежать переизбытка. Человек становится фанатиком пищи, а его аппетит — деспотичным, но больным хозяином. Возбужденная и болезненная нервная система стремится не к пище, а к привычному для нее стимулятору. Нормальный же человек испытывает здоровое, приятное, умеренное стремление к еде, которое никогда не является болезненным и которое точно соответствует реальным физиологическим потребностям организма. Здесь разница такая же, как между тягой пьяницы к алкоголю и желанием нормального человека выпить стакан воды. Нормальные потребности никогда не болезненны.

Начинайте день с сочных фруктов

Во фруктах содержатся много минералов и большинство необходимых витаминов, а также сахар в его наиболее здоровой и готовой к усвоению форме. Кроме того, они приятны на вкус, легко и быстро усваиваются и идеально подходят для человека, который должен после еды сразу начать работу. Конечно же, фрукты не универсальная еда, и никто не будет жить исключительно на них, но все же день лучше начинать с них. Есть их нужно в естественном, сыром, виде и целиком. Свежие фрукты лучше сушеных. Консервированные фрукты практически бесполезны и являются зачастую просто сладостями. Плоды лучше всего съедать в отдельный прием, при небольшом их разнообразии. Три разных фрукта за раз должны удовлетворять потребности каждого.

Фрукты, несмотря на их высокую питательную ценность, будучи съеденными вместе с обычной едой, могут превратить все употребленное вами в гниющую массу. Из-за легкости, с которой они бродят после нарушения их оболочки (кожуры), из-за их химического строения фрукты лучше всего съедать отдельно — кислые фрукты в один прием, сладкие — в другой. Фрукты требуют от 65 до 80 минут для усвоения организмом. Употреблять их вместе с пищей, требующей для своего усвоения часы, — значит вызвать хаос в пищеварении.

Съедайте за день хотя бы одну большую порцию салата

Если вы едите три раза в день, два раза вы должны включать в рацион салат. Зеленые листья незаменимы в диете человека, даже фрукты их не заменят. Они поставляют аминокислоты, которые отсутствуют в белках злаковых, корнеплодов, корней и фруктов. Зеленые листья дают нежную клетчатку, которая поставляет необходимую массу пищи. Они же содержат различные важные витамины — А, В, С, много щелочных солей, особенно железа и кальция, и все это в легкоусвояемой форме. Салаты должны быть сырыми, состоять не более чем из четырех овощей, употребляться без соли, уксуса, масла, лимонного сока или приправ любого вида.

Для салата особенно пригодны следующие овощи: капуста, зеленые листья салата, сельдерей, огурцы, редиска, лук, помидоры, кресс-салат, петрушка и др. Однако лук, редиску, редьку и прочие острые овощи не следует употреблять часто или в большом количестве.

Ешьте орехи — главный источник белков

Большинство орехов богато сложными белками, необходимыми для тканей. Белков во всех орехах достаточно, и небольшая их нехватка в отдельном виде орехов может компенсироваться белками зеленых листьев. Орехи также ценны содержанием минералов и витаминов и легкоусвояемых жиров. Большинство орехов содержит также и легкоусвояемые сахара.

Употребляйте жиры в умеренном количестве

Жиры — сливочное масло, сметана, растительное масло и др. — тормозят пищеварение, особенно усвоение белков, усиливая процессы брожения в желудочно-кишечном тракте, перегружая токсинами печень и почки. Жиры лучше добавлять в пищу после готовки, а не во время ее. Их нельзя потреблять с белками.

Варите сразу немногие виды продуктов и варите очень недолго

В идеале тепловая обработка пищи не нужна — фрукты, овощи и орехи надо есть в свежем виде. Если же вы не готовы сразу полностью отказаться от нее, научитесь обрабатывать пищу с наименьшей порчей.

Пейте только чистую воду

Вода — единственный напиток, все остальные жидкости — еда (фруктовые соки, молоко) или яды (кофе, чай, какао, вино, содовые напитки и пр.). Пейте воду, когда у вас жажда. Ее нельзя употреблять с едой. Вода не должна быть холодной, лучше всего прохладная. Пейте ее медленно, удовлетворяя свою потребность. Не принуждайте себя пить воду при отсутствии жажды и не привыкайте к постоянному питью. Пейте воду чистую, не жесткую и без добавок.

Исключайте потребление соли, специй и приправ

Эти вещества бесполезны и не нужны организму. Они раздражают, извращают ощущение вкуса, тормозят усвоение пищи и вызывают переедание. Раздражающие специи — потенциальный фактор для образования рака желудка. Нормальный человек, употребляющий естественную пищу и только тогда, когда он голоден, не нуждается в возбудителях аппетита. Тому, кто не может получить удовольствие от еды без возбудителей, лучше всего пропустить прием пищи. В этом случае голод — лучшее блюдо.

Да, сначала пища без привычных приправ, соли, уксуса, перца покажется пресной, невкусной. Но вскоре беспомощные вкусовые нервы восстановятся, и вы обнаружите великолепные тонкие нюансы в пище, о которых раньше и не подозревали. Потреблявшие соль, но отказавшиеся от нее и вернувшиеся к растительной диете, почти всегда испытывают по ночам частые позывы к мочеиспусканию. Но это раздражающее ощущение пропадает после того, как организм освободится от накопившейся соли.

