

_____ Майя Гоголан _____

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

НАЦИОНАЛЬНОЕ ДОСТОЯНИЕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ



БОЛЬШАЯ КНИГА О ЗДОРОВОЙ И ВКУСНОЙ ПИЩЕ

Энциклопедия здоровья

Майя Гогулан

**Энциклопедия здорового
питания. Большая книга о
здоровой и вкусной пище**

2009

УДК 613
ББК 51.28

Гоголан М. Ф.

Энциклопедия здорового питания. Большая книга
о здоровой и вкусной пище / М. Ф. Гоголан —
2009 — (Энциклопедия здоровья)

ISBN 978-5-17-057921-1

Правила рационального питания, о которых вы узнаете из этой книги, помогут очистить организм от шлаков и токсинов, омолодить клетки, способствуют снижению лишнего веса и восстановлению естественного обмена веществ. У вас появится возможность побороть многие хронические заболевания. Для оздоровления и омоложения организма по системе Майи Гоголан не требуются дорогие препараты и утомительные процедуры. Вы научитесь использовать себе на благо огромные ресурсы, заложенные в обычных овощах, фруктах и травах. Блюда на вашем столе станут не только удивительно вкусными, но и полезными. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

УДК 613
ББК 51.28

ISBN 978-5-17-057921-1

© Гоголан М. Ф., 2009

Содержание

От автора	6
Введение	8
Питание – основа жизни и здоровья	10
Токсемия – начало всех наших болезней	11
Что же такое «токсемия»?	11
Почему возникает токсемия в организме человека?	11
Почему продукты, вводимые в организм, плохо ассимилируются?	12
Кислотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья	12
Как бороться с нарушением кислотно-щелочного равновесия?	14
Как удалять токсины из организма ежедневно, вовремя и не позволять им накапливаться?	14
Нездоровые привычки в питании – причины наших болезней	16
Сахар, сладости – причина наших болезней	19
Лекарства, табак, алкоголь – сильнодействующие яды	23
Почему белый хлеб вреден	24
Неправильное приготовление овощей – причина болезней	25
Соль и соленая пища – враги нашего здоровья	27
Что нужно всем нам знать о соли	28
Когда нельзя солить пищу	30
Сколько соли нам надо	30
Что надо знать о нитратах, нитритах, нитрозаминах	31
Влияние вредных привычек на возникновение рака	33
Афлотоксины	33
Рак и курение	33
Рак и алкоголь	34
Рак и вопросы питания	34
Причины изменений в питании людей на протяжении истории человечества	39
Что надо есть, чтобы предотвратить любые болезни, в том числе и рак	41
Что же такое «полноценное питание»?	43
Чем определяется биохимический состав крови	43
Какие компоненты должны входить в состав крови человека?	43
Как создается кровь?	43
Как осуществляется кровообращение в нашем теле	45
От чего зависит состав крови?	46
Как предупредить и устранить накопление слизи в организме?	47
Может ли человек долго питаться одними фруктами?	50
Законы полноценного питания	52
Источники нашего питания	53
Первый источник нашего питания. Свет	53

Второй источник нашего питания. Воздух	54
Третий источник нашего питания. Вода	55
Четвертый источник нашего питания. Пища	57
Принципы питания	62
Принцип первый: употребление пищи с высоким содержанием энергии Жизни (биоэнергетическая пища)	62
Принцип второй: соблюдение физиологических (естественных) циклов жизнедеятельности организма и пищеварения	68
Принцип третий: знание свойств отдельных компонентов пищи человека	69
Крахмальные овощи	82
Что мы должны знать о жирах и холестероле	83
Что необходимо знать об углеводах	87
Микроэлементы	92
Конец ознакомительного фрагмента.	93

Майя Гоголан

Энциклопедия здорового питания. Большая книга о здоровой и вкусной пище

Особую благодарность выражаю Анне Соловьевой-Фромзель, которая принимала активнейшее участие в подготовке текста книги к печати

От автора

Сегодня на книжном рынке можно найти множество книг, касающихся вопросов питания и здоровья. Большинство из них полны советов и отдельных рецептов, не подтвержденных научными данными и опытом, а сто противоречащих элементарной логике.

В результате у непросвещенного читателя не создается ясных представлений о том, что есть можно, а чего человеку есть не следует, как питаться правильно, чтобы получить от еды наслаждение вкусом и при этом не болеть, когда, сколько употреблять продуктов.

Такая задача встала передо мною после выхода в свет моей книги «Попрощайтесь с болезнями», поскольку стало приходиться множество писем, которые свидетельствовали о полной безграмотности моих корреспондентов более всего в вопросах питания.

Мы болеем по двум причинам: из-за плохого состава крови и из-за плохой циркуляции крови.

Плохая циркуляция крови происходит, прежде всего, из-за подвывихов позвонков, искривления позвоночного столба, постоянно совершающегося, как только человек сел, встал, пошел (то есть принял вертикальное положение). Если подвывихи позвонков ежедневно не исправлять, то мышцы, окружающие позвоночник, закрепляют неправильное положение позвоночного столба. Любой сдвиг позвонков перетягивает, сжимает сосуды, не дает им полноценно функционировать, как и нервам, несущим энергию жизни и кровь (а значит, и питание) к клеткам внутренних органов, расположенных напротив этих позвонков. Так, в течение дня клетки наших внутренних органов недополучают кислород, питание, жидкости, что и приводит к их заболеваниям. Там, где застой, начинается гниение, брожение, разложение, накопление ядов (токсинов).

С этого и начинаются все наши болезни. Но Шесть правил здоровья по системе Ниши, которые я так упорно пропагандирую, как раз и избавляют нас от подвывихов позвонков, обеспечивая прочную информационную связь между центральной нервной системой (головой и спинным мозгом) и всеми системами, органами, тканями, каждой клеточкой нашего организма, увеличивая доступ воздуха и кислорода к ним, раскрывая просветы тончайших капилляров, опутывающих клетки органов, несущих им кровь и выносящих из клеток продукты распада, обеспечивая тем самым нормальный обмен веществ.

Но как сделать так, чтобы сама кровь была полноценна?

А вот это зависит от нашего питания. Значит, наше здоровье, счастье, любовь, благополучие зависят от того, что мы едим.

На протяжении веков много людей искали, открывали законы питания и писали о них. Если свести эти поиски и открытия в одну ясную, четко сформулированную программу, приведенную к меньшему числу разнообразных советов и рецептов, старых и новых понятий,

то можно получить научно обоснованное представление о правильном питании, а выполнение законов питания обеспечит нам полноценный состав крови.

Таким образом, выполняя Шесть правил здоровья, контрастные водные и воздушные процедуры по системе здоровья Ниши, мы избавимся от плохой циркуляции крови, а соблюдая законы полноценного питания, мы обеспечим себя хорошим настроением и здоровьем.

Законам полноценного питания, их обобщению и осмыслению практического опыта многих исследователей и ученых посвящается эта книга.

От всей души желаю вам понять их смысл, овладеть ими и ввести их в практику своей жизни. Это принесет вам здоровье и много радости, избавит от старых болячек, продлит годы жизни для совершенствования и творческих дел в любой области деятельности. Желаю удачи!

Будьте здоровы!

Ваша *Майя Гоголан*

Введение

О питании любому из нас известно, кажется, все. Однако, несмотря на развитие современной отечественной и зарубежной, западной и восточной диетологии, несмотря на достижения и открытия в микробиологии, биохимии, невзирая на подвижность одиночек – Айропетова, Аркеляна, Атерова, Бирхера-Беннера, Брэгга, Герзона, Гласса, Джарвиса, Иванченко, Куши, Малахова, Минеджяна, Михайлова, Ниши, Озавы, Рубнера, Сосонкина, Хейга, Чупруна, Шаталовой, Шелтона и многих других, в вопросах питания мы продолжаем пребывать в полном невежестве.

Все наши знания по этим вопросам базируются на традициях. От бабушек, матерей мы передаем их своим детям, ни разу не задавая себе вопрос: «Зачем мы едим?» Никто никогда не спрашивал себя об этом, как никто не спрашивает себя: «Зачем я дышу?» Естественно, чтобы жить! Но человек живет не для того, чтобы есть и дышать. Он дышит и ест, чтобы жить, то есть чтобы познавать, творить, любить, совершенствоваться. А для всего этого необходимо прежде всего быть здоровым, сильным, энергичным, выносливым. Как же достичь такого счастья? «Жизнь каждого из нас начинается за много сотен лет до нашего рождения, – пишет Д. Джарвис. – Частица, от которой мы ведем свое начало, становится живой благодаря пище. Пища дает нам тепло, необходимые строительные материалы – белки, жиры, углеводы, минеральные соли, ферменты, витамины, очистительную систему».

«Мы – то, что мы едим», – говорит Поль Брэгг.

«Думаю, родителям будет полезно знать о том, что “трудный” характер ребенка подчас является результатом неправильного питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и, таким образом, облегчает для них процесс обучения», – пишет геронтолог Джудит Гласс.

Разумеется, диета каждого человека должна соответствовать его типу, индивидуальным особенностям, возрасту, природным и климатическим условиям, в которых он живет, но основные законы питания необходимо соблюдать всем без исключения.

Вопросы питания базируются на незыблемых законах Природы, отменить которые невозможно. Мы часто ими пренебрегаем, кто по лености, кто из рабства перед дурными привычками, кто по невежеству. Но играть с жизнью, по меньшей мере, неумно. Давайте учиться питаться так, чтобы не болеть!

Структурной единицей нашего организма является клетка. Человек – многоклеточный организм: мириады различных видов клеток – мышечных, нервных, костных, крови, циркулирующих в плазме – имеют определенную форму, выполняют необходимую для организма функцию. Все они объединены в целое, представляющее собой отдельного индивидуума. Каждая клеточка живет в жидкости, которая находится в постоянном движении. Из жидкости клетки нашего организма выбирают для себя пищу и кислород, необходимые для своего функционирования, а выделяют в жидкость отработанные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма. Постоянная циркуляция жидкости обеспечивает жизнедеятельность каждой клетки. Между двумя клетками никогда не бывает контакта, который мог бы остановить эту текучесть. В случае прекращения циркуляции жидкости наступает увядание, отравление (автоинтоксикация), которое может привести к гибели всего организма.

Современная диетология, основанная на калориях, к сожалению, не приносит большой пользы здоровью, поскольку при всей своей заманчивой претенциозности она еще не может предложить ничего положительного для предотвращения болезней.

Общеизвестно, что все питательные вещества в результате тончайших процессов, которые непрерывно происходят в нашем организме, подвергаются взаимопревращениям.

Поэтому сущностью питания должна стать не высоко– или низкокалорийная пища, а сбалансированность основных «строительных элементов» – белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, клетчатки, присутствие необходимых гормонов и витаминов. При этом для здоровья очень важно, чтобы «приход» в питании (или кредит) был сбалансирован с «расходом» (или дебетом), то есть с выделением: в противном случае излишние переработанные, неусвоенные белки, жиры, микроэлементы нарушат обмен веществ, будут зашлаковывать организм и в конце концов на каком-то этапе приведут его к самоотравлению.

Чтобы этого не случилось, каждый человек должен овладеть культурой питания как частью общей культуры здоровья – основы основ Жизни человека на планете Земля. Животные получают, сохраняют и передают эти законы в виде инстинкта.

Человек должен понять, как их познать, освоить. В этом его уникальное предназначение. «То, чего человек не понимает, тем он не владеет», – писал великий Гете.

Поэтому постараемся овладеть законами, столь важными не только для нашего здоровья, но и для жизни будущих поколений.

Питание – основа жизни и здоровья

Закон Жизни – Закон Здоровья – гласит: человеческий организм должен находиться в состоянии равновесия между обновлением клеток (анаболизмом) и их разрушением (катаболизмом).

Превышение одного над другим называется метаболическим неравновесием, или нарушением обмена веществ. В результате нарушения обмена веществ в организме нарастает токсемия.

Токсемия – начало всех наших болезней

Что же такое «токсемия»?

Слово «токсемия» произошло от греческих слов «токсикоз» («яд») и «хайма» («кровь»). В переводе на русский язык буквально это – «яд крови», или отравление организма кровью, наполненной ядами – токсинами.

Почему возникает токсемия в организме человека?

Известны следующие основные пути возникновения токсемии.

Первый путь – это естественное функционирование организма: работа наших органов оставляет мусор, естественные продукты распада.

Второй путь – то, что человек сознательно или бессознательно вносит в свой организм (пища, вода, воздух, лекарства, табак, алкоголь и т. д.) и что не может стать структурной единицей его тела – клеткой организма.

«Человеческий организм можно было бы сравнить с большой строительной площадкой, на которой одновременно идут и строительство, и реконструкция. В нем непрерывно происходят колоссальные изменения, – пишет всемирно известный польский ученый, врач-гематолог и онколог Юлиан Александрович, – ведь ежедневно 1 % кровяных телец погибает и должны появиться новые, а это значит, что ежедневно должно быть заново создано 8–9 г гемоглобина.

Лейкоциты живут в среднем 8–10 дней. Белок печени и плазма крови в течение 10–20 дней обновляются наполовину. Белок человеческой кожи обновляется полностью примерно в течение 160 дней. Наши вкусовые бугорки на языке (а их у нас от 10 до 20 тысяч в зависимости от возраста) живут не более 10 дней, но обычно обновляются намного быстрее – каждые 3 часа. Даже волосы должны не только постоянно появляться, но еще и расти (за год примерно на 12 см). А волосы – это тоже белок.

Таким образом непрерывно возникает новое поколение клеток».

В результате этого в крови ежедневно скапливается немалое количество «мертвых», «отработавших свой срок» клеток. Оставшиеся после отмирания «мертвые клетки», а также жидкие ткани (кровь, лимфа, бесчисленное количество ферментов и т. д.) разлагаются, превращаются в очень ядовитые **птомаины**, образующиеся при трупном разложении. Требуется огромное количество энергии, которую организм должен постоянно тратить, чтобы изгнать птомаины.

Пока в организме достаточно энергии, отходы удаляются из него должным образом.

«Для хорошо дышащего организма, для организма уравновешенного, имеющего нормальные выделения – систему хорошо работающих сточных труб, – пишет А. С. Залманов, – вторжение птомаинов не представляет никакой опасности».

Уже в эмбриональном периоде, с момента зарождения человека, в его клетки внедряются микробы, заносимые кровью матери, и, несмотря на это, заболевание плода – исключительно редко встречающееся явление. Поэтому бороться с микроорганизмами не только бесполезно, но и вредно.

Давно известно, что объединение живого организма с микробами так же необходимо для продления жизни, как объединение микробов и грибов – для жизни растений.

Третий путь возникновения токсемии – это накопление в крови продуктов распада от жизнедеятельности микроорганизмов, населяющих наше тело. Как правило, если организм

обладает достаточной энергией, то он обезвреживает и выводит продукты распада из своего тела, и они для него не очень опасны.

Наконец, токсемию могут вызвать и продукты, недостаточно усвоенные (неассимилированные) организмом.

Почему продукты, вводимые в организм, плохо ассимилируются?

Мы привыкли изменять структуру продуктов, прежде чем их есть: мы жарим, тушим, варим, кипятим их, храним в холодильниках в течение нескольких дней, недель, месяцев. Такая пища не может быть переварена и усвоена человеком. Организму приходится тратить много энергии для того, чтобы извлечь из поступившего «сырья» какую-то пользу. Побочные продукты, которые образуются в результате неполноценного переваривания и усвоения, оставляют в организме большое количество токсичных веществ. Когда неусвоенная пища скапливается, организм функционирует в режиме систематического перенапряжения. Он теряет энергию жизни, органы его изнашиваются и, что особенно опасно, при этом возникает токсемиа.

Постоянно циркулирующая по всему телу кровь разносит яды всем клеткам, отравляя ткани, органы, мозг.

Существует закон взаимозависимости: *чем больше токсических отходов накапливается, тем больше увеличивается масса тела и тем большим становится риск различных заболеваний.*

Токсины имеют кислую реакцию. С увеличением в организме кислотности разрушается кислотно-щелочное равновесие.

Кислотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья

Кислотно-щелочное равновесие является неременной основой Жизни и Здоровья. Оно зависит от сохранения относительно постоянных пропорций между межклеточными и внутриклеточными водами в тканях организма.

Изменения соотношения этих жидкостей многочисленны, причем в процессе жизнедеятельности индивидуума происходит постоянное их саморегулирование. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушаются и кислотно-щелочное равновесие, и функции обмена веществ. На это указывают симптомы, которые следует рассматривать как нормальные физиологические проявления, как стремление организма сохранить постоянный баланс общих вод в организме.

Закон Жизни и Здоровья таков: если кислотно-щелочное равновесие общих вод в организме не будет поддерживаться постоянно, нормальное функционирование и сохранение жизни окажутся невозможными.

Для того чтобы добиться кислотно-щелочного равновесия, необходимо отрегулировать содержание щелочей и кислот в общих водах организма. В противном случае в результате обменных процессов образуются углекислота, мочева, молочная и другие кислоты. Кроме того, пища, употребляемая нами ежедневно, также содержит кислоту и щелочь. Вот почему важно знать, при каких условиях нарушается кислотно-щелочное равновесие и – главное – как его сохранить.

Известно, что в одних случаях содержание щелочи в организме становится ниже нормы, а содержание кислоты – выше. Наступает *ацидоз*, то есть накопление в крови и тканях отрицательно заряженных анионов – кислот.

В других случаях организм перенасыщен щелочью. Такое состояние называют **алкалозом**.

Эти два термина означают не только физиологические и химические изменения, но и изменения в дыхании и мочеиспускании. Медики рассматривают эти изменения как болезни. Однако, по мнению японского профессора Кацудзо Ниши, эти два явления сродни любому симптому – температуре, рвоте, поносу, лихорадке и т. д.; они указывают на начало работы целительных сил организма, попытку собственными силами установить в организме равновесие.

Для того чтобы не мешать действию целительных сил Природы, мы должны понять принцип саморегулирования, которое происходит во время болезни. Только тогда мы сможем создать условия, наиболее благоприятные для выздоровления.

«Ни один метод сохранения здоровья не может быть практическим и рациональным средством, пока не будет основываться на принципе “понять причину”! Понять причину и только тогда вмешиваться в работу самой Природы, скорее, не вмешиваться, а просто не мешать ей и по мере возможности помогать», – вот на чем настаивает система здоровья Ниши, которую я рекомендую всем ввести в свою жизнь как культуру здоровья.

Если в течение продолжительного времени в организме накапливается чрезмерное количество кислоты, то появляются типичные болезни: диабет, заболевание почек, гастроэнтерит и т. п. В то же время если в организме продолжительное время повышено содержание щелочи, возникают такие болезни, как сужение желудка, столбняк.

Здоровье не нарушается, если будет сохранено кислотно-щелочное равновесие. Но, когда возникает сдвиг в сторону кислотности, в организме моментально происходит саморегулировка за счет резервной щелочи. Этот процесс проявляется в форме температуры, комы, столбняка, кровохаркания, поноса, одышки, респираторных заболеваний, гематурии (появления крови в моче) и т. д. И все это не болезни, все это происходит только для того, чтобы восстановить кислотно-щелочное равновесие силами организма. Такой процесс называют компенсирующим, то есть уравнивающим, возмещающим.

Ранее подобные процессы рассматривались как болезнь. Однако новый взгляд на здоровье, который нам предлагает система здоровья Ниши, свидетельствует о том, что компенсирующий процесс – не что иное, как физиологическая самозащита, направленная на устранение общего отравления организма продуктами, образующимися в самом организме. Поэтому вместо лекарств, снижающих температуру, вместо снадобий, якобы лечащих болезни, а на самом деле мешающих работе целительных сил Природы и отравляющих организм, надо предоставить ему возможность самому бороться с недугом. Это значит, что высокая температура должна развиваться «своим ходом», насколько это, разумеется, позволяет физическое состояние больного.

Если больной слаб и нуждается в снижении температуры, можно протирать его тело льняной тканью, смоченной яблочным уксусом.

Однако многие боятся высокой температуры, считая, что огромная разрушительная мощь белых кровяных шариков сможет победить красные шарики. «Об этом можно не беспокоиться, если кислотность и уровень общих вод в организме поддерживаются в нормальных пропорциях, – пишет К. Ниши. – Поэтому сохранение кислотно-щелочного равновесия – наивернейший путь к правильному лечению».

Больному с высокой температурой лучше лечь в постель и пить как можно больше теплого настоя с лимонным соком (или 1 чайной ложкой яблочного уксуса и 1 чайной ложкой меда на стакан воды), а также настоем из листьев малины, черной смородины, шиповника. Сон и питье настоев с высоким содержанием витаминов С, А, Е и микроэлементов в этом случае – самое важное лекарство.

Как бороться с нарушением кисотно-щелочного равновесия?

Следует прежде всего соблюдать питьевой режим: пить либо чистую воду, либо воду с добавлением меда и яблочного уксуса (до 4 стаканов в день при отеках, асциты и других нарушениях калиевого обмена), либо воду с лимонным соком или настоем шиповника, из листьев малины, черной смородины и т. п.

В организме постоянно идет конкурентная борьба между калием и натрием. Отеки, асциты – это проявление недостатка калия в крови. Наш организм и его жидкости должны содержать 50 % калия и лишь 15 % натрия. Поэтому следует исключить пищевую соль из диеты. Заменить ее растительными продуктами – *луком, чесноком, хреном, редькой, топинамбуром (земляной грушей), зеленью сельдерея, петрушки, тмина, укропа и т. д.*

В рацион необходимо всегда вводить продукты, богатые солями калия, основными пищевыми источниками которых являются *шпинат, огурцы, печеный картофель, морковь, петрушка, спаржа, хрен, одуванчик, чеснок, черная смородина, горошек зеленый свежий, капуста, грейпфрут, редис, помидоры, курага, изюм, бобовые культуры (фасоль, чечевица, соя), хлеб ржаной (подсушенный), крупа овсяная (не часто).*

Рекомендуется чаще складывать ладони. Особенно полезно это делать за 1,5 минуты до еды. По исследованиям Кацудзо Ниши, это создает кислотно-щелочное равновесие.

Шесть правил здоровья (особенно упражнения «Золотая рыбка», «Смыкание стоп и ладоней», «Для спины и живота») направлены как раз на то, чтобы создать в организме кислотно-щелочное равновесие как основу здоровья.

Но главное, что обеспечивает нам кислотно-щелочное равновесие в крови, – это питание сырыми овощами, фруктами, орехами или их соками. И правильное их сочетание.

Как удалять токсины из организма ежедневно, вовремя и не позволять им накапливаться?

Для этого необходимо:

1. Ежедневно по 30 минут выполнять упражнения по Системе здоровья Ниши (15 минут на полу и 15 минут на стуле). Они подробно описаны в книге «Прощайтесь с болезнями».

2. Принимать после упражнений, если возможно, контрастный душ (холодное – горячее – холодное) от 5 до 11 раз. Или делать попеременное укутывание мокрыми простынями, или хотя бы попеременные ножные ванны. Душ можно заменить любыми водными процедурами (баня, сауна, ванны для ног, гигиенические обтирания, обертывания).

3. 1–2 раза в день по 12–15 минут давать коже подышать свежим воздухом (чем больше, тем лучше).

4. Следить за ежедневной работой (дефекацией) кишечника (1–2 раза в день) и выделением мочи (не менее 1,5 литра в сутки).

5. Соблюдать правила питания, которые обеспечат нам равновесие в обмене веществ:

- ◆ не переедать;
- ◆ исключить из пищи все вредное, неестественное (неорганическое): табак, алкоголь, рафинированные промышленные продукты, лекарства, любые стимуляторы;
- ◆ выполнять принципы полноценного питания, изложенные подробно в главе «Законы полноценного питания»;
- ◆ ежедневно пить простую хорошего качества воду или настой из листьев малины, черной смородины, шиповника (до 2,5–3 литров);

◆ систематически соблюдать принципы очищения (см. «Приложение»).

Шесть правил здоровья, принципы правильного питания, контрастные водные и воздушные ванны, оптимистический настрой помогут вам постоянно содержать свой организм в состоянии готовности и защиты от любых токсинов.

Нездоровые привычки в питании – причины наших болезней

«Привычка свыше нам дана, замена счастию она», – считал великий русский поэт А. С. Пушкин.

Увы! В наше время все зависит от коммерческих интересов. Даже привычки, обычаи, как правило, навязываются обществу с помощью усиленной рекламы. К сожалению, заключения многих ученых часто исходят из уже существующих норм, особенно если дело касается гастрономических вкусов.

Составление современных диет строится обычно с учетом трех основных принципов:

1. Пища должна быть «высококалорийной», чтобы меньшим количеством насыщать человека.
2. Она должна легко и быстро готовиться, так как современному человеку всегда некогда.
3. Пища должна легко проглатываться и возбуждать аппетит: современному человеку опущено так мало радостей, и уж совершенно нет времени на пережевывание.

В соответствии с этими требованиями нашего времени мясо, консервы, молоко, каши, хлеб, полуфабрикаты, очищенные свежемороженые фрукты имеют большее преимущество по сравнению с сырыми, натуральными свежими овощами, фруктами, орехами, семечками. Они скорее и больше насыщают. Их легче приготовить, чтобы утолить голод, и никто их особенно не пережевывает – они ведь мягкие, вареные. Особенно мягок белый хлеб – его легче жевать, чем подсушенный черный. А расфасованные (замороженные) продукты, которые просто вытесняют свежие? С ними гораздо меньше возни на кухне! Даже соки свежих фруктов заменяют консервированными соками.

Такой тип питания дает мужчине независимость от женщины, а женщину «освобождает» от кухни. Надо только научиться раскрывать упаковку или консервную банку.

И мы не задумываемся над тем, что через несколько лет этот способ питания приводит к болезням. Крепкие от природы, сильные люди держатся несколько дольше ослабленных, но самые тяжелые последствия такого питания сказываются на потомстве: дети начинают болеть с первых дней рождения.

Первый признак неправильного питания – запор. Это начало проявления серьезных нарушений в работе всего организма.

Что надо знать о запоре

Многие мало обращают внимания на нерегулярный стул, если это не вызывает у них неприятных ощущений. А те, у кого стул бывает ежедневно, да еще и в одни и те же часы, считают, что все в порядке. Но «те, кто страдает каким-нибудь хроническим заболеванием, должны знать, – пишет М. Горен, – что у них стул должен быть два раза в день, а в случае серьезных заболеваний, особенно при лихорадке, – три раза в день. Если стул бывает реже, особенно при повышенной температуре, следует считать, что у человека запор».

У многих африканских народов нормой считается трехразовый стул. Последователи естественных методов лечения считают, что это показатель нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

По мере того как человек приучит себя к правильному питанию, очищение его желудка станет более полным и частым. Вместо небольших порций зловонных «колбасок» наружу

будет выходить легко, без особого напряжения большое количество массы, почти лишенной дурного запаха, перестанет исходить отвратительный запах изо рта, кожа приобретет здоровый цвет.

Частый стул – это вопрос привычки и воспитания. Чем больше еды, тем чаще должен быть стул. Если человек питается в основном естественной (натуральной) пищей, то есть фруктами, овощами, орехами, зеленью, он может добиться систематического, полного, частого очищения. Но как только он употребляет неестественную для себя пищу, богатую несвойственными для него белками (яйца, мясо, рыба, твердые сыры, хлеб), появляется дурной запах экскрементов, уменьшается их количество, нарушается ритм выделений из кишечника, появляются боли, и в конце концов человек начинает страдать от хронических запоров.

А причина заключается в том, что организму человека несвойственны животные белки. В его кишечнике они усваиваются плохо, их непереваренные частицы скапливаются и гнивают. Это вызывает изменения в кишечной флоре, особенно в толстой кишке, что приводит к ее повреждению. В результате начинаются запоры. Толстая кишка становится местом обитания микроорганизмов – врагов нашего тела, отходы накапливаются в организме человека, а ядовитые микробы, токсичные выделения всасываются в кровь и разносятся по всем клеткам нашего тела.

Виной всему – запор.

Причины запора

Главные причины запоров:

- 1) плохое состояние позвоночника;**
- 2) смещение или изменение носовой перегородки;**
- 3) заблокированность диафрагмы.**

Эти причины легко устранить, если регулярно выполнять Шесть правил здоровья, о которых подробно написано в книге «Попрощайтесь с болезнями». А вот о чем мы будем говорить в этой книге:

- 1) питание неестественными продуктами (вареньями, консервами);**
- 2) недостаточный прием воды (менее 2,5 литра);**
- 3) неправильное сочетание продуктов;**
- 4) несоблюдение естественных физиологических циклов питания;**
- 5) психоэмоциональные факторы.**

О каждом из факторов мы будем говорить в дальнейшем. Сейчас же речь о другом.

Как преодолеть запор?

Лечение запоров обычными слабительными средствами оказывает лишь временную помощь. Если не установить причины запоров, то добиться стойкого и полного излечения невозможно.

Запор может быть побежден тремя способами:

- 1) коренным изменением питания;
- 2) упорядочением образа жизни (вовремя есть, спать, работать);
- 3) при помощи пищи, в изобилии содержащей клетчатку.

Роль клетчатки в борьбе с запорами

Медленное выделение кала из-за недостатка клетчатки способствует чрезмерному размножению бактерий. Любая концентрация бактерий в кишечнике автоматически влечет за собой появление условий для возникновения новообразований. Вот почему люди, в меню которых слишком много жиров, животных белков, сахара, алкоголя, не только изменили флору кишечника, но заставляют работать на износ желчный пузырь и поджелудочную железу – выделять слишком много желчи, поджелудочных соков и гормонов. Это увеличивает риск появления рака. Недаром рак и опухоль прямой кишки встречаются чаще других видов рака, так как именно в прямой кишке дольше всего находятся каловые массы, предоставляющие почву для размножения гнилостных бактерий.

Советы употреблять пищу, богатую клетчаткой, – не новость, как и пить свежую воду. Но до сих пор люди совершенно не заботятся об обеспечении себя натуральными волокнами, очищающими их желудочно-кишечный тракт. Переход к вареным и рафинированным продуктам лишил пищу клетчатки и наградил нас болезнями цивилизации.

Какие продукты богаты клетчаткой?

1. Сырые фрукты: чернослив, яблоки, свежие сливы, груши, бананы, апельсины, лимоны, грейпфруты, абрикосы (курага, урюк, кайса), все сухофрукты, изюм, клубника, персики. Их надо хорошо разжевать, смачивая слюной, прежде чем проглотить.

2. Сырые овощи: горошек, зелень петрушки, укроп, кинза, салат, капуста, кабачок, тыква, сельдерей, морковь, свекла, помидоры, огурцы. Хорошее их разжевывание избавит вас от запоров, пародонтоза, любых желудочно-кишечных заболеваний.

3. Орехи: миндаль, лесной, грецкий, арахис и т. д., белые семечки. Их надо чистить и толочь или грызть передними зубами и не переедать. Лучше всего они усваиваются вместе с зелеными овощами. Никогда не соединяйте их с медом.

4. Хлеб из цельного зерна, отрубей, проростков, овсяные хлопья, гречневая, кукурузная крупа, отруби.

Если ко всему этому добавить кислое молоко, то ваш рацион будет вполне полноценным. Он будет питать, лечить, очищать, восстанавливать клетки организма. Можно приготовить лекарство от запоров из натуральных продуктов (см. «Приложение»).

Самый активный элемент в клетчатке, который снижает уровень холестерина, спасает от болезней сердца, сосудов, кишечника, – это кремний. Особенно богаты этим элементом отруби.

Сегодня ученые утверждают, что кремний определяет эффективность действия отрубей. Очищая продукты от клетчатки, мы лишаем их и кремния. Вот почему мы должны всегда помнить:

1. Нужно есть сырые овощи и фрукты, по возможности – с кожурой.
2. Долго и тщательно пережевывать их.
3. В овощные салаты добавлять 1–2 чайные ложки отрубей.

Клетчатка – это «грубый корм». Она дает ощущение сытости и не вызывает ожирения. Она быстро проходит через пищеварительный тракт, обволакивая и увлекая за собой не усвоенные кровью частички. Она снижает производство инсулина и холестерина, сберегая силы поджелудочной железы. Она подавляет превращение сахара в жиры. Считается,

что достаточно заменить 300 г белого хлеба на 400 г подсушенного черного, чтобы удвоить дневной прием клетчатки, так необходимой нашему желудочно-кишечному тракту.

Как обеспечить свой организм клетчаткой

Группа английских ученых из университета в Эдинбурге советует: чтобы обеспечить организм суточной нормой клетчатки, следует ежедневно добавлять в пищу 1 чайную ложку с верхом (15 г) отрубей и съесть 200 г овощей и фруктов, богатых целлюлозой. Вместо 15 г отрубей можно взять 65 г муки грубого помола из неочищенного зерна пшеницы, гречки, ржи.

Если экскременты легко выделяются, имеют мягкую консистенцию, то целлюлозы в организме достаточно и запоров быть не может.

Сахар, сладости – причина наших болезней

Что надо знать о сахаре и сладостях

Знаменитый английский врач-исследователь Буркет считает, что рак молочной железы, склероз и инфаркт связаны со слишком большим употреблением жира, сахара и сладостей. Те, кто решил распрощаться с такими болезнями, должны отказаться от употребления этих продуктов и не забывать, что рафинированный сахар способствует образованию тугоплавких жиров и ведет к жировым отложениям в теле человека.

Вспомним предупреждения японского профессора Кацудзо Ниши: излишнее употребление сахара нарушает равновесие в крови между сахаром и алкоголем, делает атрофичным наш глобус (регулятор потока крови в экстремальных, стрессовых или просто болезненных состояниях), разрушает зубы, опорно-двигательный аппарат, волосы.

Полноценное функционирование глобуса страхует человека от болезней, сохраняет его молодость в течение всей жизни, способствует долголетию. Если глобус в стенках внутренних органов находится в нормальном состоянии, никакой паразит не сможет существовать в кишках, более того – ни язва, ни рак не поразят желудка, в стенках которого глобус находится в хорошем состоянии.

Однако у глобуса есть два врага – алкоголь и сахар. Система здоровья Ниши предлагает в течение 4–7 часов после приема продуктов, содержащих сахар, выпивать свежей (некипяченой) воды в 3 раза больше принятого алкоголя и в 2,5 раза больше съеденного сахара. Свежая вода – хороший очиститель. Она уменьшает концентрацию алкоголя и сахара в крови.

В народе сладкоежек часто называют «сухими алкоголиками». И почти все дети, которые недополучают углеводы в естественном виде (из фруктов и сухофруктов, из сладких овощей, орехов, семечек, меда), тянутся к конфетам, шоколаду, булочкам, мороженому, постепенно привыкая к этим вредным заменителям. Как правило, вырастая, они легко принимают затем алкогольные напитки, проходя путь от кока-колы до спирта. Ребенок, выращенный на винограде, бананах, финиках, не будет тянуться к сахару, конфетам, а впоследствии и к алкоголю.

Что плохого в сахаре и во всех других «вкусных» сладостях и кондитерских изделиях?

Первое: на усвоение рафинированного сахара тратится огромное количество кальция и витаминов группы В. Сахар является главной причиной сжигания кальция. Это и вызывает кариес зубов. При употреблении сахара и сладостей во рту производится кислота, под действием которой быстро развиваются болезнетворные бактерии, портящие эмаль зубов.

Разрушительное действие этих микробов начинается через 20 минут после приема рафинированного сахара. Следовательно, бесполезно чистить зубы после еды, так как прием пищи продолжается обычно значительно дольше 20 минут.

Второе: в процессе рафинирования из сахара удаляются все минеральные соли, так же как это происходит при рафинировании других продуктов – муки, риса, круп.

Так возникает недостаток основных минеральных солей и несбалансированность аминокислот в пищевом рационе. А это приводит уже к нарушению баланса не только кальция, но и других микроэлементов в организме, без которых не усваиваются витамины, что вызывает общее нарушение обмена веществ. Отсюда – ожирение, диабет и многие другие не менее серьезные заболевания (крови, кожи, сосудов, мозга, желез внутренней секреции).

Третье: для усвоения неорганического сахара организму требуется много витаминов группы В, недостаток которых приводит к нервным заболеваниям и полиневритам, и даже к психическим заболеваниям.

Казалось бы, не ешьте сахар – и все!

Однако при всем при этом сахар необходим организму. Мало того, организм человека без сахара не мог бы функционировать. Но если он необходим, значит, сама Природа должна обеспечить сахаром наш организм. И она обеспечивает! Фрукты, овощи, орехи кроме минеральных солей и витаминов в изобилии содержат органический естественный сахар в виде фруктозы, который легко преобразуется в организме в глюкозу и усваивается кровью, клетками и тканями.

Поджелудочная железа, расположенная за двенадцатиперстной кишкой, извлекает из продуктов питания сахар и при этом точно столько, сколько требуется в данное время определенному организму.