Исключайте вредные и бесполезные овощи и фрукты

Не все в растительном мире можно считать пищей. Есть много вредных фруктов и ягод. Из числа широко распространенных лучше всего исключить из диеты ревень и крыжовник. Они содержат избыток щавелевой кислоты, которая делает их более или менее ядовитыми. Грибы, даже неядовитые, также не являются пищей, ибо они абсолютно не усвояемы. Они проходят по кишечнику точно в таком виде, как были проглочены. По некоторым сведениям, свекла также неусвояема.

Будьте осторожны с кислыми продуктами

Уксус, образованный в результате брожения фруктовых сахаров, содержит спирт и уксусную кислоту, которая более вредна для печени, чем спирт. Уксус также тормозит пищеварение. Кислоты очень вредны, и вдвойне для тех, у кого поражена печень. Здоровые на вид люди могут без малейшей для себя пользы потреблять уксус, не испытывая сколько-нибудь заметной потери энергии. Но они должны помнить, что даже самый здоровый организм нельзя испытывать долго и безнаказанно. Это не означает, что кислые фрукты не являются нездоровой пищей, но их не следует употреблять в избытке.

Откажитесь от денатурированных и искусственных продуктов

Белый рафинированный сахар, как и белая мука и полированный рис, — мертвая пища. В них нет минеральных солей и витаминов. Сахар не является необходимой частью диеты, тягу к сладостям можно удовлетворить сладкими фруктами. Все неестественные, с примесями продукты надо упорно и последовательно исключать из диеты. Откажитесь от денатурированных злаков, пастеризованного молока, синтетических добавок и др. Реформа в диете требует радикального изменения — полного поворота к природе.

Примерное меню при естественном питании

Все кулинарные книги рекомендуют блюда, в которых продукты смешаны в самых невообразимых комбинациях, которые не могут быть усвоены организмом. Предлагаемое ниже меню достаточно, чтобы удовлетворить потребности в питании человека, занимающегося тяжелым физическим трудом. Люди с хроническими заболеваниями должны есть значительно меньше. Работникам умственного труда требуется меньше крахмала.

Употребляя только здоровую пищу и следуя правилам пищевых сочетаний, можно легко создавать разнообразное меню. Изменения должны быть сезонными, так как в разные сезоны различные продукты. Изучите принципы, и вы сможете разработать собственное меню. Не будьте зависимы от меню, разработанных другими.

При разработке меню учтите, что любой зеленый овощ можно заменить другим. Если одного вида крахмала нет, его можно заменить любым другим. Если вы не можете обеспечить белок, указанный в меню, можно использовать другой. Так, если нет тыквы, используйте картофель или горох; если нет шпината, употребляйте свекольную ботву и т. д. Составить меню настолько просто, что вам не придется ломать голову над тем, что есть. Чередуйте еду ежедневно, не делайте ее однообразной.

Вот примерное меню.

Первый вариант

Первый завтрак (на выбор):

- три апельсина;
- грейпфрут без сахара;
- 200 г винограда, одно яблоко;
- 2 груши, 8 штук свежего или сушеного на солнце инжира;
- намоченный чернослив, 1 яблоко (или груша);
- 2 груши, горсть фиников или инжира (сушеных на солнце);
- блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы;
- 1 яблоко (или 200 г винограда), блюдо фиников или чернослива;
- арбуз;
- дыня;
- персики без сахара (можно со сметаной);
- ягоды без сахара (можно со сметаной).

Второй завтрак (в полдень, на выбор):

- овощной салат (морковь, свекла, шпинат);
- овощной салат, чашка сухих злаков, репа;
- сельдерей (редис), китайская капуста, авокадо;
- овощной салат, морковь, зеленый горошек;
- салат из кислых фруктов, 100 г очищенных орехов;
- овощной салат (цветная капуста, кукуруза свежая, листья листовой капусты);
- овощной салат (репа, деревенский сыр);
- овощной салат (шпинат, орехи).

Обед (вечер, на выбор):

- овощной салат, шпинат, орехи;

- салат из сырых фруктов, яблоки, орехи;
- овощной салат, капуста (китайская), авокадо;
- овощной салат, капуста (свекольная ботва), орехи;
- овощной салат, редис (с ботвой), орехи;
- салат из кислых фруктов, 100 г деревенского сыра.

Второй вариант (добавляются овощи, печеные и приготовленные на пару)

Первый завтрак (на выбор):

- дыня сладкая;
- яблоко, сушеный инжир, слива;
- 200 г винограда, 10 фиников, груша;
- дыня;
- грейпфрут, апельсин;
- 200 г винограда, финиковая слива, чернослив.

Второй завтрак (в полдень, на выбор):

- зеленый салат, огурец и сельдерей, шпинат (на пару), картофель (печеный);
- зеленый салат, редис, цветная капуста (печеная), морковь (на пару);
- зеленый салат, лук, швейцарская капуста, горошек;
- зеленый салат, капуста, огурцы, ботва свекольная, свекла, кусочек хлеба из цельной пшеницы;
- зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный), кусок хлеба с маслом;
- сельдерей, стручковый горошек, капуста цветная, морковь (на пару), хлеб из цельной пшеницы;
- овощной салат, шпинат (на пару), артишок;
- овощной салат, печеный картофель, капуста (кудрявая, на пару).