Если же человек – «обжорка» или съедает много рафинированных и животных жиров, его поджелудочная железа вынуждена работать особенно усиленно. Такая переработка утомительна. А когда функции поджелудочной железы нарушаются, часть этого органа прекращает вырабатывать инсулин – гормон, под влиянием которого сахар превращается в глюкозу. В тот момент, когда инсулина становится недостаточно, сахар «заполняет» кровь и действует как яд. Человек заболевает диабетом. Поэтому нам следует запомнить: неорганический (промышленный) сахар – продукт токсичный (ядовитый).

Тот, кто не употребляет рафинированный сахар и другие рафинированные продукты, а также белую муку, из которой готовят кондитерские изделия, имеет здоровые зубы. Но стоит привыкнуть к сладостям и выпечке и тем более приучить к ним детей, как станет очень трудно убедить себя и тем более ребенка отказаться от этих продуктов.

Почему так усиленно пропагандируются и рекламируются сладости?

Надо понимать, что сахар связан с мощной отраслью промышленности и с финансовыми интересами многих стран мира. Многие страны, например Куба, заинтересованы в

его продаже. Владельцы заводов и фабрик, где изготавливают карамель, конфеты, шоколад, прохладительные напитки, тратят огромные средства на их пропаганду.

Интересен следующий факт. Известный ученый доктор М. Мак-Кэй (советник по вопросам питания в морском флоте США) во время Второй мировой войны поставил ряд важных опытов на крысах. Подопытные животные ели сахар только тогда, когда получали разнообразный рацион, богатый овощами, фруктами и водой. Если же какой-либо важный элемент этого рациона отсутствовал, они переставали даже прикасаться к сахару. И это естественно: главный инструмент грызунов – зубы, а излишнее употребление сахара вызывает кариес. Грызуны сохраняли свои инстинкты. Это и помогло им правильно выбирать пищу для самосохранения. К великому сожалению, у нас этот «путеводитель здоровья» почти отсутствует.

Сахар вреден не только для зубов, не только для всей костной системы, но и для состояния сосудов, а значит, и для всего организма. Употребление сахара в больших количествах – один из факторов болезней, связанных с недостатком кальция и витаминов группы В в крови. Но кальций необходим нам для кроветворения, для нормального обмена веществ, для уменьшения проницаемости сосудов, то есть проникновения микробов в кровь, для роста и состояния суставов и костей (скелета, а не только зубов). Кальций благотворно влияет на состояние нервной системы, оказывает противовоспалительное действие. Он является хорошим регулятором кровяного давления при изменении погоды. Если человек имеет в своем рационе достаточно кальция, ему не страшны эпидемии, инфекции, резкие смены погоды, сердечно-сосудистые и психические заболевания.

Свойства и источники кальция мы подробно рассмотрим в разделе «Микроэлементы». Здесь же поговорим о причинах недостатка кальция в организме человека.

Недостаток кальция в организме – причина болезней

Основная причина недостатка кальция в организме человека кроется в неразумном, хищническом использовании земельных площадей во многих развитых странах.

Вторая причина недостатка кальция в организме человека – излишнее пристрастие к столовой соли. Излишнее употребление рафинированной соли (хлористого натрия) вытесняет из состава крови многие другие необходимые микроэлементы и в том числе кальций.

Третья причина недостатка кальция – употребление сладостей и сахара. Вывод, который должен сделать разумный человек, один: если хотите быть здоровыми, перестаньте есть неорганические, рафинированные, искусственные сладости, сахар и соль.

Но главное – надо относиться к Земле, которая дает нам продукты питания, с должным почтением, как должны относиться к своей матери ее дети.

Мочевая кислота – серьезный враг здоровья

Сейчас стало модно лечение уриной, то есть мочой. Моча часто использовалась в народных средствах лечения наружно при кожных заболеваниях, при ожогах. Однако ни в одном серьезном исследовании не приводятся какие бы то ни было научные обоснования употребления мочи внутрь.

Каудзо Ниши, обобщивший 70 тысяч научных источников, касающихся здоровья человека, нигде не упоминает о таком легком, доступном и дешевом способе лечения, как уриноterapia.

Тем не менее в последнее время этот метод начали рекомендовать и дипломированные медики, а не только невежды. Однако мои попытки понять, какой именно исцеляющий фактор содержит в себе моча, не убедили меня в том, что в ее химическом составе есть какой-то

незаменимый элемент, который служил бы для лечения той или иной болезни, а тем более рака.

Если разумный человек вспомнит слова великого доктора А. С. Залманова о том, что существуют «каналы-выходы» и в их числе – мочеточники и вся мочевая система, то он непременно спросит себя: «А зачем вводить в организм то, что назначено Создателем и самой Природой выводить из него?»

Мочевая кислота вырабатывается в организме в результате переваривания некоторых продуктов, богатых белком, физиологически не предназначенных для жизнедеятельности человека. Эти продукты употребляются в силу привычек, укоренившихся в результате социальных катаклизмов (войны, революции, стихийные бедствия). Речь идет о яйцах, мясе, рыбе, икре рыб. Вот почему Система здоровья Ниши предлагает употреблять эти продукты, во-первых, в небольших количествах, во-вторых, по отдельности (или мясо, или рыба), а в-третьих, всегда в сочетании с сырыми овощами, которых должно быть в 3 раза больше. Это создает кислотно-щелочное равновесие в организме. Каким образом это происходит, читатель узнает в главе «Законы полноценного питания».

Еще более токсичными, чем мясо, рыба, яйца, икра рыб, являются такие продукты питания, которые многим людям кажутся совершенно безвредными. Это чай, кофе, какао, шоколад. Помимо того, что все эти продукты – стимуляторы, подстегивающие нервную систему, они еще содержат вредное вещество ксантин, который в человеческом организме превращается в мочевую кислоту. Кроме того, ксантин способствует развитию ряда хронических заболеваний: астмы, мигрени, подагры, заболеваний кожи, крови, почек, ревматизма, артритов, запоров. Все эти болезни грозят тем, кто легкомысленно не считает нужным отказаться от кофе и шоколада, поэтому, если человек, страдающий запором, пьет кофе, чтобы снять головную боль или чтобы воздействовать на работу желудка, он лишь ухудшает свое положение, хотя, может быть, и получает временный, сиюминутный эффект.

Если вас мучат запоры, выпейте лучше стакан свежеприготовленного сока вместе с ложкой оливкового неочищенного масла или съешьте натощак стакан квашеной капусты с 2 столовыми ложками отрубей, заправленной растительным маслом.

Люди быстро привыкают к разным режимам питания, а их желудок и кишечник положительно откликаются на любые изменения.

Вам надо помнить следующее:

1. Плохое пищеварение и появление запоров должны служить противопоказанием к употреблению кофе, какао, шоколада, мороженого.

2. Не рекомендуется пить чай, чтобы вызвать стул или успокоить боли в животе при язве желудка.

Разумеется, стакан чая 1–2 раза в неделю не повредит здоровым людям. Но если чаепитие перешло в привычку – ждите беды (изменяются сосуды, особенно сосуды мозга, нарушается состав крови, поражаются суставы, почки и другие органы).

«Нет никакой необходимости в том, чтобы чай значился в числе основных элементов рациона», – пишет старейшина израильских натуропатов Михаэль Горен. Экономика тех стран, которые импортируют чай, кофе, какао, намного выиграла бы, если бы людей в этих странах приучали пить цветочный чай, оказывающий такое же успокаивающее действие на стенки кишечника, но не содержащий токсичных веществ. Здесь имеется в виду чай из мяты, зверобоя, шалфея, шиповника, листьев черной смородины, малины, лепестков суданской розы.

Лекарства, табак, алкоголь – сильнодействующие яды

«Зачем же их тогда выпускают?» – возражают на это утверждение. Или, что еще хуже: «А как же без них жить?» Но ясно, что производство тех или иных товаров, в том числе фармацевтических, а тем более кондитерских, алкогольных и табачных, никакого отношения к здоровью не имеет. Любое производство преследует одну цель – прибыль. У нас же с вами речь идет о здоровье.

«Да! Но как же можно жить вообще без лекарств!» – воскликнет наивный читатель. Действительно, лекарства выпускаются для того, чтобы снять боль, снизить давление, сбить температуру, убрать дискомфорт, уничтожить вирусы. Но надо хорошо запомнить: «Все лекарства – яды!» Эти слова принадлежат всемирно известному ученому-натуропату Герберту Шелтону. Так утверждают многие ученые мира, об этом же знают, но стыдливо молчат все без исключения медики.

Во-первых, все лекарства – и те, что созданы на растительной основе, и синтетические, и гомеопатические – прошли такую промышленную обработку, утруску, упаковку, что, попадая в организм человека, превращаются в соль щавелевой кислоты, которая, как известно, ничем не растворяется и не выводится из организма, кроме органической щавелевой кислоты, которую организм способен создать сам и только из органического (то есть «живого», естественного) продукта – из свежих овощей и фруктов.

Во-вторых, лекарства подавляют, а иногда уничтожают не только опасные бактерии и вирусы, но и сапрофиты – полезные микроорганизмы, без которых человек не может полноценно жить.

В-третьих, и это главное, о чем я писала уже в книге «Прощайтесь с болезнями», говоря о Системе здоровья Ниши, **в человеческом организме заложены целительные силы Природы. Поэтому все, что в нем происходит, – это не болезнь, а работа этих сил, попытка организма самостоятельно восстановить необходимое равновесие между созидательными и разрушительными силами. Только баланс этих сил создает Жизнь. Только баланс постоянно противоборствующих сил рождает энергию Жизни, является нашим здоровьем.**

Зачем сбивать температуру? Температура сжигает шлаки и накопившиеся токсины. Зачем расширять сосуды искусственно? Они сжались, чтобы не допустить проникновения патогенных микроорганизмов в клетки и кровь! Зачем стремиться избавиться от поноса или рвоты? Они очищают организм! Во всем этом проявляется работа Целительных сил природы нашего организма. Но когда мы пьем лекарства, то Целительные силы, «природная аптека», «внутренний фактор» уничтожаются лекарствами, и тогда происходит нелепость: организм, избавляясь от симптомов одной болезни, приобретает незащищенность и другие – новые – недуги.

Что касается алкоголя, то о вреде его написано так много, что нет необходимости говорить об этом еще раз. О том, как избавить себя от тяги к алкоголю, – разговор впереди. Напомню лишь, что иммунная система, полноценность личности, молодость, красота, долголетие человека зависят от употребления спиртного. Чем больше человек пьет, тем больше он нуждается в острых закусках, тем больше ест соли и мяса, а в связи с тем, что неусвоенные продукты токсичны, ему требуется больше спиртного, так как организм спешит «обезвредить» образовавшиеся в нем токсины, поднять упавшую энергию. Вначале это может показаться многообещающим, но затем все оборачивается катастрофой.

Что следует знать курильщикам

Я хотела бы напомнить слова старейшего специалиста естественной терапии Михаэля Горена: «Ни один больной не может надеяться на существенное улучшение своего здоровья в результате лечения методами естественной терапии, пока он раз и навсегда без всяких компромиссов не перестанет курить».

Разумеется, в некоторых случаях те, кто выполняет Шесть правил здоровья и придерживается Системы Ниши как метода естественной терапии, могут добиться некоторых положительных результатов и продолжая курить. Но ни один серьезный специалист в области естественных методов лечения не может дать гарантии благоприятного исхода лечения, даже если пациент переходит на меньшие дозы табака.

Хочу напомнить, что основной причиной возникновения рака в организме является накопление окиси углерода (СО). Практически окись углерода – угарный газ гемоглобина. Курильщик уподобляется варвару, который в свои нежные альвеолы легких, в свою кровь и клетки, в свои жидкости организма сознательно систематически несколько раз в день напускает угарный газ.

Вторая причина возникновения рака, считает К. Ниши, – недостаток витамина С (аскорбиновой кислоты). Так вот, курильщикам надо знать: **одна выкуренная сигарета сжигает 25 % суточной дозы аскорбиновой кислоты в организме.**

Но самое важное, чего не должен забывать курильщик, это то, что он становится вредителем, делая всех, кто его окружает, потенциальными курильщиками, отравляя их табачным дымом. Иногда страшно видеть, как «любящий» родитель обкуривает своего ребенка.

Я знаю очень больных людей, которые тратят колоссальные средства и силы на лечение и при этом заявляют, что они готовы умереть, но никогда ни в коем случае не расстанутся с курением. В таком случае мне приходится их консультировать, но без всякой гарантии на успех.

* * *

Продукты питания, подвергнувшиеся тепловой обработке, лишены в результате этого витаминов и минералов, – источник наших болезней.

Промышленная обработка, рафинирование, консервирование и другие способы «обработки» продуктов являются настоящим бедствием для здоровья человека.

Тот, кто уже читал мои книги «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья», «Чем можно не болеть», очевидно, помнит, что любой продукт, подвергнутый тепловой обработке, в результате переваривания превращается в соль щавелевой кислоты. Эта соль накапливается в клетках, тканях, органах, образуя отложения. Так стремление улучшить вкус и внешний вид продукта приводит к тому, что из полезного продукт превращается во вредный настолько, что может привести к гибели организма и человека, и животного.

Поэтому в Америке и во многих других странах начали выпускать продукты холодного приготовления. Почему? Об этом мы поговорим в главе «Законы полноценного питания». Одним из наиболее вредных продуктов современной пищевой промышленности является хлеб.

Почему белый хлеб вреден

Хлеб выпекают из муки. Мука – это тонкий порошок, который получают в результате помола зерна пшеницы, ячменя, гречки, овса, кукурузы и других злаков. Этот поро-

шок состоит из крахмала – очень питательного вещества, легко усваиваемого организмом, шелухи, отделенной от зерен и ростков, то есть отрубей. Отруби содержат мало калорий. Большая их часть не переваривается. По этой причине в прошлом веке врачи рекомендовали больным «нежный хлеб из белой муки», очищенной от отрубей.

Однако с отрубями удаляются все без исключения минеральные соли и большая часть витаминов. Таким образом, красивая белая мука лишена самых важных компонентов – микроэлементов и витаминов, без которых наша жизнь, здоровье, долголетие невозможны. Кроме того, белая мука гораздо дороже отрубей! Ведь удаление отрубей требует времени и работы.

Любые несварения и болезни желудка, запоры, заворот кишок – все это следствие неумеренного употребления белого хлеба, выпечки, кондитерских изделий, белой муки, белого сахара.

Зачем же человек ест белый хлеб?

Во-первых, в хлеб кладут сахар, жиры, соль, иногда специи.

Во-вторых, раньше употребление белого хлеба связывали с престижем, и речь шла уже о социальном статусе человека в обществе. Так белый хлеб превратился в любимый продукт питания.

Спрос развивает промышленность и инженерную мысль. Мукомольная промышленность в процессе конкуренции начала изобретать все новые, все более совершенные методы для получения все более и более белой муки. Наконец, мука утратила свои ценные свойства – в нее стали добавлять различные химические вещества для создания ее безупречной белизны. Теперь она уже не подвергается порче жучками. У жучков хватило «ума» учуять, какую отраву содержит эта первосортная мука, и они не прикасаются к ней.

Но наши просвещенные современники продолжают отдавать предпочтение хлебу из белой муки. Что можно сказать на это?

Хотите быть здоровым? Тогда ешьте естественные продукты и хлеб, выпеченный из натуральной муки с отрубями, без добавок и, главное, без химических отравляющих веществ.

На конгрессе по вегетарианскому питанию в Таллине в 1990 году я слушала доклад, в котором рассказывалось, что хлеб – смертельный продукт для здоровья человека. Набухая от кишечных соков, он закисляет внутреннюю среду организма, превращаясь в комья глины, налипая на стенах кишечника и создавая его непроходимость.

Подробно об употреблении злаков читатель узнает из главы «Законы полноценного питания».

Еще одной вредной нашей привычкой является все варить, жарить, печь, даже то, что совершенно не нуждается в этом.

Неправильное приготовление овощей – причина болезней

Все свежие растения богаты различными минеральными солями, микроэлементами, витаминами, которые не содержат калорий, но без них мы не можем получать аминокислоты (создающих белки), натуральные жирные кислоты и углеводы, а также ферменты и гормоны, а без них вообще невозможны полноценное развитие организма и даже сама жизнь. Большая часть этих минеральных солей, элементов, металлов находится в отрубях, шелухе, кожуре растений. Они не содержатся в их съедобной части. Например, в кожуре яблок содержится больше минеральных солей и витаминов, чем в самом плоде. Точно так же обстоит дело со всеми овощами и фруктами, в том числе картофелем. Между тонкой пленкой и «телом» плода как раз и находятся незаменимые вещества, которые так необходимы для усвоения самого плода, для жизни, здоровья, долголетия и молодости.

Поэтому последователи естественной терапии советуют придерживаться следующих норм:

1. Употреблять фрукты и овощи в их естественном виде (то есть не парить, не жарить, не тушить) и только сырыми.

2. Лучше есть плоды (фрукты и овощи), по возможности, как только они сняты с дерева или выкопаны из земли, пока они не очень долго находились на воздухе и на свету.

3. В случае, когда к сырым овощам и свежеприготовленным фруктам вы добавляете вареные овощи (картофель, фасоль), то, по крайней мере, не кипятите их, а готовьте их запеченными или на пару, иначе все витамины и микроэлементы будут потеряны.

Варить фрукты вообще нельзя никогда – получите яд. Вареные фрукты – компоты, джемы, варенья – опасные для нашей иммунной системы продукты, так же, как алкоголь и сахар. Это надо знать, помнить и не нарушать. Если вы вынуждены варить овощи, то варите на маленьком огне, добавив несколько ложек воды (не масла), в герметически закрытой кастрюле. При таком способе приготовления овощей сохраняются растительные соки, а вместе с ними в растворенном виде и минеральные соли. Только тогда, когда овощи подают на стол или когда они готовы, можно добавить в них растительный жир или немного сметаны.

4. Никогда не солите овощи! Только после того, как они будут сняты с огня, можно в них добавить хорошо растертый чеснок, хрен или мелко нарезанный лук с растительным маслом (можно с яблочным уксусом или свежим соком помидора): такие овощи сохраняют свою питательную ценность и кажутся более вкусными. А чтобы они, как любая вареная пища, не образовали в организме отложения неорганических солей щавелевой кислоты, добавьте к вареным овощам в 3 раза больше сырых: петрушки или другой зелени, помидоров, тертых огурцов, лука.