Обед (вечер, на выбор):

- зеленый салат, огурец и помидор, шпинат, орехи;
- сельдерей и редис, брюссельская капуста (на пару), горчичная ботва, кусок мяса (жареного);
- овощной салат, капуста цельная, зеленые бобы, орехи;
- зеленый салат, зеленый перец, эндивий, свекольная ботва, лук (на пару), орехи;
- эндивий, редис, стручковые бобы, ботва репы, деревенский сыр;
- зеленый салат, помидор, сельдерей, баклажан (на пару), шпинат, яйца;
- овощной салат, брокколи (на пару), зеленые бобы (на пару), 100 г орехов;
- овощной салат, цветная капуста (на пару или печеная), листья швейцарской капусты (на пару), 100 г грецких орехов.

Третий вариант (вегетарианский)

Первый завтрак (на выбор):

- арбуз;
- 200 г винограда, 1 яблоко, 10 фиников;
- 1 спелый банан, 1 груша, 10 штук инжира;
- дыня.

Второй завтрак (в полдень, на выбор):

- овощной салат, шпинат, картофель;
- овощной салат, капуста, картофель.
- овощной салат, свекольная ботва, печеная тыква.

Обед (вечер, на выбор):

- большая порция сырого салата, брокколи, зеленые бобы, 100 г очищенных орехов;
- овощной салат, тыква, 100 г орехов;
- овощной салат, капуста, спаржа, 100 г миндаля;
- овощной салат, зеленые бобы, кукуруза, авокадо.

Питание во время болезни

Питание при различных заболеваниях, которое предлагают людям в больницах или рекомендуют в домашних условиях, ни в какой степени не приносит пользы и не направлено на выздоровление. Врачи-диетологи слишком часто выступают не более чем поварами, которые пытаются повысить внешнюю привлекательность пищи, не задумываясь или не зная настоящих потребностей заболевшего человека. Главная их забота — скомбинировать белки, углеводы и жиры. Концепция калорийности диеты принесла вреда больше, чем любой другой фактор. Калории всегда ассоциируются с белками, углеводами и жирами, но в данном случае речь идет скорее об энергии, чем о пищевой ценности диеты.

Диеты при разных болезнях

Различные диеты, такие как питание в зависимости от темперамента, и прочие виды «индивидуализированных» диет основываются на общих заблуждениях и ошибках, хотя их авторы часто разрабатывали диеты, значительно превосходившие по качеству общепринятую систему питания.

Существуют также специальные диеты при различных болезнях. Разработаны системы лечебного питания, в которых каждый конкретный продукт помогает от какого-то недуга. Так, абрикосы — от головокружения, полноты и запоров; свекла — от болезней почек и мочевого пузыря; огурцы — для очищения крови; ананасы — при болезни горла; лук-порей — при кашле, простуде и бессоннице; шпинат и свекольная ботва — при анемии; оливковое масло — при камнях в печени; лимоны и виноград — при раке; сельдерей и рыба — при нервных заболеваниях и т. д. Продукты — это не лекарства. Нельзя доверять заявлениям о терапевтических свойствах определенных продуктов. Говорят, что есть специальные продукты для питания глаз или нервов, волос или ногтей, мозга и т. д., но таких продуктов не существует.

Диета должна удовлетворять полностью весь комплекс пищевых потребностей организма. Ни один из продуктов, хороший для мускулов, не будет плохим для нервов или другого органа. Что хорошо для зубов, хорошо для каждого органа. Продукты, стимулирующие и сохраняющие красоту кожи, в равной мере полезны для мозга. Продукты, строящие сильный, эффективно работающий желудок, как раз те, что укрепляют и сердце, и печень, и почки. Что хорошо для одного, хорошо для всех, что совершенствует один орган, совершенствует и все остальное. Организм — это единое целое, поэтому его надо кормить целиком, а не отдельные его части.

Пища попадает в пищеварительную систему и распадается на составные питательные элементы, которые входят в кровь в виде минеральных солей, аминокислот, моносахаридов, липидов и воды. Именно в таком качестве они циркулируют в крови, достигая всех органов и тканей. Крови удается поддерживать удивительное единство структуры и состава независимо от съеденной пищи. Именно кровь и питает органы.

Так называемые «укрепляющие» продукты (например, при малокровии рекомендуется мясо) стимулируют нервы и мускулы, придают лицу цвет и создают фиктивную видимость здоровья, но они забирают энергию, изнашивают ткани, разрушают сосуды чрезмерным полнокровием, перегружают сердце, вызывают атеросклероз и ведут к преждевременной старости и смерти. Думается, не надо постоянно повторять, что чем больше вы едите, тем больше себя отравляете и тем быстрее изнашиваете свой организм. До сих пор о питательности судят не столько с точки зрения стимулирования организма, сколько по содержанию белков, углеводов и калорий.