5. Тот, кто не привык к сырым овощам или из-за серьезных желудочных заболеваний либо по другим причинам не может употреблять «живые» (сырые) овощи, должен употреблять их соки. Лучше сразу 5 видов в одном стакане, например, 40 г капустного, 50 г картофельного, 100 г морковного, 50 г огуречного, 50 г свекольного, который предварительно хранят в холодильнике около часа под крышкой в сосуде (можно в любых сочетаниях и пропорциях). Стакан свежего сока будет «оживлять» вареный «мертвый» продукт и не допустит образования невыводимой соли щавелевой кислоты, а значит, вы убережете себя от образования камней, атеросклероза, артритов, ревматизма, подагры, астмы и других серьезных болезней.

6. Следует помнить: если картофель и овощи готовят в большом количестве воды на огне, то большая часть минеральных солей остается в этой воде, поэтому не стоит выливать ее, лучше использовать для приготовления других блюд и супов.

К оставшемуся отвару вы можете добавить тертые свежие овощи, коренья, зелень, стебли и листья, мелко нарезанный картофель, лук с чесноком. Залейте их горячим отваром, пусть он настоится немного, а подав такой суп на стол, заправьте его зеленью, чесноком, сметаной или кислым молоком. Можно положить в такой настой сухие овсяные, ячменные или кукурузные хлопья (1 столовая ложка) или отруби. Это будет «живой» суп, обогащенный достаточным количеством живых минеральных солей взамен утраченных при варке.

Вообще, было бы разумнее выбрасывать отварные овощи, потерявшие все ценные витамины и микроэлементы, а использовать, как это ни покажется многим парадоксальным, лишь их отвар.

Вспомните, как дети едят супы и борщи! Они стараются «выбрать» жидкость, а вареное отодвигают. Их пока не утраченный инстинкт подсказывает им, где искать полноценное питание для своего роста и развития.

Теперь следует поговорить о значении картофельной шелухи, от которой мы обычно избавляемся при приготовлении картофельных блюд.

Что надо знать о картофельной кожуре

Известен факт, как в Первую мировую войну экипаж военного корабля, который пиратствовал в водах Атлантического океана, топил множество кораблей, забирая с них все лучшее, в том числе и продукты. И все же он вынужден был сдать в нейтральных водах США американским властям, так как вся команда была больна и находилась на краю гибели. Двенадцать американских врачей пытались диагностировать странную болезнь, но никакая логика не могла подсказать им причины этого заболевания. Диета на борту включала в себя разнообразные овощи, мясо, жиры, картофель и лишь изредка рис. Но почему люди болели и что это была за болезнь?

Ответ был найден не медиками, а журналистом Мак-Коллумом. Он не только подсказал, что болезнь вызвана недостатком «живой пищи», но и предложил правильную диету. После того как люди начали есть картофель вместе с кожурой, пить натуральные, свежеприготовленные соки, они стали выздоравливать. Диета, рекомендованная МакКоллумом бортовому врачу, была следующая:

- 1) отвар, состоящий на треть из отрубей пшеницы и на две трети – воды, с добавлением 2 чайных ложек сухих отрубей перед подачей на стол;
- 2) сок овощей: шпината, моркови, капусты (или отвара из этих овощей);
- 3) вареная картофельная кожура (не картофель, а именно кожура).

Когда больные начали поправляться, к этому рациону добавили немного кислого молока, взбитого желтка, сок свежих лимонов с апельсином, яблоки, черный хлеб и 30 г жареного мяса (исключительно из психологических соображений). Всего трех дней хватило для того, чтобы положительные результаты стали очевидными, а через десять дней больных выписали из госпиталя.

Этот случай наглядно показывает, что отсутствие «живых» витаминов и «живых» минеральных солей может привести к смертельному исходу.

Все минеральные соли находятся в шелухе. К сожалению, до сегодняшнего дня в этих вопросах плохо разбираются не только домашние хозяйки, но и ревностные приверженцы академической медицины. Дело в том, что химический анализ продуктов не выявляет большой разницы в питательной ценности между очищенными овощами и фруктами и неочищенными.

Но практика говорит о том, что между употреблением свежих растительных продуктов и вареных, между употреблением очищенных и неочищенных продуктов и вареных существует колоссальная разница. И, конечно, истинное положение определяется не лабораторными данными, а практикой.

Соль и соленая пища – враги нашего здоровья

Столовая, или кухонная, соль – единственная минеральная соль, которую каждый человек регулярно добавляет в еду. Соль всегда была одним из самых аппетитных элементов пищи. Однако известно чуть ли не всем, что соль называют «белой смертью». Почему же так много людей привержены соли и соленой пище? Очевидно, такое широкое применение соли имеет свои причины.

Известный врач Михаэль Горен считает следующее.

Во-первых, чем больше употребляется соли, тем больше хочется пить. Содержатели постоянных дворов, трактирщики пользовались этим обстоятельством: чем больше соленого съест посетитель, тем больше выпьет и тем выше доход. Так постепенно укоренилась привычка к соленой пище.

Во-вторых, соль служила для сохранения продуктов от порчи и гниения.

Чтобы сохранять продукты (когда еще не было холодильников и морозильников), применяли соль. Попробовав овощей из рассола, люди стали солить, квасить и мочить свежие овощи.

Человек так привык все солить, что готов даже смириться с некоторыми болезнями, только бы не переходить на бессолевую диету. Постепенно вырабатывалась привычка солить всякую пищу, даже не пробуя ее.

В-третьих, человек мало знает о том, сколько его организму требуется натрия и хлора. Многие продукты содержат эти вещества в излишних для человека количествах. А так называемая бессолевая диета при среднем употреблении продуктов и без молока содержит по крайней мере 1 г соли в день и более 2 г соли в день, если в рационе есть хлеб и картофель.

Что нужно всем нам знать о соли

Человеческий организм при здоровом сердце и почках может выделить в сутки 25 г соли – большей частью с мочой, частично с калом и потом. Если человек употребляет в день больше 25 г соли, остатки ее будут накапливаться в организме. При туберкулезе легких, при обильном потоотделении в течение длительного периода с потом может выйти лишь 2 г соли в день.

Моча здорового человека содержит в 1 л не более 9 г хлористого натрия. Если здоровый человек со здоровыми почками получает в день 12 г соли, но выделяет не более 1 л мочи, то в его организме ежедневно задерживается 3 г соли. Если этот процесс продолжается многие годы, нетрудно представить себе, что происходит в теле и крови: тело становится складом просоленных клеток. Нарушается равновесие между калием и натрием. Человек заплывает отеками.

Кожа и подкожные ткани, легкие, кости, мышцы человека получают значительное количество хлористого натрия, поэтому одновременно в его тканях уменьшается содержание других важных минеральных солей, таких как соли калия, кальция, магния, фосфора, железа и т. д. Это, естественно, приводит к болезням. Когда же разумный человек решит изменить свою диету и полностью станет воздерживаться от добавления в пищу соли, тогда излишки хлористого натрия (поваренной соли) начнут постепенно выводиться.

К сожалению, количество выводимой соли никогда не достигает 25 г. Это возможно лишь теоретически. С мочой и потом обычно может выйти 3–4 г в день.

Кроме того, речь идет о здоровом организме; если же человек чем-то серьезно болен, то поваренная соль увеличивает нагрузку на сердце, почки, тормозит движение крови по сосудам. Необходимо знать: заболевания крови, легких, печени, сосудов, сердца, почек прежде всего требуют полного исключения из рациона поваренной соли.

Одновременно следует обеспечить организму вывод из него излишних накоплений хлористого натрия. Этому могут способствовать кислое молоко, бессолевая диета, которая особенно необходима при всех формах воспалений или отеках.

Некоторые врачи возражают против бессолевой диеты: они считают, что при потении организм теряет соль, и эта потеря должна быть восполнена добавлением соли в пищу. Это грубое заблуждение. Организм сам пытается любой ценой поддержать уровень хлористого натрия в крови. Не надо забывать, что в нашем организме натрия должно быть лишь 15 %. Соль, накопленная в тканях, быстро переходит в кровь, поэтому необходимый уровень хло-

ристого натрия в крови возвращается к норме даже в том случае, если человек его потеряет с потом, испражнениями или рвотными массами.

Итак, если даже питаться только сырыми овощами и фруктами, то и тогда человек получает более 1 г хлористого натрия, то есть поваренной соли, в день. Значит, можно сказать, что и при бессолевой диете в пище присутствует соль.

Когда речь идет о бессолевой диете, это лишь значит, что не надо добавлять в пищу столовую рафинированную соль. Иначе все положительные результаты естественного питания могут сойти на нет. Если невозможно купить хлеб без соли, лучше печь свой домашний хлеб, замешивая муку вместе с отрубями на минеральной воде, где есть «букет» солей. Можно добавить в тесто луковый сок, тмин или другие специи.

Варить без соли непросто. Некоторые продукты без соли вообще несъедобны.

Но, к счастью, большая часть этих продуктов не имеет значения для нашего здоровья, а то и вовсе не нужна (как все вредное, вареное). В суп можно добавить односуточную простоквашу, свежую зелень, чеснок, лук. Еще лучше вообще отказаться от супов, если позволяет бюджет и климат. К супу человек пришел по бедности, иногда из-за холода.

Лапша, макароны, другие мучные изделия теряют свой вкус без соли, но можно безболезненно исключить их из рациона, в крайнем случае – «облагородить» свежими овощами, помидорами, луком, чесноком, зеленью, которых должно быть в 3 раза больше.

Лучше воздерживаться от продуктов, требующих соли.

Картофель в запеченном виде хорош и без соли, особенно если разделить его на две половины, запечь в духовке и съесть затем вместе с кожурой и растительным маслом, а также с соусом из сметаны или растительного масла с чесноком и зеленью. Можно к такому блюду прибавить салат из свежих овощей или квашеной капусты, содержащей как можно меньше соли.

Любителю солений нелегко привыкнуть к пище без соли. Хозяйке трудно научиться готовить без соли. Но для здоровья, для избавления от болезней стоит потрудиться. Через 6–8 недель, привыкнув к естественной пище, человеку не потребуется искусственная добавка соли, а невымоченная брынза или селедка покажутся невкусными, так как у него появится другой вкус, и он станет тонким дегустатором пищи, предназначенной ему Природой.

Бессолевая диета – нередко вопрос жизни и смерти.

О том, как и чем заменить рафинированную поваренную соль, у нас разговор впереди. Здесь лишь скажем, что чеснок, лук, хрен, редис – естественная соль, а лимонный и яблочный соки прекрасно заменят поваренную соль. При различных заболеваниях иногда предписывается употребление морской соли, которая кроме хлора и натрия содержит ряд других минеральных элементов и редкие металлы, почти не встречающиеся в продуктах питания. Лучше есть морские водоросли. Известно, что морская трава (водоросли) помогает при базедовой болезни. **Не надо путать морскую соль и соль поваренную.** Считается, что морская соль имеет почти полный комплекс микроэлементов, так же как и неочищенная каменная соль. Но это не всегда верно. Например, в США морскую соль очищают методом бассейнов, пока не будет получен чистый хлористый натрий (концентрация 99,6 %), а оставшаяся жидкость, полную других важных для нас микроэлементов, выливают. Такая очищенная морская соль настолько же «полезна», как и выпаренная или вываренная соль. Когда вы встречаете в продаже йодированную соль, это не одно и то же, что и морская соль. Это значит лишь, что поваренную соль обогатили йодом. А где остальные микроэлементы? **Существует закон: повышение или уменьшение содержания в продуктах одного элемента приводит к повышению потребности организма в микроэлементах.**

Когда нельзя солить пищу

Некоторые болезни требуют бессолевой диеты или диеты с очень ограниченным содержанием соли. Это болезни почек, энурез или воспаление почечных клубочков, ожирение, отеки, некоторые болезни сердца и сосудов, гипертония, при которой необходимо вообще исключить соль.

Происхождение гипертонии до сих пор не установлено, но известно, что фактор питания (его избыток или недостаток) играют при этом сравнительно небольшую роль по сравнению с тем огромным значением, которое несет избыток потребления соли. Именно соль во многих случаях значительно повышает давление крови. Следует заметить, что таким же образом, как соль, действует избыточное употребление мяса и любой другой пищи.

Не следует забывать, что недостаток солей магния, кальция и цинка при излишках кальция в питьевой воде и во многих продовольственных продуктах промышленного производства может также вызвать состояние тяжелой гипертонии.

Все это подтверждает мысль, что гипертония связана с накоплением токсинов в крови; чтобы спасти себя, организм сужает сосуды, а это автоматически повышает давление. Это яркий пример того, что болезнь – это попытка организма спасти себя. Поэтому, чтобы помочь себе, человек должен исключить причины заболевания, в данном случае – отказаться от соли.

Народы, питающиеся белком морских продуктов и использующие морскую соль как приправу, здоровее народов, не употребляющих в питании даров моря.

Юлиан Александрович предлагает провести следующий эксперимент: «...разрежем кусок мяса пополам. Одну половину посыплем очищенной солью, а другую – солью каменной. Мы убедимся, что химически очищенная соль не консервирует, а значит, не предохраняет от плесени, а каменная сохраняет свежесть длительное время». Поэтому, заботясь о своем здоровье, мы должны пользоваться только натуральной каменной или неочищенной морской солью вместо химически очищенной до чистого натрия.

Известно, что диета, бедная солями магния, вызывает у подопытных животных рак крови. А магний вместе с кальцием и натрием являются основными компонентами морской каменной соли.

Сколько соли нам надо

Считается, что норма соли для здорового человека не должна превышать 4 г в день. Больным гипертонической болезнью рекомендуется не более 1 г (если врач не предписал по-другому).

В жару, в тропиках или при тяжелой работе, например, у мартеновских печей, когда организм выделяет много влаги с потом, на военном марше человек нуждается в большом количестве соли, но такой соли, которая содержит не только натрий и хлор, но и магний, железо, кальций, бром, йод, серу, многие углекислые соли. Пот – это не просто соленая вода! В нем есть и аминокислоты, и витамины (растворенные в воде), и мочевины, и минеральные соли – кальций, калий, хлор и т. д. Все это лишнее раз говорит в пользу неочищенной соли, состоящей не только из натрия и хлора, но и других солей.

Те, кто работает с высокими температурами, должны заботиться о питании, богатом минеральными элементами, поскольку они много теряют с потом.

Для восполнения потерь микроэлементов металлургам рекомендуется пить минеральную воду типа «Боржоми», «Ессентуки» и т. п. Если в продуктах питания мало магния и кальция, в них добавляют доломит. Потребность человека в магнии составляет около 600 мг

в день, но иногда и эту норму надо повысить вдвое. С пищей мы получаем обычно 200 мг в сутки.

Хлеб, обогащенный доломитом (кальций плюс магний), мог бы восполнить недостаток этих очень важных для человека элементов и, кроме того, послужить противоядием при отравлении оловом, уменьшить воздействие алкоголя на организм.

В аптечных магазинах сейчас можно найти таблетки с доломитом. Разработан рецепт для выпечки хлеба с высоким содержанием минеральных солей. Думаю, тесто, замешенное на минеральной воде, позволит обогатить наш стол магнием, кальцием и другими важными микроэлементами (см. с. 114).

Недостаток солей совсем не безразличен для организма. Чувство усталости, спазмы мышц, пальцев, икр являются самыми характерными симптомами дефицита солей. Жажда, слабость, тошнота, потеря аппетита и даже рвота – также признаки недостатка многих солей.

Если вы соедините помол морской соли (1 часть) с помолом кунжутного, льняного или соевого семени (12 частей), то получите так называемое гамасио – соль, которой можно присаливать пищу и из которой можно приготавливать подливу, соус (если соединить ее с небольшим количеством воды). Пища обогатится многими минеральными солями.

Но и несоленые овощи и фрукты, кисломолочные и мясные продукты также содержат различное количество натрия. Например, в 100 г квашеной капусты содержится 800 мг соли, в таком же количестве грибов лисичек – 300 мг, свеклы – 260 мг, картофеля – 30 мг, листовой капусты – 4 мг, изюма – 100 мг, бананов – 54 мг, шиповника – 30 мг, фиников – 20 мг, черной смородины – 8 мг, ананасов, лимонов, грейпфрутов – 1 мг, апельсинов, орехов, миндаля – 20–50 мг, сыра – 800–1500 мг, творога – 30 мг, молока коровьего – 120 мг, мяса – 100 мг, рыбы – 100–150 мг.

До сих пор мы говорили о наших привычках, которые губят здоровье человека. Но невежество привело человечество к экологическим проблемам: с пищей, воздухом, водой человек теперь получает яды – пестициды, неорганические удобрения, нитраты, которые медленно, но верно отравляют кровь, губят здоровье не только живущих, но и тех, кто лишь вступает в мир, – наше будущее поколение.

Что надо знать о нитратах, нитритах, нитрозаминах

Это канцерогенная группа некоторых соединений азота. К ним относится и селитра, которую добавляют в ветчину и другие копчености из рыбы и мяса. Копчение при помощи нитратов (селитры) применяют уже более 1000 лет, хотя во многих странах оно уже запрещено. Вместо селитры теперь используют другие нитраты с аскорбиновой кислотой (витамин С). Этот способ дает лучшие результаты. Сами по себе нитраты не опасны, но они переходят в нитриты, а при отдельных условиях превращаются в нитрозамины. А это уже чрезвычайно опасно. Большое распространение рака желудка у японцев некоторые ученые объясняют не только тем, что в пищу попадают остатки волокон асбеста, применяемого при очистке риса, но прежде всего привычкой употреблять копченую рыбу, пропитанную нитрозаминами.

Чрезвычайно опасными нитрозаминами становятся в присутствии афлатоксинов и других микотоксинов (микотоксинами называют ядовитые продукты обмена веществ некоторых грибов), особенно если в организме человека недостает витаминов С и Е, которые прекрасно блокируют и даже подавляют образование этих соединений (за что они получили название антиоксидантов). Это значит, что если вы не можете отказаться от употребления копченостей, то хотя бы вместе с ними побольше ешьте овощей, богатых витаминами С – салаты с капустой, зеленым луком, томатами, сладким зеленым и красным перцем, хреном. Постарайтесь ввести в свой рацион в этот день апельсины, лимоны и другие цитрусовые,

землянику, черную смородину и другие продукты растительного происхождения, богатые антиоксидантами. И дополняйте свой рацион ретинолом (витамин А) и токоферолом (витамин Е).

Имейте в виду: недостаток соляной кислоты – грозный сигнал! Обычно при ее недостатке бактериальная флора кишечника сама вырабатывает афлатоксины.