«Ешьте то, что вам подходит» — обычный совет докторов тем, кто интересуется диетой. Но что подходит? Этот совет обычно означает просто совет питаться соответственно установившимся привычкам. Согласно распространенному представлению, в том числе популярному и среди самих врачей, отсутствие дискомфорта в желудке непосредственно после приема пищи есть показатель ее безвредности. Хотя нет более глубокого заблуждения. Самая плохая пища и самые непригодные или вредные для еды продукты редко сразу вызывают какой-либо дискомфорт в желудке. Пищеварительная система благодаря своим резервам может выдержать какое-то время грубое злоупотребление ее возможностями. Истинной проверкой ценности пищи будет только ответ на вопрос, насыщает ли она ткани нужными элементами. Несовершенное усвоение может привести к брожению и разложению пищи с отдаленным по времени дискомфортом, и единственным его проявлением будет появившийся через несколько

часов небольшой метеоризм.

Насколько бы хорошо ни работали пищеварительные органы и какую бы легкость и комфорт ни испытывал человек после еды, при неправильном питании организм не получит тех элементов, которые в ней отсутствуют. При недостатке некоторых существенных элементов питания ткани будут страдать. Отсутствие одних питательных элементов, избыток других или присутствие вредных элементов — все это может вызвать недомогание.

Доктор У. Хавард предложил практическую классификацию диет согласно тем изначальным целям, которым они призваны служить:

- *«строительная» диета*, или диета для физического роста, — богатая белками, углеводами, минералами и витаминами, предназначена для растущего ребенка, беременной женщины, выздоравливающего больного и длительно голодавшего человека;
- *поддерживающая диета* — богатая минералами, витаминами и углеводами, но бедная белками, рассчитана на взрослого человека;
- *лечебная диета*, или очистительная, — богатая минералами, витаминами, но практически лишенная белков, крахмала, сахара и жиров, предназначена для человека с хроническими болезнями.

Больным людям советуют больше питаться, но как может питаться организм, когда он не в состоянии расщепить и усвоить ту пищу, которую он в себя загрузил? Почти каждый больной, которому рекомендуют больше есть, уже ослаблен предшествующим питанием, еще больше изнемогая от переедания. Он не только не может усвоить, но даже просто переварить пищу. Сколь глупо давать еще пищу, когда она не может быть ни переварена, ни усвоена!

Необходима не дополнительная пища, а способность к усвоению и выделению, которую следует обеспечить, прежде всего, с помощью отдыха, голодания и гигиены. При большинстве заболеваний ничто не окажет бо2льшую пользу, чем голодание, иногда продолжительное. Для восстановления энергии необходимо сократить излишества в еде. Не существует проблемы питания при остром заболевании, в остром состоянии болезни нельзя давать никакой пищи. Больные люди должны питаться не в соответствии с некими произвольными усредненными стандартами, подобно тому, что они должны получать ежедневно сколько-то калорий, белков и углеводов, а соответственно их способности усвоить съеденную пищу.

Многие действуют по принципу, что если наполнить желудок пищей, содержащей достаточно витаминов, минералов и белков, они так или иначе попадут в кровь и будут использованы. Более важно обеспечить организм необходимыми питательными веществами, чем просто дать пищу, даже наилучшую. Все болезненные состояния, особенно болезни пищеварительного тракта — острый гастроэнтерит, язвы, хронические и острые гастриты, диарея, потеря зубов, тошнота и рвота, отсутствие аппетита, серьезные воспаления, боли во внутренних органах или сильная боль в любой части тела после операции и анестезии, при состоянии умственной депрессии, из-за беспокойства, страха, горя и неврастении и психоневроза и т. д., — все мешает перевариванию пищи.

Усвоению пищи препятствуют болезни, сопровождающиеся поносами, а также энтериты, кишечные паразиты, туберкулез кишечника, трофические язвы, болезни печени и мочевого пузыря. То же происходит при сахарном диабете, заболеваниях печени, хроническом алкоголизме, сердечных заболеваниях, различных нервных расстройствах и при общем токсическом состоянии. Повышенная кислотность в условиях недостаточного отдыха и сна при расширенной щитовидной железе, при беременности и кормлении, упадке сил, при лихорадке и повышенной температуре увеличивает потребность организма в еде без одновременного, как правило, усиления способности его к перевариванию, всасыванию и усвоению этой пищи.

Многие виды лечения, применяемые врачами, мешают правильному питанию организма.

Жидкие диеты, диеты из протертой пищи, рекомендуемые при язвах желудка, некоторые ограничительные диеты, различные лекарственные препараты нарушают пищеварение, всасывание и использование пищи. Любое вмешательство, возбуждающее организм, снижает пищеварительную и ассимилирующую способность. На пищеварительных процессах сказывается недостаток солнца, физических упражнений, сна, нервные беспокойства и многие другие факторы.

Попытка лечить недомогания, связанные с питанием и обусловленные любым или всеми перечисленными выше обстоятельствами, с помощью концентрированных витаминов и минералов неразумна. Способность организма к всасыванию и ассимиляции необходимых веществ не повысить путем навязывания ему концентрированных или увеличенных доз этих веществ. К тому же они не усвояемы в отсутствие белков, углеводов и жиров. Единственный рациональный путь к лечению в таких случаях — устранить причины, вызвавшие и поддерживающие болезнь, и способствовать этим возвращению здоровья. А с возвращением здоровья вновь появится и нормальное пищеварение.

Существует неразрывная связь между влиянием недостаточной и плохо сбалансированной пищи и действием токсинов. Эти процессы настолько взаимосвязаны, что их нельзя отделить один от другого. Переоценка какого-либо пищевого фактора — белка, витамина или минерала — большая ошибка. Идеальное питание возможно, если в диете имеются в достаточном количестве и правильных пропорциях все пищевые факторы. Между различными элементами диеты существует взаимозависимость. Витамины и все прочие пищевые факторы срабатывают лучшим образом в сотрудничестве друг с другом.

Суммируя сказанное, можно сделать вывод: больной человек должен в своей диете следовать тем же законам естественного питания, которые действуют и для здорового человека. И основное отличие — поскольку во время болезни способность к пищеварению и усвоению ослаблена, сохраняя полноценность питания, надо уменьшить его объемы, а к нормальному питанию возвращаться уже тогда, когда устранена причина болезни. Основное правило — умеренность. Комбинации пищи должны быть простейшими, а сами продукты — простыми и здоровыми.

В начале стадии обострения болезни, скажем воспаления легких, происходит обеднение крови щелочами, за которым следует подкисление в тканях. Этот процесс происходит более или менее по всему организму, но затрагивает больше больные места, в данном случае в легких. Щелочные элементы затрачиваются на нейтрализацию и обезвреживание токсинов, вызвавших болезнь.

Кто-то отстаивает употребление фруктовых соков при острых заболеваниях для того, чтобы снабдить организм щелочными элементами. Другие приводят примеры острых заболеваний, когда у людей проявлялась четкая и определенная потребность в лимонах, апельсинах или других кислых фруктах. Независимо от того, необходимо или нет рекомендовать при острых заболеваниях вообще потребление кислых фруктов, одно несомненно: восстановительная диета должна быть богата щелочами для восполнения нехватки в тех основных элементах, которые затрачиваются на само излечение. Очевидно, что лишенная щелочей диета, обычно рекомендуемая больным, не только не оказывает помощи, но всегда наносит вред.

Обычная «лечебная» диета всегда в той или иной степени страдает от недостатка щелочных элементов, поскольку состоит в основном из концентрированных белков и углеводов, которые в процессе приготовления пищи их лишают. Почти во всех основных продуктах современного питания кислотообразующие элементы преобладают над щелочеобразующими. Их употребление не может поддержать здоровье и тем более восстановить его, поскольку такая диета не обеспечивает нормального выведения шлаков. Чтобы происходило очищение больного

организма, требуется совершенно другая диета. Необходимы свежие фрукты, зеленые овощи и соки из них для восполнения истощенных щелочных резервов организма и восстановления нормальной щелочности в крови.

Из питания должны быть исключены все стимулирующие и раздражающие продукты, равно как и пища, быстро подвергающаяся брожению. Нельзя употреблять никакой денатурированной пищи — белой муки, полированного риса, белого сахара, консервов, маринадов, джемов, желе, пирожных. Особенно вреден хлеб, даже из муки грубого помола. Все продукты должны быть натуральными и цельными.

Голодание — лекарство?

Доктор медицины Жорж С. Веджер, один из ведущих практиков голодания, писал: «Ничто так не радует, ни одна работа не вдохновляет больше, чем возможность быть свидетелем полного выздоровления за время сравнительно короткого голодания после таких болезней, как хроническая экзема, крапивница, длящаяся годы, варикозная язва, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, астма, артриты, колиты, амебная дизентерия, эндокардит, синусит, бронхит, нефрит, острый и хронический аппендицит, тик, фистула, псориаз, все виды пищеварительных нарушений, камни желчного и мочевого пузырей, пеллагра, глаукома, опухоль грудных желез, эпителиома, мигрень, ацидоз, геморрой, эпилепсия, паралич, болезнь Рейнауда и даже локомоторная атаксия. Многими другими расстройствами можно пополнить список, который, конечно, не отражает опыт одного лица. Заключение основаны на групповом опыте. Многие скажут: „Бессмыслица!“ Многие скажут, что невозможно достигнуть полного излечения! Всем сомневающимся мы должны сказать со всей серьезностью, что голодание вместе с диетой, соответственно подобранной и скомбинированной, дает самое большое приближение к полному выздоровлению, какое только мыслимо представить — мудро простое и просто мудрое».

Голодание не лекарство. Голодание — это период физиологического покоя. Под лечением слишком часто понимают попытки восстановить здоровье после болезни, без устранения причин заболевания. В современном понимании лечение — это кормление лекарствами или выполнение ритуала (механического, хирургического, психологического), способного, как полагают, восстановить здоровье.

Длительные поиски лекарственных средств — это поиски восстановления здоровья путем применения или назначения лечения, не требующего устранения причин, вызывающих заболевание. Например, препарат *кортизон* использовали для лечения артрита, причина возникновения которого считается неизвестной. Причем вовсе не предполагали, что кортизон устраняет эту неизвестную причину. Ее просто игнорировали, прописывая данный препарат. Устранение симптомов заболевания с энтузиазмом объявляли успешным лечением. Через некоторое время поняли, что этот метод лечения был таким же иллюзорным, как и другие.

Нужно усвоить простую истину, что, когда причина заболевания устранена, организм начинает сам себя лечить. Ликвидация причин позволяет восстановительным процессам в организме довести свою работу до конца.