Нитраты и азотные удобрения

Если в почву в избытке вносят азотные удобрения, нитраты и нитриты могут перейти и в растения, выращенные на такой почве. Но различные растения в зависимости от их возраста и вида накапливают в себе разные количества нитратов. Так, молодые растения содержат их больше, чем старые, созревшие.

Нитраты для здоровья людей не опасны. Они малотоксичны и легко выделяются вместе с мочой, если человек пьет достаточное количество воды. Но они же становятся опасными, когда переходят в ядовитые нитриты. Это происходит в том случае, когда человек страдает пониженной кислотностью или гастритом желудка и кишечника. Подобные недомогания встречаются часто у младенцев и лиц пожилого возраста. Поэтому детям в первые месяцы их жизни необходимо готовить соки из фруктов и овощей, выращенных на почве без удобрений. Кроме того, следует придерживаться строгой гигиены, так как именно бактерии превращают нитраты в нитриты. Соки должны быть абсолютно свежими или храниться в морозильной камере, чтобы не допустить развития в них бактерий. Особенно опасны нитраты в первые три месяца жизни ребенка.

Вода и нитраты

Очень часто, особенно весной, когда поднимается уровень воды в почве, а на поля обильно вносятся азотистые удобрения, вода в колодцах бывает отравлена нитратами и нитритами. В любом молоке, какие бы меры ни принимались, всегда находятся микроорганизмы, и, если в молоко добавляют воду, эти микроорганизмы легко и быстро превращаются в нитраты.

В чем заключается вредное действие нитратов

Нитраты сродни красящим веществам крови (гема), поэтому они легко образуют метагемоглобин. Метагемоглобин лишь напоминает настоящий гемоглобин (красный шарик крови человека), но на самом деле он не обладает его свойством – неспособен переносить кислород. Парализуя, приглушая, замещая гемоглобин, накопление метагемоглобина приводит организм к кислородному голоданию. Анализы крови при этом не изменяются. Об отравлении можно догадаться лишь по появлению около губ коричнево-синего окрашивания кожи, постепенно распространяющегося на все тело. Могут возникнуть признаки отравления: тошнота, рвота, учащенное дыхание. У молодых людей часто развивается малокровие. Надо всегда помнить: в таких случаях могут помочь витамины С, Е, бета-каротин (витамин А); кроме того, они действуют профилактически.

Влияние вредных привычек на возникновение рака

Предполагается, что более 1000 химических веществ, распространенных в атмосфере и вокруг нас, способны вызвать рак.

Одно из важных мест в этом списке занимает особый вид плесени, который вырабатывают афлотоксины.

Афлотоксины

Что мы должны знать об афлотоксинах? Афлотоксины – это особые грибы. Существуют даже «раковые» дома, стены которых покрыты этим грибом. В домах этих, как правило, много сырости. Первые в мире исследования свойств афлотоксинов были проведены польскими учеными. Результаты исследования показали, что эта плесень вызывает у людей и животных страшное заболевание крови – лейкоз. Афлотоксины приводят к гибели пчел. Афлотоксины вырабатываются различными видами плесени, хотя и не всеми. Некоторые виды плесени, поражающие земляные орешки (арахис), вырабатывают сильнодействующий яд, способствующий развитию рака.

Поэтому ни в коем случае нельзя употреблять продукты, хотя бы в малейшей мере пораженные плесенью. Не имеет смысла снимать налет плесени, так как, возможно, афлотоксины проникли внутрь продукта. Афлотоксины легко проникают в жидкость, с трудом – в густую или твердую материю. Поэтому заплесневелый компот необходимо вылить, а заплесневевший джем можно спасти, сняв толстый верхний слой, если у джема не изменился запах или вкус, то остальное можно употреблять. Не рискуйте, обрезая заплесневелые части хлеба или мучных изделий, – лучше откажитесь от всего сразу.

Рак и курение

Мы уже говорили о вреде табака и алкоголя, но многие отрицают их связь с таким грозным заболеванием, как рак.

А ведь кроме активных, есть еще и пассивные потенциальные курильщики, которые не считают свои слабости вредными и эгоистичными.

Среди врачей много курильщиков, и это наносит колоссальный вред медицинскому просвещению.

Курение, мне кажется, куда хуже, чем алкоголь: алкоголь можно «пропить» водой (в 3 раза больше). Кроме того, алкоголик вредит только себе и своей семье. Курильщик вредит всем, и даже экологии.

Вглядитесь в своего врача – сам-то он верен здоровью?

Думаю, любой настоящий врач должен быть эталоном здорового образа жизни, иначе он не мастер своего дела, а ремесленник, для которого здоровье людей – ремесло.

Стоит ли ему доверять в таком случае свое здоровье?

Вопреки нежеланию многих признавать это, статистика показывает, что курение способствует возникновению рака легких и гортани. Выбор, разумеется, остается за самим человеком, но от этого выбора и будет зависеть определенный результат.

Природа смотрит на нас молча, но у нее хорошая память, и она ничего никому не прощает.

Рак и алкоголь

Кроме всех бед от употребления алкоголя, есть еще одна: алкоголь – существенный фактор, способствующий появлению рака полости рта, гортани, пищевода и печени. А если при этом человек еще и курит, то риск заболевания раком повышается в 15 раз по сравнению с некурящими. Интересные сведения приводит Ю. Александрович: «... именно у нас (речь о Польше. – М. Г.), как и во многих других странах Севера, эта слабость (то есть алкоголизм) приводит к фатальным по следствиям: грубость, наглость, авантюризм, агрессивность в конце концов перерождаются в серьезные болезни, в то время как в странах Юга, где употребление алкоголя значительно больше в перерасчете на чистый спирт на одного жителя, такие неприятные последствия или не наблюдаются, или же они встречаются несравненно реже. Оказывается, как установили исследователи, людям, живущим севернее 62-й параллели, алкоголь приносит намного больше вреда, чем обитающим на юге (в бассейне Средиземного моря, во Франции, Португалии, Испании)». Неблагоприятное воздействие алкоголя наблюдается в том случае, если в организме не хватает солей магния и лития или они отсутствуют. Алкоголь как бы открывает дорогу для проникновения в мозг таких ядов, как тяжелые металлы (олово, ртуть, кадмий, бериллий и т. д.). При недостатке в организме микроэлементов, необходимых для здоровья, в него проникают металлы «отрицательные», настоящие яды.

Отучиться пить трудно. Но соответствующим питанием, обогащенным живыми витаминами и микроэлементами, употреблением достаточного количества воды можно смягчить действие алкоголя и добиться быстрого его выведения из организма, чтобы он не отравлял мозг. Иными словами, можно сделать алкоголь более безопасным, а уж этого не надо забывать: «Организм пьющего требует увеличения количества кальция, магния, цинка, селена, лития, а также витаминов С, А, Е, группы В – все это он сможет получать с соответствующими продуктами питания (см. «Приложение»)».

Рак и вопросы питания

Три вида раковых заболеваний: рак кишечника, рак прямой кишки, рак молочной железы – тесно связаны с вопросами питания.

Исследования подтвердили, что в местностях, в почве которых много нитрозаминов и подобных соединений азота, среди населения распространен рак.

Так, в одном из районов Китая, Линсиене, любимыми и часто единственными овощами были соленые огурцы. Бочки с ними хранились в земле, в которой всегда есть грибы и плесень. Плесень в сочетании с нитрозаминами становится очень опасной. Населению стали давать таблетки витамина С, который, как известно, является сильным антиоксидантом (противоокислителем), блокирующим нитрозамины. Эффективнее витамин С действовал в союзе с рутином и никотиновой кислотой (витамины Р и В₃). Ежедневная доза витамина С составляла от 300 до 900 мг. После 6 дней такого лечения содержание соединений азота в моче снизилось до нормы, а как только прекратили давать витамины – повысилось вновь. Болели не только люди, но и птицы.

В очаге распространения рака количество микроэлементов в продуктах питания было ничтожным: недоставало магния, железа, селена, молибдена, бария, титана, марганца, алюминия, а главное – в пище недоставало витамина С. После того как в Линсиене изменили питание людей, добавив в почву соответствующие искусственные микроэлементы, соленые огурцы дополнили свежими овощами, увеличили ежедневный прием витамина С, начался резкий спад заболеваний раком.

Это говорит о том, что на нашем столе должны быть продукты, богатые витамином С (зелень, овощи, фрукты), витамином Е (ростки пшеницы), бета-каротином (все желтые овощи и фрукты, зеленые листья овощей и съедобных трав), витаминами группы В (пивные дрожжи), микроэлементами. Не следует забывать о таком простом, но необходимом средстве, как клетчатка (отруби, овсянка, гречка, кукуруза, ржаной хлеб из муки грубого помола). Все это вполне доступно всем!

Таким образом, мы должны понять, что примерно к 45–50 годам человеку следует изменить привычный, устоявшийся образ питания и начать думать о том, как обеспечить организм безвредными питательными веществами. Этот переход на более правильное питание надо осуществлять осторожно, учитывая физиологические особенности своего организма.

Чтобы усваивать новые, непривычные продукты, организм должен выработать соответствующие ферменты.

На переориентировку ферментных систем потребуется до одного года, но еще сложнее идет восстановление.

Для приспособления к новой пище микрофлоры кишечника и гормональной системы требуется два-три года.

Сегодня, как никогда, возрос шанс заболеть болезнями, быстро разрушающими иммунную систему человека.

Риск заболеть можно уменьшить, прибегнув к помощи Системы здоровья Ниши, о которой подробно и много пишется в книгах «Прощайтесь с болезнями», «Законы здоровья», «Чем можно не болеть». Если вы хотите избежать болезней или страдаете болезнями сердца и сосудов, параличом, ожирением, одной из форм рака, гипертонией, болезнями желудка, кишечника, печени, простаты, психо-неврологическим расстройством, депрессией, импотенцией, заболеваниями кожи – вам следует прислушаться к советам, способным изменить ваш образ жизни и систему вашего питания.

От возникшей интоксикации страдает в первую очередь иммунная система.

Нет идеальной дезинтоксикации, идеального очищения организма. «Когда я почувствовал себя катастрофически больным, тогда впервые понял, что традиционная медицина, к которой мы все обращаемся, оказалась не только малоэффективной, но и малонаучной», – пишет профессор, крупный иммунолог, член Американской Академии наук И. Сосонкин.

Всевозможные болезни души и тела в сегодняшнем мире практически непобедимы: только в Америке 29 миллионов психически больных (психическое заболевание у одного из пяти), 14 миллионов алкоголиков (один из десяти), одна из двух пар разводится.

«Разумеется, нельзя во всем винить традиционную медицину. Весь образ жизни современного человека ведет к ослаблению его иммунной системы. Большинство заболеваний связано с поступлением в организм вредных субстанций, например, ДДТ, гербицидов, пестицидов. Они накапливаются в жирах и найдены в раковой ткани молочной железы и простаты» (И. Сосонкин).

К сожалению, до сих пор медицинские школы всего мира готовят врачей не для охраны здоровья человека, а для медицинской практики, которая слепа ко всему, кроме проявления болезни и технологии борьбы с ней. Людям постоянно забивают в мозг мысль, что только лекарство – единственное средство лечения: об этом говорят по радио, вещают с экрана телевизора; дома детей потчуют лекарствами родители, в школах – учителя. Такие врачи словно забыли о возможностях организма – они считают, что заболевший сам не способен избавиться от хвори, что его спасение в таблетках, уколах, операциях. Между тем производится миллион операций без всяких на то показаний. Медицина стала коммерческой: чем чаще пациент болеет, тем дороже его лечение, тем выгоднее медикам и фармацевтам.

Бизнес, к сожалению, не ставит своей целью сохранить здоровье пациенту, вылечить его. Врачей-бизнесменов вполне устраивает медленно прогрессирующее ухудшение состояния больного, его все более возрастающее влечение к лекарству. Проведенные исследования показали, что, когда врачи бастуют и обслуживание ими больных прекращается, смертность среди пациентов снижается, падая до нуля.

«В ряде случаев метод лечения, выбранный врачом, больше угрожает здоровью пациента, чем сама болезнь. Об этом свидетельствуют, например, случаи лечения психического заболевания методом электроконвульсивной терапии: у больного наблюдается потеря памяти и сонливость. Известный американский писатель Эрнест Хемингуэй покончил жизнь самоубийством в результате именно такого лечения», – пишет профессор И. Сосонкин. Между тем одной лишь Системы здоровья Ниши – Шести правил здоровья и диеты с ограничением углеводов и прекращения дрожжевой интоксикации было бы достаточно, чтобы облегчить недуг писателя.

Злоупотребление лекарствами – причина наших болезней.

Длительное лечение и злоупотребление лекарствами мешает организму мобилизовать свои защитные силы. Если даже организм пытается сам защитить себя, поднимая температуру тела, ее тут же сбивают жаропонижающими средствами. Иммунная система, которая в состоянии победить любой недуг, даже рак и диабет, оказывается бессильной перед самыми заурядными заболеваниями. Вот почему болезни принимают хроническое течение и становятся неизлечимыми.

Недавние статистические исследования показали, что пожилые люди, которые обычно страдают артритом, более часто подвержены отрицательному воздействию лекарств. Потребляя, например, индометацин, ибупрофен, аспирин и другие лекарства, они умирают от изъязвлений слизистых, желудочно-кишечных кровотечений в 4 раза чаще, чем те, кто этих препаратов не принимал.

Лечение шизофрении химическими лекарствами также неэффективно. Однако не все психиатры согласны с тем, что это заболевание связано с аллергией к клейковине пшеничного зерна и молоку. Другие психические расстройства – беспокойство, паранойя, анорексия – также развиваются на фоне причин, связанных с изменением экологии и нарушением процесса пищеварения. Использование психотропных веществ вызывает побочные проявления в виде подергивания лица, мышц тела.

Для лечения повышенного кровяного давления используются десятки лекарств, главное побочное действие которых – импотенция. В то же время диета, богатая клетчаткой и бедная жирами, в сочетании с индивидуальной физической нагрузкой успешно снижает артериальное давление.

Систолическое давление снижается одним ограничением сахара. В повышении давления играют роль тяжелые металлы – свинец и кадмий. Учитывая антагонизм цинка и кадмия, а также кальция и цинка по отношению друг к другу, можно одним использованием определенных продуктов получить целебный эффект.

Чрезмерно возбудимых детей гораздо проще ограничить в сахаре, конфетах, шоколаде, мороженом, чем пичкать лекарствами. Эти ограничения одновременно закладывают в детей естественное неприятие ими никотина, алкоголя, наркотиков – такова экологическая модель.

Проблема здоровья упирается в иммунитет, и если бы мы могли повысить его до естественного уровня, то победили бы не только рак, но и СПИД. Тратятся миллиарды на поиск средств от рака и других болезней, хотя дешевле и проще вначале изучить влияние пищи и экологических факторов на иммунную систему организма.

К сожалению, индустрия бизнеса стоит сейчас выше врачебной этики и медицинской практики, а ведь в большинстве случаев можно было бы избежать хирургических операций.

А. С. Залманов говорит, что, несмотря на успехи хирургии, ее применение можно бы сократить в 500 раз.

Так почему же врачи не используют этих возможностей? Не потому ли, что в их отношениях с пациентами доминирует бизнес?

Видимо, настало время, когда ответственность за свое здоровье больной должен взять на себя сам.

Никогда не следует пассивно длительно принимать лекарство, не выяснив возможностей других – альтернативных – средств.

«Никогда ни в какие времена врачи и пациенты так не преклонялись перед синтетическими лекарствами, как в наше время, отвергая все альтернативное и натуральное, – пишет И. Сосонкин. – И все же именно сейчас постепенно удастся потеснить могучих представителей клана традиционной медицины и производителей синтетических лекарств: дело в том, что сегодня возросла опасность возникновения болезней, угрожающих жизни». Альтернативная медицина (к которой принадлежит Натуральная Гигиена и Система здоровья Ниши) использует средства, известные культурам и народам испокон веков. Система здоровья Ниши дает своим сторонникам импульс, энергию, здоровье, убеждая изменить образ жизни, питание, чтобы познать высшую радость, неведомую больным.

Исцеление возможно только в одном случае – если удастся мобилизовать защитные и целительные силы самого организма.

Задача врача, целителя, матери состоит в том, чтобы увлечь больного оздоровительным образом жизни, а это возможно сделать только в том случае, если сам доктор живет в соответствии с законами здоровья.

Люди, страдающие теми или иными заболеваниями, редко задумываются о причинах своих страданий, часто ссылаются на нехватку времени, на недостаточность информации. На самом же деле сейчас публикуется все большее количество книг о традициях альтернативной медицины. Врачи, исповедующие принципы альтернативной медицины, все чаще и все убедительнее доказывают свои взгляды по радио, с экрана телевизора, в газетах. Так что всегда можно найти выход: можно научиться основам рационального питания.

Натуральные продукты, конечно, всегда лучше, но как их получить, если даже с небалуются кислотные дожди, а поля обрабатываются химическими удобрениями, которые ветер разносит по окрестностям? Сейчас в мире трудно отыскать уголок, где можно было бы получить совершенно незагрязненные продукты. Однако овощи, фрукты и зерно, выращенные на органических удобрениях, без химических добавок, в любом случае чище тех, что продаются в обычных магазинах. Поэтому чем шире и больше мы будем пропагандировать идеи Натуральной Гигиены и Системы здоровья, тем меньше останется земель, где применяются варварские методы, разрушающие естественное плодородие.

Общепринятое питание и злоупотребление лекарствами мешает организму мобилизовать свои защитные силы. В таком случае болезнь принимает хронический характер и становится неизлечимой, и тогда уже приходится говорить не об излечении, а о продлении жизни больного. Но и в этом случае Система здоровья Ниши может помочь больше, чем традиционное лечение.

Обычный дрожжевой хлеб редко хорошо переваривается. Он чаще киснет в желудке, дает обилие газов, употребление его с возрастом следует уменьшить, вплоть до полной отмены. Заменить же его могут бездрожжевой хлеб, живые «запаренные» каши и орехи.

Орехи – хлеб будущего!

Главные и серьезные ошибки в нашем питании – это избыток **крахмалистых веществ, образуемый в вареной, печеной, сладкой и жареной пище, которые наполняют кровь слизью.** В то же время человек должен знать с детства, что ничто в мире не дает столько сил,

энергии, здоровья, сколько сырые овощи, фрукты, овощные соки и супы, отруби. Можно есть мясо один раз в неделю, но чтобы в нем не было ни грамма жира. Вместо мяса лучше есть рыбу или морские продукты, а яйца старайтесь употреблять как можно реже, не каждый день. Избегайте всего жареного (подробно об этом см. главу «Законы полноценного здоровья»).