Выздоровление, в отличие от лечения, — биологический процесс. Хирург может соединить и сшить края раны, но не срастить их. Он может соединить края сломанной кости и зафиксировать их, не позволяя расходиться, но он не в состоянии сделать целую кость из двух половинок. Добиться настоящего сращивания кости может только сам живой организм. Человек не в силах ни повторить этот процесс, ни заменить его равноценным.

Секреты выздоровления заключены в организме, и ничто вне его не может заменить функции самовосстановления. Мы можем только изучать процессы, сопровождающие выздоровление. Может существовать наука о выздоровлении, но не искусство излечения, так как искусство и жизненные процессы — разные вещи. Мы сталкиваемся не с искусством врачей, а с работой живых тканей.

Процессы, сопровождающие выздоровление, в такой же степени функции живого организма, как пищеварение, дыхание, кровообращение, выделение, воспроизводство. Всякое выздоровление — это самовыздоровление, и, следовательно, голодание — это не лечение в том смысле, как определено выше. Когда говорится, что голодание не лечит болезни,

подразумевается, что оно не заживляет раны, не сращивает поломанные кости, не восстанавливает ткани, не устраняет яды; оно не дает ничего из того, что составляет процесс выздоровления. Голодание не стимулирует эти процессы, не поддерживает их в действии. Процессы выздоровления независимы (самопроизвольны), они всегда готовы начать действовать, как только в них появляется необходимость.

Но голодание — существенная часть всякого процесса выздоровления. Необходимо понять: когда организм отвергает пищу и не усваивает съеденное, то это воздержание и есть часть процесса восстановления здоровья.

Голодание, как физиологический отдых, — нормальное условие выздоровления. Оно дает возможность организму вести работу по выздоровлению собственным путем с наименьшими помехами. Когда больному рекомендуется поголодать, ему не прописывается лечение, а только обеспечивается столь необходимый отдых его организму. Авторы и лекторы, которые говорят о лечебном голодании, терапевтическом голодании, — просто жертвы распространенного заблуждения. Они недостаточно точно представляют себе голодание и его роль в уходе за организмом.

Не следует также называть голодание лечебным отдыхом. Отдых не лечение. Больной не больше излечивается отдыхом, чем здоровый. Отдых — одна из нормальных потребностей жизни; он необходим для существования, как еда, воздух, тепло и солнечный свет, движение и чистота. И отдых лечит не более чем эти элементы естественной гигиены.

Лечит ли голодание? Из сказанного ясно, что нет. Но очевидно также, что голодание, использованное надежным образом, при правильном наблюдении и руководстве может быть мощным молчаливым союзником в процессе выздоровления организма.

Питание детей

С первых дней жизни своего ребенка родители должны организовать правильное его питание. В таком случае в будущем у него не возникнут проблемы со здоровьем. Все закладывается в ребенке до пяти лет, поэтому важно знать, как должен питаться новорожденный ребенок и ребенок, у которого появляются зубы.

Питание грудных детей и до двух лет

Природой предназначено, что новорожденные дети должны питаться грудным молоком, оно является их естественным питанием. Прекрасная питательная ценность молока подтверждается тем фактом, что в период наиболее быстрого роста млекопитающих молоко — их единственная пища. Молоко настолько эффективно как продукт питания, что младенец обычно удваивает свой вес за 180 дней, не принимая никакой другой пищи.

Грудной ребенок не может пережевывать пищу, у него нет зубов. Поскольку зубы развиваются для жевания через 20–24 месяца после рождения, то, видимо, потребность в твердой пище не наступает ранее этого срока.

Природа предусмотрела исключительно молочную пищу, по меньшей мере для первых двух лет жизни ребенка. Фруктовые соки добавляются не потому, что существует какая-либо естественная потребность в них, а потому, что в современных условиях не всегда ребенок может быть обеспечен молоком надлежащего качества. В течение первых двух лет жизни никакой другой пищи, кроме молока и фруктовых соков, ребенку нельзя давать.

В возрасте 18 месяцев к пище можно начинать добавлять мягкие фрукты. Если к тому времени ребенок приучен к четырем приемам пищи, то один из них следует исключить. До двух лет нельзя давать никаких крахмалистых продуктов и каш. Никогда не следует кормить детей искусственными сладостями — пирожными, кексами, пирожками, сахаром и т. п. Само собой разумеется, все продукты, даваемые грудным и более взрослым детям, должны быть свежими и чистыми. Но, прежде всего, следует помнить, что при переедании даже самая здоровая пища быстро становится ядовитой.

Грудное молоко — идеальное питание младенца. Исследования показывают, что ребенок, вскормленный грудью, имеет шансов на выживание в первый год жизни в несколько раз больше по сравнению с ребенком, которого кормят из бутылочки. Дети, получившие грудное питание, входят в жизнь более здоровыми и сильными, они более энергичны и менее подвержены заболеваниям, нежели дети, получавшие питание из бутылочки.

Статистика показывает, что при инфекционных заболеваниях на пять детей, находящихся на искусственном вскармливании, приходится всего два больных ребенка из числа тех, кто получал материнское молоко. При этом шансы на выздоровление у них значительно выше, чем у первых. Аденоиды и увеличенные железы также встречаются чаще у первой группы детей, чем у детей, вскормленных грудью.