Когда же большинство людей откажутся от употребления белой муки, рафинированного сахара и других вредных для здоровья продуктов, то предприятиям-производителям этих продуктов будет угрожать разорение, и они вынуждены будут наладить выпуск продуктов, не очищенных от всего полезного.

Чем больше людей увлекутся идеей предупреждения болезней, тем большее количество народа станет грамотнее в вопросах здоровья, тем быстрее появятся специалисты альтернативной Медицины, которые начнут готовить новые медицинские силы. Специалисты же традиционной медицины вынуждены будут переквалифицироваться. Именно такой процесс, по моему глубокому убеждению, способен привести человека к победе над болезнями, к долголетию. Так думаю не я одна – все разумные люди и врачи, способные выйти за рамки своей узкой специализации.

Сегодня система здравоохранения многих цивилизованных стран начинает признавать альтернативный подход – перспективное направление в борьбе за здоровый образ жизни людей и за чистоту окружающей среды. А это означает, назревает новый путь к здоровью, к культуре здоровья. К сожалению, мы все в какой-то степени рабы дурных стереотипов. Не многие способны заставить себя выдерживать диету: мешают привычки. Главные наши враги на пути к здоровью – это наша собственная лень, невежество, сомнения, склонность откладывать «на завтра» то, что надо делать немедленно и систематически. Эта нерешительность пагубна в век СПИДа. Нельзя становиться рабом своего тела и лени и жить неразумно.

«Организм человека, постоянно пребывающего в помещении, привыкшего сидеть на диване, в кресле, кушать много и что попало, не способен сопротивляться болезням. Нежелание безвольного человека даже временно отказаться от наслаждений подобно самоубийству. Это ведет только к одному финалу – неизлечимым болезням», – пишет профессор И. Сосонкин.

Одной из причин биологической дегенерации, ведущей нас к вымиранию, являются изменения, происходящие в окружающей среде: в воздухе, воде, почве.

Кроме того, для изготовления пищи применяются новейшие технологии, которые лишают продукт его естественной ценности.

Продукты подвергают отбеливанию, рафинированию, жарят в жирах, создают из них концентраты и неудобоваримые смеси типа молока, хлеба, с жирами и фруктами, беспощадно солят, консервируют, засахаривают и т. д.

За очень короткое время – всего одно столетие – произошла полная потеря какихлибо принципов и ориентиров в питании людей:

а) вместо цельных продуктов в ходу другая пища: молотые, дробленые, консервированные;

б) увеличилось количественное потребление животной пищи: яйца, мясо, молочные продукты заменили фрукты, орехи, зелень;

в) ухудшилось качество животной пищи из-за широкого применения гормонов, антибиотиков и других искусственных добавок. Это получается из-за того, что животные получают гормоны роста, чтобы они быстрее набирали товарный вес. Такое вмешательство приводит к тому, что они болеют. Их лечат антибиотиками и другими бесчисленными синтетическими препаратами. Все вещества, которые дают животным, переходят к нам вместе с мясом, которое мы едим, в результате – наши болезни;

г) увеличилось потребление рафинированного сахара и синтетических сахаров – сахара. Сахара – это одна из проблем состояния нашего опорно-двигательного аппарата и всего здоровья в целом;

д) увеличилось потребление консервированной продукции;

е) фрукты выращиваются с помощью химии и опрыскивания;

ж) в пищу добавляют массу синтетических красок, особенно когда изготавливают сыры, масла, соки.

Надо помнить: чем больше мы употребляем сахара, тем больше он накапливается в печени в виде гликогена.

Как же случилось так, что, вопреки здравому смыслу, все это происходит? Вот как на такой вопрос отвечает старейшина израильских натуропатов Михаэль Горен.

Причины изменений в питании людей на протяжении истории человечества

Наши далекие предки были фруктоедами. Об этом свидетельствуют исследования антропологов и палеонтологов, которые по составу костной ткани могли определить, чем человек питался. Об этом говорит и физиология пищеварительных органов, наш желудочно-кишечный аппарат.

С продвижением человека к северу и с изменением климата на планете людям пришлось приспосабливаться к новым условиям. Постепенно они стали употреблять не только фрукты, но и овощи, затем листья и корни.

Двести тысяч лет назад человек начал есть вареную пищу, и со временем его организм к этому привык.

А всего сто тысяч лет назад в приготовлении пищи произошло очень важное изменение. Начались очистка продуктов питания, особенно зерна, и производство сахара. Быстрота изготовления муки благодаря замене мельничных жерновов металлическими и выпечка кондитерских изделий до неузнаваемости изменили первоначальный продукт – зерно. В результате дальнейших технологических усовершенствований все естественные продукты начали очищать от очень важных для жизни компонентов (отрубей, клетчатки, кожуры и т. д.). То же самое произошло с сахаром и солью, рыбой, мясной и молочной продукцией, особенно после возникновения консервной промышленности. Никого не интересовал факт, что продукты питания после промышленной обработки становятся неполноценными, они утрачивают важнейшие и незаменимые для жизни человека микроэлементы. Так, мы уже знаем, что наша теперешняя соль – это почти чистый хлористый натрий, в то время как каменная и морская соли содержат множество макро– и микроэлементов. Вот почему самые здоровые люди на Земле – те, что употребляют в пищу исключительно фрукты, овощи, орехи. Вот почему в Японии, Испании, Венесуэле не бывает сердечно-сосудистых заболеваний. В этих странах не используют никакую другую соль, кроме морской.

Надеюсь, читатель понял, как важна для человека клетчатка. Она не дает калорий и каких-либо особенно важных для организма элементов, но человеческому организму необходим этот «ненужный» балласт, и, если его не хватает, люди страдают различными заболеваниями, первопричиной которых является запор. В результате плохой проходимости, неполного очищения желудочно-кишечного тракта развиваются гастриты, колиты, язвы, различные уплотнения, болезни зубов, ожирение и, как следствие всего этого, злокачественное заболевание – рак, саркома и т. д.

За 400 лет до нашей эры великий Гиппократ рекомендовал отруби как лучшее средство очищения желудка и кишечника. Известен факт, когда в Дании, чтобы максимально исполь-

зовать зерно, в тяжелые годы после Первой мировой войны начали выпекать хлеб из муки грубого помола и в стране снизилась смертность почти на 17 %.

Есть много интересных фактов, подтверждающих эту закономерность: болезни нашего времени, «болезни цивилизации», очень редко возникают среди населения стран, сохранивших традиции, где в питании не используют продукты промышленного изготовления. Так, «заболевания цивилизации» почти не встречались перед войной у японцев. Но как только там появились американцы, их «новшества» в питании вызвали у японцев появление «болезней цивилизации».

Эмигранты из Европы, Африки, Азии и Средиземноморья в Калифорнию или на Гавайи очень быстро, в течение поколения, начинают страдать болезнями, которым подвержено местное американское население. И эти болезни возникают от избыточной пищи, неправильного, неестественного сочетания продуктов питания.

Всемирно известный английский доктор Буркет, открывший вирусы, вызывающие воспаления в лимфе (лимфаденит, лимфангит, лимфогранулематоз и т. д.), за что получил высшую награду в США в области медицины, провел следующий эксперимент. Он предложил ежедневно группу добровольцев – девушек от 15 до 19 лет – кормить вместо белого хлеба хлебом из муки грубого помола с добавлением 14 г отрубей (около 1 чайной ложки). После 22 дней такой диеты количество выделенного кала увеличилось на 21 %, а время выделения экскрементов после приема пищи уменьшилось на 29 %.

Так было доказано, что при наличии клетчатки можно без забот избавиться от неусвоенных продуктов, обеспечив себе их выделение, здоровье и очищение организма.

Почему же открытия, столь очевидные и известные человечеству много лет и веков, остаются никем не замеченными?

Вот как отвечает на этот вопрос доктор Буркет: «Вообразите себе открытый кран, из которого все время понемногу капает вода в бассейн или ванну. Вода переливается через край и льется на пол. Энергичные, преданные делу работники, активные, компетентные, вытирают и собирают воду тряпками. Никому их них и в голову не приходит закрыть кран. Эта выливающаяся вода – наши болезни, а люди, собирающие воду, – это врачи-хирурги, лечащие нас. Они не делают ничего, чтобы закрыть кран. Почему? Потому что за закрытие крана платят в 4 раза меньше. А промышленность вложила столько средств в производство тряпок и щеток, другими словами, в лекарства, хирургические инструменты, операционные столы, больницы и т. п., что, если закрыть кран, слишком много людей останется без работы».

Замечательный и тоже всемирно известный врач, пропагандист здорового образа жизни, гематолог-онколог, писатель Юлиан Александрович сказал о докторе Буркете: «Доктор Буркет – яркий пример современного врача, способного выйти за рамки своей узкой специальности ради общей цели, каковой является здоровье общества». Думаю, что такие высказывания этих врачей не прибавляют им друзей, но человечество в целом и каждый из нас должны быть им благодарны, понимать их слова и практически использовать их советы.

Когда мы идем к доктору, никогда нелишне посмотреть, с каким человеком мы будем обсуждать наше драгоценное здоровье. Кому мы вверяем свою Жизнь? Каков его образ жизни? Сам он здоров? Он курит, пьет или нет? Как выглядит? Обычно больной человек идет к врачу за здоровьем. Больной наивно полагает, что его здоровье может поправить специалист. Врач идет на работу. Для любой работы требуется материал: сапожнику – кожа; портнихе – модель; писателю – бумага и ручка, идеи и мысли. А что необходимо врачу, чтобы выполнить свою работу? Прежде всего больной человек и его болезни. И если врач не способен «выйти за рамки своей узкой специальности», если он не ощущает своей ответственности, если он лишь ликвидирует симптомы, не понимая, не беря во внимание причины появления болезней, – к такому врачу идти бесполезно.

Когда дело касается болезней, здесь должен быть союз и врача, и больного. Если больной готов сам сражаться за свою жизнь, а врач – искать причину болезни и способы ее уничтожения, то можно надеяться на успех, а если причины убрать – успеха не будет или он будет мизерным.

Конечно, добавлением горсти отрубей в ежедневное меню мы не можем спастись от всех болезней цивилизации. И все-таки помочь себе можно.

Нужен весь комплекс мероприятий: увеличение объема воздуха, восстановление циркуляции крови, лимфы и всех жидкостей, полноценное питание и оптимистическое настроение.

Что надо есть, чтобы предотвратить любые болезни, в том числе и рак

1. Нужно есть в основном сырые фрукты и овощи. Их в суточном рационе должно быть до 70 %.

2. Необходимо хорошо пережевывать пищу, так как есть три вида переваривания: слюнное, желудочное и кишечное. В ротовой полости начинается слюнное переваривание. Его пропустить ни в коем случае нельзя. Жуйте до состояния «киселя» во рту – это уберезет вас от многих неприятностей и бед.

3. В пище должна присутствовать клетчатка. Она быстро проходит через пищевой тракт, снижает производство инсулина и холестерина, подавляет превращение сахара в жиры.

4. Пища должна быть богата витаминами С, Е, А (бета-каротин) в естественном виде и микроэлементами: кальцием, железом, медью, селеном, цинком, йодом (см. «Витамины», «Микроэлементы»). Как показывает статистика, рак чаще всего бывает у женщин с малой сексуальной активностью (например, у монашек). А женщины до 18 лет и кормящие ребенка грудью застрахованы от этой болезни. Азиатские женщины намного меньше страдают от рака молочной железы, чем европейские.

Избыток жиров способствует выделению эстрогенов из надпочечников. Эстрогены, в свою очередь, увеличивают число гормонов в организме. Биохимики считают, что это является основной причиной рака молочной железы. Но пока это только гипотеза. Однако при всем том лучше избегать жирных и сладких продуктов, вернее, их избытка, особенно после 25 лет, когда «строительство» тела закончено.

Не следует переедать вообще и особенно орехи и семечки. Рациональная, здоровая пища значительно уменьшает вероятность заболевания органов пищеварения.

5. Еда должна доставлять удовольствие и радость, быть священнодействием, а не клиническим испытанием.

6. Пищи должно быть не слишком много, но и не слишком мало: столько, сколько помещается у вас на ладони. (Ваш кулак – размер вашего сердца, а ваша ладонь, если сделать из пальцев форму чаши, – ваш желудок. Не растягивайте его!)

7. Полезно получать пищу в одно и то же время. Но, если нет аппетита, лучше один прием пищи пропустить, заменив его питьем пресной воды или настоя листьев, богатых витаминами С, Е, А.

Правильное питание должно обеспечивать организму 9 основных частей: аминокислоты (которые будут создавать белки), жирные кислоты (а не жиры); органические углеводы; витамины; минеральные соли; клетчатка; вода; органические кислоты; ферменты. Все это находится в «живых» овощах и фруктах, семечках, орехах, зеленых листьях и съедобных корнях, целебных травах.

8. Избыток жиров создает жир. Но ненасыщенные кислоты нам необходимы. Больше всего их в растительном масле, орехах, семенах, семечках.

9. Углеводы – главный поставщик энергии. Но искусственный сахар «съедает» зубы, а его избыток переходит в жиры. Лучший поставщик углеводов – сладкие фрукты, листья, овощи.

10. Витамины, минеральные соли, клетчатка необходимы постоянно, ежедневно. Витамины не являются ни источником энергии, ни строительным материалом, но они – посредники во всех жизненных процессах. Они очень разнородны и выполняют разнообразные функции (см. «Витамины»), то же самое относится к минеральным солям и клетчатке (см. «Микроэлементы»).

11. Если вы предпочитаете есть все вареное, печеное, жареное, очень важно правильно готовить блюда (только на пару или в духовом шкафу). Еда может стать маленьким чудом с точки зрения физиологии и диетологии. Но никогда не забывайте: фрукты надо употреблять в сыром виде или в виде свежеприготовленных соков! Никогда не варите их! А если едите что-либо вареное, не забывайте сочетать его с сырым, и сырого должно быть в 3 раза больше вареного. Исследования показали, что хуже всего питаются нищие и миллионеры. Одни потому, что им недостает компонентов строительства, восстановления, лечения, очищения кишок, а другие – от избытка жиров, белков, углеводов.

Цивилизация внесла в современную жизнь множество разрушающих наш организм факторов, например, ионизирующее и неионизирующее излучение, вредные промышленные выбросы и отходы, выхлопные газы от автомобилей, загрязнение атмосферы, вод, недостаток двигательной активности, рафинированные продукты питания, табак, наркотики, алкоголь и т. д.

В течение последних 50 лет наука и созданная ею технология изменили мир в значительно большей степени, чем за предыдущий период существования человечества с момента занятия земледелием.

«Сумеет ли наше поколение приспособиться к столь резким изменениям или в результате недостаточной адаптации погибнет, как погибли многие виды представителей животного мира?» – ставит вопрос известный философ, ученый нашего века Бернард Рассел.

Я думаю, разумный человек способен к сопротивлению, осмыслению, а значит, и к конструктивным действиям. А если подумать о том, сколько человек воюет, как живет, то остается только диву даваться, что современный человек еще не калека. Этот факт внушает оптимизм.

Многие диетологи мира считают, что продолжительность жизни возможно увеличить до 200–400 лет только за счет полноценного питания. Действительно, с помощью пищи мы можем дать своему организму все, что необходимо для восстановления и обновления клеток, а значит, для продления молодости и срока жизни.

Что же такое «полноценное питание»?

Это такое питание, которое создает высшую энергию Жизни. Эта энергия доставляется нашим клеткам кровью.

Значит, полноценное питание определяется прежде всего полноценным составом крови.

Чем определяется биохимический состав крови

Он определяется тем, что мы едим, пьем, вдыхаем, получаем или не получаем. А значит, от качества света, воздуха, воды и продуктов питания зависит наше здоровье. Каждый орган, ткань, клетка нашего организма орошается с помощью кровеносных и лимфатических капилляров, которые доставляют любому органу кровь, наполненную необходимыми для Жизни, восстановления и лечения веществами.

Какие компоненты должны входить в состав крови человека?

Для того чтобы стать полноценной, кровь должна получать: 1) свет; 2) воздух, обогащенный кислородом; 3) воду хорошего качества; 4) пищу, богатую аминокислотами, из которых организм создает для себя протеины (белки), свойственные человеческой природе; 5) микроэлементы, без которых не усваиваются витамины; 6) витамины, без которых невозможна Жизнь вообще; 7) жирные кислоты; 8) ферменты (энзимы); 9) органические кислоты и многие другие, пока еще неизвестные науке элементы, которые способны создать живые клетки, ткани, органы, жидкости организма, а также гормоны – вещества, необходимые организму для выполнения его специфических функций.

Как создается кровь?

Все, что получает наш организм (свет, воздух, воду, пищу, лекарственные препараты, травы, любую информацию), проходит тщательный контроль мозга.

Он командует, регулирует, управляет абсолютно всем. В пищеварении он отдает «распоряжение», какой состав слюны, желудочного сока, пищеварительных соков, гормонов, антител и т. д. должен быть выделен для ассимиляции и усвоения, что необходимо для очищения и обновления организма. Далее происходит следующее.

1. Твердые вещества, попав на язык человека, вначале должны пройти слюнное переваривание. Большинство людей заглатывают пищу, не разжевывая ее до состояния киселя. С этого и начинаются их будущие болезни. Подумайте! Зачем у человека ШЕСТЬ (!) слюнных желез во рту (четыре под языком и две – у основания языка)? Зачем ему столько сосочков на языке (около 20 тысяч)?

У вас пародонтоз? Тщательно жуйте твердую пищу, и его не будет. Не хотите иметь неприятности с желудком? Тщательно разжевывайте пищу! Неразжеванная, плохо смоченная слюной пища не может превратиться в глюкозу, которая является началом этапа пере-

варивания. Недопереваренная пища пойдет в желудок, где начинается другой этап. Здесь перевариваются углеводы и крахмалы.

2. Желудочное переваривание. Этот этап переваривания зависит от того, насколько хорошо пища подготовлена слюнным перевариванием: достаточно ли она смочена слюной, богатой теми ферментами, которые помогут желудочному соку переваривать пищу. В желудке продолжается переваривание углеводов и белков. Здесь из пищи выделяются жидкости, белки превращаются в пептоны, а крахмалы и сахара – в глюкозу.

Если работу во рту при слюнном переваривании можно сравнить с мясорубкой, то желудочное переваривание скорее напоминает работу миксера. Пища разделится на жидкости и перетертую часть (химус), соединив его с желудочными соками, богатыми необходимыми ферментами и гормонами, подготовится к переходу через пилорическую створку (клапан-«привратник») в кишечник. Жидкости идут в кровь, и химус поступит в кишечник. Далее начнется третий этап переваривания.