Кормите ребенка грудью как можно дольше. Пока он чувствует себя хорошо на таком питании, оно должно быть его пищей. Если же он не очень хорошо переносит одно материнское молоко, давайте ему ежедневно фруктовые соки. Когда нужно, дополняйте материнское молоко молоком коровьим или козьим, но не делайте этого, если нет необходимости.

Кормление грудного ребенка ночью нарушает сон и матери, и малыша и приучает последнего к нерегулярному сну. Когда сон матери нарушается, она ослабевает, нормальное выделение молока нарушается, что ведет к его порче, и такое молоко неблагоприятно влияет на ребенка. Кормление ночью пресыщает ребенка, делает его больным.

Нужно ли кормить ребенка по расписанию? Регулярность в питании быстро порождает привычку к перееданию, приучает новорожденного принимать пищу в определенное время просто по привычке, а не потому, что появилась действительная потребность в еде. Это препятствует развитию и регулированию естественного желания, которое является единственным надежным указателем времени питания.

Когда ребенок не испытывает желания есть, глупо заставлять и уговаривать его. Если у

ребенка нет настроения, подождите, когда к нему вернется необходимое для еды состояние. Дети, которых так кормят, вырастают здоровыми и сильными. Переедание и неправильные сочетания пищи являются причиной большинства болезней, свойственных детям. Три-четыре приема пищи в сутки достаточны для любого грудного ребенка.

Многие считают, что если грудной ребенок теряет вес, ему требуется больше пищи, а каждый плач будто означает голод, который надо устранить дополнительным питанием. Привычка кормить грудных детей каждые два часа днем и каждый раз, когда они просыпаются или плачут ночью, является неправильной. Такое кормление перегружает пищеварительные органы ребенка, создает излишек пищи, которая начинает бродить в его желудочно-кишечном тракте. Это ослабляет малыша и делает его больным, вызывая несварение, колики, кожные реакции и более серьезные последствия.

Никогда не давайте грудным и более взрослым детям консервированные или обработанные фруктовые соки. Никогда не добавляйте туда сахар, растительное масло и прочие вещества.

Современные врачи широко рекомендуют искусственную пищу. Это фактически отучает матерей от грудного кормления и вынуждает их с недоверием относиться к естественному свежему молоку. Есть даже врачи, которые убеждают матерей, что сухие смеси — единственно безопасное питание для грудных детей.

Искусственная детская пища нежелательна. Английский врач Р. Маккарисон писал: «Семена болезней, неизбежно убивающих свои жертвы в среднем возрасте, часто попадают в их организм с первой бутылкой коровьего молока или искусственной детской пищей». Хотя иногда и кажется, что дети, питающиеся искусственными смесями, какое-то время хорошо растут на таком питании и чувствуют себя лучше по сравнению с теми, кто вскормлен материнским молоком, но впоследствии их здоровье значительно страдает. Не позволяйте обманывать себя рекламными ухищрениями тех, кто продает детское питание. Эти производства существуют для прибыли, а не для благополучия детей.

Сгущенное, сухое молоко и другие искусственные продукты питания не пригодны для грудного ребенка, и ни одна разумная мать никогда не станет ими кормить.

Запомните несколько простых правил.

- Кормите ребенка естественной, то есть невареной, необработанной, нестерилизованной, нефальсифицированной, без химии, лекарств и добавок пищей.

Не перекармливайте ребенка. Делайте для него в день три умеренных приема пищи.

- Давайте ему простую пищу. Не кормите такими сочетаниями продуктов, которые могут вызвать брожение.

- Не кормите между приемами пищи и на ночь.

- Если ребенок в плохом настроении, чувствует себя плохо, возбужден, устал, перегрелся, озяб или чувствует где-либо боль, не давайте ему еды. Не кормите его и при высокой температуре.

Питание детей от двух до шести лет

Начиная со второго года жизни в рацион ребенка можно добавлять фрукты и овощи, кормить любым фруктом по сезону, если он созрел. Давайте ребенку и мякоть, и все остальные части плода, а не только сок. Можно давать арбузы, дыни всех видов, все виды орехов, за исключением арахиса.

Обязательно введите в рацион свежие овощи, как в сыром виде (предпочтительно), так и вареные. Можно давать шпинат, капусту, ботву свеклы и репы, спаржу, сельдерей, салат, помидоры, лук, тыкву, свежий зеленый горошек, брюссельскую капусту, цветную капусту, морковь, свежую кукурузу (не консервированную), свеклу, пастернак. Нет оснований опасаться кормить ребенка овощами при условии, что они свежие и должным образом приготовлены. Брэгг рекомендует давать овощи, картофель и богатые солями фрукты в пять-семь раз больше, чем мяса, яиц и злаковых, поскольку иначе не гарантируется перевес щелочных продуктов для удовлетворения потребностей в них растущего ребенка.

Организм ребенка требует не намного больше белка, чем взрослый организм. Любое превышение над оптимальной потребностью в белке не ускоряет рост. Поэтому лучше всего избегать переизбытка белка.