3. Кишечное переваривание. Надо представить себе наш тонкий кишечник, чтобы понять, почему нельзя есть пищу, которая Природой человеку не назначена. И. Мечников считал, что продолжительность жизни зависит от длины кишечника. Например, у птицы кишечник очень короткий, а у человека в 9–12 раз длиннее его туловища. Эта площадь может быть чистой или очень грязной в зависимости от того, что и как, сколько и когда мы едим. Нежная оболочка тонкого кишечника выложена с внутренней стороны (со стороны эндотелия) бархатистыми «ресничками» (ворсинками), которые всасывают питательные вещества из медленно (то назад, то вперед) продвигающегося по кишечнику химуса.

В кишечнике все продукты из химуса превращаются в пептоны (из белков), молочную эмульсию (из жиров), глюкозу (из крахмалов и сахаров). Эта работа длится от 9 часов в зависимости от качества пищи.

В том случае, когда человек ест только то, что ему назначено Природой (то есть фрукты, овощи, орехи, зелень), время образования необходимых для хорошего качества крови компонентов короче. При употреблении несвойственной человеческой природе пищи (копченостей, выпечки, вареной, рафинированной, жареной) в нашем организме возникает множество проблем.

Многие ошибочно считают, что, если после употребления мясных, творожных, картофельных, зерновых блюд долго не появляется чувство голода, это означает, что пища, которую они употребляют, сытная, питательная и самая лучшая.

На самом деле это совершенно не так. **Человек не ест потому, что его пищеварительные органы и весь иммунный аппарат заняты своим спасением от отравления крови. Если в организм попало нечто неудобоваримое, то он не может думать о новом приеме пищи. Не сомневайтесь. Если вы заложите в кишечник старый разваренный башмак, кишечник исправно начнет свою работу. Вопрос лишь в том, что получают от этого ваши клетки и кровь.**

Итак, **все, что организм принял, должно пройти три вида переваривания – слюнное, желудочное и кишечное. На этом переваривание закончено.**

Все, что не усвоено, переходит в толстый кишечник, а то, что необходимо для крови, превратится в легко усваиваемые формы: пептоны, молочный сок, глюкозу, и просочится в кровеносные и млечные сосуды.

Жидкости и вода уносятся кровью первыми прямо из желудка в печень.

Пептоны и глюкоза из тонкого кишечника также по воротной вене направляются в печень, где кровь подвергается анализу, а затем направляется к правому предсердию, затем к желудочку сердца, чтобы потом направиться в легкие для полного очищения воздухом.

Млечный сок, после того как пептоны и глюкоза были отправлены из кишечника в печень, в свою очередь, через млечные сосуды всасывается и попадает в грудной проток, откуда постепенно проникает в кровь.

Кровь, вобрав в себя эти вещества, несет их к почкам.

Почки очищают кровь, удаляя из нее ядовитые вещества, мочевины, выводят по двум каналам (уретрам) из организма. Эти вещества отправляются на выброс. А чистая, наполненная кислородом кровь поступает в левую часть сердца (предсердие и желудочек) и по артериям разносится по всему телу.

Если проследить движение крови от сердца к клеткам, можно увидеть следующее: кровь течет по артериальным сосудам к каждой клеточке организма, чтобы строить новые клетки, совершать починку больных клеток, восстанавливать и лечить больные органы или ткани. Затем, захватив обломки разрушенных клеток, уже по венозным капиллярам кровь уносит с собой отработанные материалы для того, чтобы вывести их из организма через экскреторные органы – кожу, легкие, почки, кишечник – путем дыхания, пота, экскреции, мочеиспускания.

Как осуществляется кровообращение в нашем теле

Мы уже знаем, что **ток крови к сердцу по венозным сосудам и обратно по сосудам артериальным к клеткам называют кровообращением.**

В легких кровь отдает углекислоту, насыщается кислородом.

В печени та же кровь оставляет продукты распада гемоглобина, которые переходят в желчь и снабжаются холестерином.

В почках кровь прокладывает себе трудный путь через 1 300 000 клубочков, направляя свою плазму через стенки капилляров (200 л крови в 24 часа), и снова забирает 90 % веществ, профильтрованных в извилистых канальцах.

В кишечных ворсинках кровь тоже принимает участие в непрерывном обмене белков, жиров, углеводов и воды, снабжается питательными веществами.

В мышцах кровь освобождается от гликогена, который является основным запасом углеводов человека, и вбирает в себя молочную кислоту, чтобы вывести ее через кожу (а не ввести, как это делают уриноотерапевты).

В мозгу кровь образует спинномозговую жидкость.

В эндокринные железы (щитовидную или паращитовидные, половые железы, вилочковую железу, поджелудочную железу и надпочечники) кровь приносит ферменты – кровяные элементы для построения гормонов.

Таким образом, несмотря на то, что гемобиологи считают, будто во всех органах циркулирует кровь одного и того же состава, мы видим, что кровь в зависимости от местонахождения доставляет каждому органу необходимые только его функциям компоненты.

Кровь выполняет свою специфическую работу, меняя состав в каждом органе, но сохраняя при этом химическую индивидуальность. Самое большое чудо заключается в том, что кровь проделывает все это в течение 23–27 секунд, неустанно повторяя свою творческую работу в течение 70–100 лет и даже больше!

Поэтому я допускаю, что общий анализ крови не может верно отражать истинный ее состав в отдельных органах и невидимых клетках, а это может оказаться в высшей степени существенным для постановки диагноза и здоровья человека! Многим случалось хоронить человека с прекрасными анализами крови.

Наше здоровье целиком и полностью зависит как от хорошей циркуляции крови, так и от ее состава.

От чего зависит состав крови?

Состав крови целиком и полностью зависит не только от того, что, но и как, сколько, когда и в каких сочетаниях мы едим, но также от того, как и сколько мы спим, о чем думаем, как поступаем; любая мысль имеет свой «химический» состав.

Система здоровья Ниши рассматривает человека как совершенную энергетическую систему, способную аккумулировать энергию воздуха, света, солнца, растений. Поэтому естественная пища – самая физиологичная для организма человека. Таков Закон Природы. Исследованиями ученых давно доказано: **если нарушен состав пищи – нарушен состав крови с вытекающими из этого последствиями.**

Идеальный состав пищи для человека следующий:

90 % – глюкозы;

4–5 % – аминокислот, из которых формируются протеины;

3–4 % – микроэлементы;

1 % – жирные кислоты;

1 % – витамины.

Думаю, что мы особенно не погрешим, если добавим к этому составу еще и клетчатку, воду и органические кислоты, значение которых установлено в последние годы.

Следует всегда помнить: на Земле существует один вид, удовлетворяющий природным требованиям, – это фрукты.

Много тысяч лет назад наши предки были плодоядными, и в основном фруктоедами. Поэтому физиологически, генетически, биологически для здоровья нам больше всего необходимы не хлеб, не зерновые, не мясо и даже не молоко, сыр, яйца, а фрукты, семечки или орехи и овощи, но только в их естественном, натуральном, природном виде.

«Все болезни без исключения, – считал всемирно известный натуропат Арнольд Эрет, – так же как и наследственные, происходят исключительно от нечистой, “неестественной” пищи и от каждого грамма излишнего питания».

Главное зло, которое человек получает от вареной пищи, – это образование, которое плохо выделяется экскреторными органами, проникает в кровь и становится пиршественным столом для развития гнили, патогенных организмов, вирусов, затрудняет циркуляцию крови, пропускную способность мембран (кожицы клеток), отравляет кровь. Слизь мешает всасыванию в кровь питательных веществ из кишечника. То же самое происходит на слизистой оболочке языка и желудка.

Закупорка слизью мельчайших кровеносных сосудов (капилляров) – главная причина всех без исключения заболеваний.

Если кормить больных только слизеобразующей пищей (кашей, молоком, тушеным мясом), то выделению и образованию слизи не будет конца (отсюда и насморк, и кашель, и астма, и воспаление легких, и туберкулез, и любые другие заболевания).

Каждая хозяйка знает: если картофель, муку, крупу, мясо долго кипятить, получится студенистая слизь, которая очень скоро делается кислой, переходит в гниение, становясь почвой для развития плесени, грибов.

При пищеварении, которое химически представляет собой ту же варку или сжигание (окисление), эта слизь отделяется. В течение жизни стенки нашего кишечника и желудка мало-помалу так покрываются слизью, что поступающее в них новое содержимое постоянно переходит в гниение. Гниющие массы закупоривают кровеносные сосуды, и в конце концов гнилостные бактерии просачиваются в кровь. Кровь становится вязкой, застоявшейся, начинает разлагаться; вот вам и болезни крови!

Но если густо сварить фрукты – финики, инжир, виноград, то получится тоже каша. Однако она не переходит в гниение и никогда не выделяет слизи. Фруктовый сахар – важный продукт, положительно влияющий на состав крови. Хотя он и клеек, но является высшей формой горючего материала. Он дает нам глюкозу. А ее требуется 90 % ежедневно. Сторая, она образует энергию, а то, что остается, – только следы целлюлозы, которые не клейки, не гнивают и тут же выделяются. Сгущенный сахар оказывает противодействие гниению, хорошо консервирует кушанье. А знаете, почему многих людей тянет к алкоголю, табаку, кофе, крепкому чаю? Вся цивилизованная еда – от бифштекса до невинной овсянки – образует слизь и вызывает потребность в противоядиях. Люди прибегают к алкоголю, кофе, табаку, чаю, потому что только с помощью этих возбудителей они снова становятся бодрыми. В излишнем питании мясом, солеными, жирными, копчеными продуктами заключается скрытая причина увеличения спроса на алкоголь.

Слизистая (вареная) пища и переедание связаны друг с другом.

Когда кишечные реснички залепаются слизью, в кровь не поступает достаточного количества необходимых ингредиентов, и организм начинает их искать. Неразумный невежественный человек продолжает варить, жарить, солить, обрабатывать специями то, что физиологически его организму несвойственно. И каждому должно быть понятно, что если пылесос употреблять не для всасывания пыли, а как помойку, то он очень скоро сломается. То же самое происходит с нашим желудочно-кишечным трактом, а поскольку в организме все взаимосвязано, то очень скоро приходит в негодность кровь, а затем и все органы.

Итак, запомним как Закон, нарушать который нельзя:

◆ слизистая пища и переедание – вот основные причины всех без исключения болезней;

◆ **пост, фруктово-овощная и ореховая диеты (естественное питание) – единственно правильное и верное лечебное средство.**

Каждое животное при недомогании начинает поститься. Больной человек не в состоянии выдержать 1–2 дня поста, считая, что он потеряет силы.

Как предупредить и устранить накопление слизи в организме?

Разумеется, каждому больному необходимо индивидуальное лечение, но есть три основных способа, при которых с успехом можно противостоять накоплению слизи в организме и отравлению крови.

1. Самый надежный и кратчайший путь – это пост. Само собой разумеется, во время поста надо уметь себя вести: не переутомляться, не переохлаждаться, не допускать физического или умственного перенапряжения, дискомфорта физического или эмоционального.

Перед началом поста необходимо полное очищение кишечника с помощью клизмы или растительного безвредного слабительного. Можно сделать тюбаж, а за тем очистить кишечник слабительным и клизмой. Иначе могут появиться газы и слизь при выделении, которые обычно доставляют много неприятностей.

Даже 36-часовой пост благотворен для организма. Лучше всего подготовку к посту начинать с вечера, отказавшись от ужина и поставив клизму. В продолжение 36-часового поста, вплоть до второго утра, не следует принимать никакой пищи, а во время первого завтрака после выхода из поста есть только фрукты или пить свежеприготовленные фруктовые соки.

Фруктовый сок свертывает, разрыхляет слизистую массу, скопившуюся в кишечнике, а клетчатка фруктов служит прекрасной «метлой» при очищении внутренних стенок кишечника. После фруктового дня можно переходить на овощные соки и тертые овощи, далее – комбинировать: один прием – фрукты, другой – овощи и орехи.

Менять диету лучше под наблюдением врача или опытного диетолога.

Постепенность и систематичность – вот два условия успеха. Выздоровление достигается скорее, если поститься несколько дольше (хотя бы 3 дня), в течение которых ничего не едят и только пьют (до 3 литров в день) маленькими глотками воду с лимоном (можно вместо лимона добавить в воду чайную ложку яблочного уксуса и чайную ложку меда на 200–250 мл воды).

После выхода из поста, начиная с 4-го дня, можно приступить к фруктовой диете, а также добавлять соки сырых овощей или перетертые свежие овощи (салат), вечером 4-го дня опять поставить основательную клизму.

Здоровые люди могут продолжать пост и дольше. Не стоит смущаться плохим видом во время поста и уменьшением массы тела. Наше здоровье, несмотря на это, становится крепким. А масса тела вскоре восстановит свой нормальный уровень.

Успех поста зависит от настроения и воли самого постящегося. Он не должен допускать никаких сомнений или страхов. И, конечно, помнить, что когда организм освободится от засорения и слизи, каждый человек обязан сохранять свое здоровье правильным питанием, чему будет посвящена глава «Законы полноценного питания».

А что делать тем, кто по состоянию здоровья не может поститься? К таким людям относятся дети в период их интенсивного роста, больные диабетом, легочными, сердечными заболеваниями, болезнями печени, туберкулезом и т. д.

Таким людям надо особенно тщательно заботиться о том, чтобы не допускать в свой рацион пищи, образующей слизь (мяса, молока, выпечки, вареного).

2. Необходимо полностью исключить из своего питания пищу, которая образует в нашем организме слизь.

Откажитесь от всего мучного (лапши, макарон, рожков, булочек, сдобы, тортов, пирожных), мороженого, зерновых и картофельных блюд, кипяченого молока, сыра, мяса и т. д.).

Кисломолочные продукты – творог, простокваша, йогурт – образуют меньше слизи и слегка послабляют кишечник, поэтому в сочетании со свежими овощами в небольших количествах их можно использовать в своей диете.

Тот, кто совсем не может отказаться от хлеба, может употреблять хлеб в подсушенном виде, лучше черный или серый, добавляя отруби, так как при этом слизистые частицы разрушаются. Старательно разжевывайте такой хлеб, так как уже во рту при слюнном переваривании образуется глюкоза, что очень важно для дальнейшего желудочного и кишечного переваривания.

Очень полезно сосать (по чайной ложечке) овсяные хлопья, или гречневую крупу, или сухари – это явится превосходным средством поднять упавшие силы. Держите их во рту, как леденцы, сосите до тех пор, пока они не превратятся в «кисель».

А если вы не можете обойтись без картофеля, употребите его немного и только в печеном виде в сочетании с сырыми овощами, которых всегда должно быть в 3 раза больше, чем картофеля. И съедайте картофель с кожурой!

Детям с больными легкими особенно необходимо длительное время воздерживаться от «слизистой» пищи, и в то же время им нужно не истощаться, получать все необходимые компоненты питания. Огромную помощь при этом могут оказать вода, воздух, соки, сыроедение, особенно употребление фруктов. Вода – это еда, воздух – это тоже еда. Если вы будете

к тому же неотступно ежедневно выполнять Шесть правил здоровья по Системе Ниши, вы очень скоро придете к выздоровлению.

Конечно, необходим и психологический положительный настрой, ориентированный на успех, Вера в излечение. Веру дает опыт. Не вступив в воду, нельзя научиться плавать! Надо пробовать, приспособливать себя, овладевать законами Природы.

Овощи и овощная зелень, мелко нарезанные и превращенные в салат, различные салаты, заправленные растительным маслом, капустным соком, яблочным уксусом или лимонным соком; все фрукты, ягоды, семечки, орехи дают пищу, достойную богов.

Сама Природа приходит нам на помощь, когда к весне вместо проросшего старого картофеля предлагает земляную грушу (топинамбур), сныть, крапиву, листья одуванчика, зелень редиса.

Людам слабого здоровья, или страдающим ожирением, необходимо держаться утреннего поста постоянно. По крайней мере до полудня ничего не ешьте, можно пить настой трав. Но если не выдерживаете пост, до 12 часов ешьте только сочные кислые фрукты. Награда за это маленькое ограничение обернется для вас здоровьем, если вы будете последовательны.

Не пропускайте время самоочищения желудочно-кишечного тракта, которое приходится на период с 4 часов утра до 12 часов дня. Об этом мы еще будем говорить более подробно в главе «Законы полноценного питания».

3. А что делать тем, кто не может отказаться от мяса, вареной и другой «слизистой» пищи? Ценность мяса для человека незначительна. А если учесть, что у человека нет ни одного физиологического, биохимического и даже психологического органа для употребления, переваривания и усвоения мяса, то можно понять, что потребность человеческого организма в белке вполне покрывается сахаросодержащими фруктами: бананами, орехами с несколькими винными ягодами или финиками, которые превосходно служат образованию мускулов, энергии и силы.

Если же вы не представляете свой стол без мяса, то помните:

Во-первых, мясная пища должна тщательно разжевываться (от 35–55 раз). Этот способ лечения называется «флетчеризм», или питание по образцу американского диетолога Флетчера. Разжевывать пищу надо до тех пор, пока она не превратится в «кисель», не пропитается тщательно слюной. Слюна обезвредит ядовитость «мертвой», «вареной», мясной или любой другой слизистой пищи и снабдит ее необходимыми для дальнейшего переваривания ферментами. В этом случае вы заметите, что количество употребляемой пищи сокращается почти в полтора раза против привычного; в итоге это дает прекрасный результат для восстановления здоровья и нормального веса.

Мы боеем не только от некачественной пищи, но и от лишнего ее грамма.

А как почувствовать, что он лишний, если вкусно?! Этому могут помочь лишь сознание, систематические посты (хотя бы 24 часа в неделю), долгое тщательное разжевывание и вода, употребляемая в промежутках между едой.

Во-вторых, вареную пищу надо постоянно вытеснять натуральной, сырой.

Арнольд Эрет утверждает, что как только – благодаря фруктовой диете – человек выздоравливает, то есть когда его организм освободится от слизи и болезней, он должен постоянно соблюдать такой образ жизни. При этом ему уже не надо будет больше поститься, и еда для него станет таким наслаждением, о котором он раньше не имел представления. Здесь начнется для человека путь к счастью, гармонии и разрешению всех социальных проблем, потому что биологические его потребности удовлетворяются и приближаются к естественным, природным, свойственным его генетике, и человек переходит в другое качественное состояние.