С раннего возраста ребенка надо приучать к тщательному пережевыванию любой пищи. Лучше всего это делать, давая ему в первый раз твердую пищу, которая требует разжевывания. Избегайте пюре, жидких каш и другой измельченной пищи, которую можно проглотить без жевания. Если ребенок не может разжевать свою пищу, он не готов к этой пище.

Необходимо соблюдать те же правила сочетания пищи при кормлении детей, что и при питании взрослых.

Дети почти всегда инстинктивно за один раз съедают какой-то один продукт. Родители обычно не разрешают им этого делать, считая, что питание должно быть разнообразным в один прием пищи. Это неправильно. Дайте детям волю и позвольте им есть, подобно животным, что и когда они пожелают, при условии, что продукты будут естественными и вы не заставляете детей переизбыток. Не приправляйте и не подслащивайте их еду, чтобы не стимулировать ложного аппетита, и не принуждайте их к переизбытку. Давайте детям простую, здоровую, естественную пищу и оставьте наедине со своими природными инстинктами, чтобы приучить их питаться продуктами, нужными для них. Покажите им хороший пример, и они последуют ему так же охотно, как следуют плохому.

Самое распространенное преступление, совершаемое против детей, — принуждение их к еде, когда у них нет ни желания, ни потребности в ней. Многие матери жалуются, что дети не едят, и заставляют их есть силой, угрозами или обманом. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ребенок всегда будет есть, когда он голоден. Его собственное чувство голода — лучший ориентир для приема пищи в противовес всей мировой науке по питанию.

Не давайте ребенку переработанных крахмалов, рафинированных сахаров, рисовых и пшеничных хлопьев. Эта пища не подходит для взрослого, и тем более она вредна для ребенка. Овсянка, вероятно, худший из этих злаков и для взрослого, и для ребенка. Злаки принадлежат к числу наиболее трудноусвояемых продуктов. Они определенно не входят в диету грудных и малолетних детей, у которых способность к усвоению крахмала еще очень слаба.

Сахар, конфеты, сиропы тормозят желудочную секрецию и нарушают пищеварение. Это верно и для пирожных, и пирогов, и коричневого сахара, и печений из цельной пшеничной муки, и меда, и изделий из белой муки. Два-три кусочка сахара или две-три ложки меда в день, видимо, не принесут вреда детям. Но когда их добавляют в пирожное, пироги, джемы, белый

хлеб, денатурированные злаки, пастеризованное молоко или другие денатурированные продукты, это лишает детский организм ценных щелочных элементов. Многие сладости содержат ядовитые добавки, сиропы и т. д.; с сахаром образуют плохие сочетания орехи, молоко и другие продукты.

Ни во что не добавляйте сахар, соль или соду. Привычка нейтрализовать кислоту лимона добавлением соды в лимонный сок и бесполезна и вредна.

Никогда не давайте детям до шести лет мясо, а лучше не давать его вообще. Мясные бульоны практически бесполезны. Они действуют скорее как раздражители, не являясь продуктом питания, и не должны предлагаться детям. Яйца не полезны ни детям, ни взрослым. Маринады неусвояемы и не годятся в пищу.

Соблюдая эти правила в организации питания своего ребенка, вы избавите его от проблем в будущем и создадите задел для долгой и здоровой жизни. Ведь чем раньше человек переходит к естественному питанию, тем больше у него шансов жить в соответствии с заложенной природой ресурсом, который составляет никак не менее ста лет.

Питание, основанное на естественных законах, — правильно!

Понадобились многие десятки лет доскональных исследований в области физиологии, чтобы прийти к тем выводам, которые полностью подтверждают положения о питании, основанном на правильном сочетании различных продуктов. Хотя на самом деле, возможно, следовало бы просто присмотреться к окружающему нас миру, чтобы увидеть, каким должно быть естественное питание человека, являющегося неотъемлемой частью природы.

Большинство животных едят обычно очень однообразную пищу. Хищные животные не употребляют углеводов с протеинами, а также кислоты с протеинами. Белка, грызущая орехи, ест только орехи и не принимает с ними в одно время никакой другой пищи. Птицы едят насекомых в одно время дня, а зерна — в другое. Ни одно животное в естественных условиях не имеет перед собой такого разнообразия различной пищи, как цивилизованный человек. Первобытный человек ел просто — как животное.

Когда, следуя тем же правилам, мы сочетаем нашу пищу должным образом и не едим ее без разбору, то обеспечиваем ее усвоение лучше и более эффективно. Ведь мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Есть и в то же время портить пищу в пищеварительном тракте — напрасная трата продуктов. Но еще хуже то, что испорченная пища приводит к образованию ядов, которые очень вредны. Поэтому правильное сочетание пищи, помимо лучшего ее усвоения, защищает нас от отравления ядами.

Когда страдающие аллергией научатся правильно сочетать продукты питания, исчезнут многие случаи пищевой аллергии. Это же произойдет и со многими другими болезнями, истинные причины которых кроются в неразумной комбинации абсолютно несовместимых продуктов. При ненормальном пищеварении в кровеносный поток попадают не питательные вещества, а яды. Полностью усвоенные питательные вещества ядами быть не могут.

Перейдя к естественному питанию, с младенчества приучая к нему своих детей, мы сможем приблизиться к заветной цели человечества — жизни без болезней и страданий.