Может ли человек долго питаться одними фруктами?

Разумеется, может! И не только может, но и должен!

В 1979 г. известный американский антрополог доктор Алан Уокер опубликовал статью, которая стала сенсацией для врачей, диетологов и других специалистов в области питания. Он доказал, что ранние предки человека первоначально не ели мяса и даже семян, побегов, листьев или травы. Не были они и всеядными. Ели они главным образом фрукты.

И поскольку человеческий организм изначально генетически адаптирован к употреблению фруктов, их ему требуется значительное количество. Из всех продуктов питания фрукты содержат наибольшее количество воды (80–90 %), вода не простая – она очищает и минерализует кровь, кроме того, фрукты содержат все компоненты, необходимые нашей крови и клеткам.

Ни один продукт не может сравниться с фруктами по жизненным силам, которые они дают. Если человек не ест фруктов, он совершает огромную биологическую ошибку.

Например, корова всю жизнь питается только травой, дает молоко, а ее мясо идет в пищу. Из чего образуются мускулы, белок, мясо коровы? Разве не из травы? Так человек, более организованное существо, может употреблять только естественную пищу.

Чтобы навсегда распрощаться с болезнями и не допускать преждевременной старости, необходимо выполнять Законы здорового питания. Вот в какой поэтической форме излагает их единомышленник А. Эрета – Павел Либернер:

«1. Ешь пищу естественную, не запятнанную убийством и кровью, оставив животному его жизнь и тело – его единственное благо.

Дарами небес стол твой всегда изобилен – зрелыми плодами Земли, зеленью садов, ягодами лесов, сладкими и разноцветными плодами деревьев, всем тем, что Солнце пробудило из земного сна и жаркими поцелуями любви оживило твою пищу, чтобы ты ел живые плоды, которые, в свою очередь, тебе дали бы Жизнь.

Чисто, как пища, будет твое тело! Та или иная травка поможет тебе его очистить от ядов и освободиться от злых духов.

Чудеса творят соки плодов: с корнем уничтожают они зло, очищают кровь и дают тебе силу. Чудеса делает лимон – жемчуг и корона всех плодов.

2. Первой заповедью твоей должно быть: «Ешь мало, и это малое ешь вовремя».

Тут я немного вмешаюсь: что значит есть вовремя?

Это значит соблюдать время физиологических циклов здоровья: о них вы прочтете в главе «Законы полноценного питания». Здесь лишь скажу: не следует есть на ночь, в это время организм занят ассимиляцией, но еще хуже есть до полудня, так как именно в это время происходит самоочищение организма и желудочно-кишечного тракта, а значит, в кровь поступит меньше слизи и метаболитов.

3. Мудро так распределяй свою пищу, как времена года тебе ее доставляют. Действительно, есть еда «летняя», «осенняя», есть еда «весенняя», но есть «зимняя». Не стоит их смешивать. Природа сама заботится о нас.

4. Ешь медленно, с толком, чтобы аромат и свойства яств, которые содержат в себе бальзам для нервов, проникали в твое существо.

Не забывайте известной мудрости: «Наш организм получает питание не от съеденной, а от усвоенной пищи».

«Хорошо прожеванное – наполовину переварено!»

5. Перед едой на 1–5 минут сомкни ладони вместе и приведи все силы своего организма к согласию. Так ты подготовишь весь организм к приему пищи и лучшей ее ассимиляции.

6. Приучи себя пить в течение дня до 2,5–3 л воды в промежутках между едой. Не забывай: вода, как и воздух, – это еда, это необходимые продукты и хорошие компоненты питания. Очень полезно после еды выйти на свежий воздух хотя бы на 30 минут.

7. Если хочешь совершенно быть здоровым телом и душой, то не успокаивайся до тех пор, пока не найдешь в дуновении

Вселенной ту божественную пищу, которая скрывает в себе высшую Жизнь и сумеет ее тебе передать.

С благоговением черпай полной пригоршней из этого святого источника и помни, что богоподобная чистая душа присоединяется к твоему чистому телу!»

Так поэтически заканчивает свои практические указания по питанию Павел Либернер.

* * *

Я уверена, что для многих такие «указания» покажутся абсолютно неприемлемыми, – я сама прошла через это. Но они основаны на незыблемых Законах Жизни, значит, их обойти безнаказанно – невозможно.

Очевидно, вначале их надо понять. Только тогда человек способен осознать, что владеть ими – значит обеспечить своих детей, внуков, правнуков здоровой и счастливой жизнью. Потому что нет большего несчастья на Земле, чем болезнь, и особенно болезнь маленького человека в семье, который ждет от своих родителей защиты и помощи, доверяет им свою жизнь и будущее. Одна эта мысль должна заставить хорошего отца и хорошую мать изучать Законы полноценного питания и пытаться вводить их в свою жизнь.

Итак, вначале попробуем понять, на чем основаны эти Законы.

Законы полноценного питания

Вначале вспомним уже известные истины.

Для чего мы едим? Естественно, чтобы жить! А часто ли человек задумывается, в чем смысл или идея самой Жизни?

Жизнь – это особая энергия – биоэнергия (от греческого «био» – жизнь).

«Смысл космической жизни, – пишет А. С. Залманов, – заключается в том, что всякое живое существо, всякий стебелек, травка, каждое растение, каждая амеба – это приемник, это трансформатор, это передатчик бесчисленных пучков космической энергии».

Значит, каждый из нас – это сложная уникальная биоэнергетическая система, связанная с общей Жизнью Планеты и Вселенной, подчиняющаяся всем энергетическим законам.

Любая энергия может существовать до тех пор, пока существуют источники ее питания.

Что является источником питания для такой энергетической системы, как человек?

То, что подразумевается под словом «питание», является четырьмя элементарными составляющими, которые и поддерживают человеческое существование, а именно: пища, вода, свет, воздух. Эти четыре элемента можно сравнить с другими четырьмя элементами с большой буквы, каковыми являются: Земля, Вода, Огонь и Воздух, которые древние философы считали источником всего во Вселенной – иными словами, наша жизнь связана с общей жизнью нашей планеты.

«Без питания нет жизни», – писал К. Ниши.

Источники нашего питания

Первый источник нашего питания. Свет

Что необходимо знать об источниках нашего питания?

Где лежит первоисточник энергии Жизни? В Солнце!

Процесс образования материи связан с поглощением солнечной энергии. Клеткам нашего тела также необходима солнечная пища.

Какую пищу мы можем считать «солнечной»? Ту, которая более всего наполнена энергией света. Это овощи, зелень, орехи, семечки, семена растений.

Когда зеленый лист поглощает солнечный свет, он усваивает энергию солнца. Поэтому люди, которые питаются в основном «живой» растительной пищей в ее естественном виде, получают энергию Жизни из «первых рук», в то время как тепловая обработка пищи уничтожает катализаторы Жизни – ферменты, лишает пищу энергии, заставляет клетки организма голодать.

Следует знать Закон: пружина жизни заводится в растительном мире, и только в его естественном состоянии.

Но почему только в естественном виде? А как с промышленными продуктами? А кулинарное искусство, вареные, печеные, жареные деликатесы? Дело в том, что Законы Жизни действуют независимо от наших вкусов.

Наши представления о питании довольно примитивны. Многие, не задумываясь, едят то, что им предлагают, считая, что «умный организм» сам «сообразит», что ему усвоить, а что выбросить. На самом деле это не так.

Долгое время считали, что продукты, которые мы употребляем, попав в организм, в результате сложнейших химических превращений вначале должны преобразоваться в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в кислоту муравьиную и наконец (при наличии кислорода) – в двуокись углерода (CO_2) и воду. Так было написано во всех учебниках по диетологии. Иными словами, все должно быть очень просто: человек съел пищу, организм переварил ее, неусвоенные продукты выделил в виде газа и воды (при дыхании, с потом, мочой, экскрецией и т. д.).

Но японский профессор Кацудзо Ниши заинтересовался вопросом: **«А что происходит в организме, когда кислорода недостает?»**

И действительно! Современный человек живет в условиях, когда кислорода постоянно недостает, мы носим одежду, а Природа сотворила нас зачем-то голенькими, значит кожа должна была бы «дышать», как огромные легкие, а функции нашей кожи нарушены – она все время прикрыта искусственными, плохо пропускающими воздух тканями. Мы обитаем и работаем в помещениях, не обеспеченных кислородом, а выходя на улицы городов, дышим отработанными газами. Наконец, мы едим искусственно приготовленную пищу. Все это заставляет наши клетки испытывать кислородное голодание, так как им недостает ни света, ни воздуха, ни кислорода.

Что же нового открыл Кацудзо Ниши в результате своих исследований?

Исследования Кацудзо Ниши показали, что пища действительно превращается вначале в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную, но если нет кислорода, она превращается не в газ и воду, как это считалось ранее, а в щавелевую кислоту. При этом если пища была вареной (неорганической), то образуется неорганическая щавелевая кислота, а если она была сырой, то есть живой, органической, то и конечным продуктом переваривания

будет органическая щавелевая кислота. Два вида этих кислот обладают совершенно противоположными свойствами. Сравните! (См. таблицу 1.)

Таблица 1.

Свойства неорганической и органической щавелевой кислоты

<i>Неорганическая щавелевая кислота (вареная пища)</i>	<i>Органическая щавелевая кислота (сырая пища)</i>
Моментально соединяется со свободным кальцием в крови	Не соединяется со свободным кальцием в крови
Образует соль щавелевой кислоты, не выводимую из организма (оксалаты)	Не образует соль щавелевой кислоты
Откапливается в виде нерастворимых соединений в клетках, тканях, сосудах организма	Не откладывается в клетках, тканях, сосудах организма
Образует камни, артрозы, артриты, является основной нарушения обмена веществ	Растворяет ту соль, которая образуется из вареного продукта

Какие выводы можно сделать?

1. Вареная пища превращается в нашем организме в органическую соль щавелевой кислоты, которая, накапливаясь, становится основой любых заболеваний.

2. Натуральный, естественный продукт, приготовленный самой природой для питания человека, содержит энергию Солнца, Воздуха, Воды, растений, богатых ферментами, аминокислотами, углеводами, витаминами, микроэлементами, водой, клетчаткой, то есть всеми ингредиентами, способными строить человеческий организм чистым, здоровым, полным жизненной энергии.

3. Натуральная естественная сырая пища – единственная целительная сила, способная восстанавливать и лечить, бороться с образованием неорганических солей, камней, «косточек» на ступнях, отложений в суставах и позвоночнике, а также исключать возникновение многочисленных заболеваний: артрозов, артритов, ишемии, атеросклероза, импотенции.

Вот почему человек, который в основном питается натуральной пищей – свежими фруктами, овощами, плодами, семечками, ягодами, орехами, зеленью, – получает жизненные силы из рук самой Природы. Свет и воздух, накопленные в клетках растительных продуктов, вливаются в организм человека энергией Жизни, обновляя, питая, восстанавливая, очищая здоровые клетки без особых энергетических затрат организма на переваривание.

Второй источник нашего питания. Воздух

Без сгорания (окисления) не происходит ни обмена веществ, ни биохимических превращений в теле человека. Окисление совершается лишь в присутствии воздуха.

Жизнь создана из Воздуха и Света.

Все знают, как выглядит растение, когда ему недостает воздуха и света. Так же, как лист растения, наша кожа нуждается в свете и воздухе. Кожа человека – первый проводник этих источников. Мы часто забываем, что воздух и свет – питание для нашего организма, и не заботимся о нашей коже. А между тем **без энергии Света Жизнь на Земле не могла бы возникнуть, но без Воздуха она не продержалась бы ни одной минуты – таков Закон.** Надеюсь, читатель понял, каким образом мы можем получать и усваивать энергию света и воздуха путем приема пищи. Только невежество в вопросах питания привело человечество

к такой индустрии пищевой промышленности, выработало в нас привычку есть вареное, печеное, жареное, приготовленное рукой не Матушки-Природы, а машины или человека.

Надо всегда помнить: все, что вводим в организм, – это продукты питания либо яды.

Ядом считается все то, из чего клетка не может создать своей субстанции.

Шесть правил здоровья, питание естественными продуктами, контрастные воздушные и водные процедуры, которые предлагает Система здоровья Ниши, – все это будет способствовать насыщению наших клеток воздухом, а значит – кислородом.

Третий источник нашего питания. Вода

Вода составляет около 70 % общей массы тела человека. Выделения организма также содержат большое количество воды.

В организме человека вода распределяется следующим образом:

50 % – содержится в мышцах;

13 % – в костях;

5% – в крови;

16 % – в печени;

0,4 % – в селезенке.

Какова физиологическая роль воды?

Вода – это соединение водорода и кислорода, которое выражается простой формулой H_2O . Но в действительности это не такое простое вещество. Соединения кислорода и водорода в воде многообразны и сложны: это HOH – «гидрол», («сухая вода», или пар), HOH_2 – «дигидрол» (природная вода), HOH_3 (лед, или твердая вода) – «тригидрол».

Особенного внимания заслуживает природная вода, которая включает в себя, помимо кислорода, различные полезные органические вещества и определенное количество радиоактивных излучений. Более того, благодаря уникальному химическому составу природная вода вызывает особые необходимые для жизнедеятельности реакции в организме.

Два водораздела в нашем организме

В организме человека вода находится как вне клеток, так и внутри их.

Межклеточная вода составляет 15–20 % общей массы тела человека.

Внутриклеточная – 50 %.

Оба эти водовместилища разграничены клеточными мембранами, посредством которых происходит физико-химическое и биологическое перевоплощение.

Межклеточная жидкость содержит хлорид натрия и определенное количество белковых молекул. Внутри клеток жидкость содержит очень мало хлорида натрия и относительно) большое количество калия.

Эритроциты богаты и хлором, и калием.

В организме человека имеется большое количество калия и сравнительно мало натрия.

Межклеточная жидкость состоит из циркулирующей крови, лимфы, кишечных соков, спинномозговой жидкости, жидкой среды глаза и уха, суставной и околосуставной жидкости.

Лимфа – это циркулирующая форма межклеточной жидкости. Ускорение тока лимфы повышает интенсивность и динамизм обменных процессов, а замедление и застой лимфатической жидкости заглушают жизнь клеток и тканей. Межклеточная жидкость содержит

небольшой процент белковых молекул, который значительно увеличивается при заболеваниях почек, особенно в случае липоидного нефрита, и по химическому составу межклеточная жидкость схожа с морской водой, а внутриклеточная сохраняет свою химическую индивидуальность, фиксирует калий и отказывается от натрия и кальция.

Влияние воды на обмен веществ

В организме человека постоянно происходит обмен веществ. При этом вода разлагается на составляющие элементы:

- ◆ из легких она выходит в форме пара – 600 г в сутки;
- ◆ в виде пота она выделяется из 3 миллионов пор, расположенных на поверхности тела – 600 г;
- ◆ из мочевых органов – 1300–1500 г;
- ◆ из прямой кишки – 1100 г.

Средняя суточная норма выделяемой воды у человека – 3500 г.

Бесспорно, что у каждого человека это количество индивидуально, поэтому для обеспечения нормального обмена веществ каждый должен принимать столько жидкости (или пищи в форме жидкости), сколько выделилось из организма.

Запомним! Тот, кто не пьет воды, позволяет отходам скапливаться в клетках и сосудах, ускоряет возникновение различных болезней – таков один из Законов.

Вода способствует самоочищению организма, регулирует температуру тела в соответствии с внешней температурой окружающей среды, играет активную роль в обмене жира, выгоняя жир через пот и поддерживая таким образом постоянство обмена веществ.

Выпитая в достаточном количестве вода способствует уменьшению числа бактерий в кишечнике. В результате обмена веществ образуется огромное количество вредных веществ; без воды пищеварительная система поглощает эти вещества. Для того чтобы не допустить отравления организма, происходит сужение сосудов, в результате чего повышается давление. Это не болезнь, как обычно считают, а работа целительных сил Природы. Поэтому вместо лекарств при подъеме давления лучше очистить кишечник, перейти на пост или поголодать 2–3 дня, но пить воду!

Какую воду следует пить?

Лучше всего природную. Однако прежде чем пить такую воду, необходимо определить ее качество. Если рядом нет проверенного родника, а вы сомневаетесь в хорошем качестве водопроводной или ключевой воды, надо вскипятить воду, остудить ее и залить ею кислые ягоды – клюкву, бруснику, облепиху, кожуру или сердцевину яблок, лимон и т. д. После того как вода немного настоится, ее можно пить.

Очень полезно пить вместо воды настои листьев малины, шиповника, черной смородины, хурмы или настои трав. Эти настои заваривают, как чай: чайная ложка листьев на стакан кипятка. Настаивают 6–10 минут и пьют до 3 литров в день. Зимой это просто «кладовая» жизненно важных микроэлементов и витаминов. Простая кипяченая вода – мертвая, в ней нет энзимов (ферментов), а минеральные микроэлементы видоизменены. Поэтому рекомендую приобрести в хозяйственном магазине специальные фильтры для очищения воды. Если нет фильтра, можно добавить на стакан некипяченой воды каплю йода или чайную ложку яблочного уксуса, лимонный сок, можно с медом. Ни один микроорганизм не живет в кислой среде.

В районах, где почва богата магнием и люди пьют воду, содержащую магний, а значит, употребляют фрукты и овощи, растущие на этой почве, мало больных раком. **Магний**

предотвращает и лечит рак. Кроме того, магний оказывает благотворное влияние на нервную, мышечную, эндокринную, сосудистую и другие системы организма. Поэтому К. Ниши считает необходимым обратить внимание на то, чтобы вода обогащалась солями магния. О свойствах магния читайте в главе «Микроэлементы».

Вода, содержащая большое количество известняка, называется «жесткой», а та, что содержит малое его количество, называется «мягкой».

«Жесткая» вода более полезна для здоровья, чем «мягкая», хотя стирать и мыть голову в ней труднее.

Как надо пить воду?

Лучше всего пить воду сразу после того, как вы встали. Сначала прополощите горло (хорошо использовать подкисленную яблочным уксусом воду), затем очистите язык от белого налета краем чайной ложечки (с водой), прополощите тщательно зубы пресной водой, затем выпейте стакан отстоявшейся пресной воды. Количество воды зависит от конституции человека. Тому, кто предрасположен к болезням сердца или печени, лучше не пить всю воду сразу, а принимать ее понемножку. Если же человек крепкого телосложения и занят активной деятельностью, привык пить много воды (до 2–3 литров в день), он может выпить утром столько, сколько его душе угодно.

Если человек выпивает воду непосредственно перед сном, он не только будет часто вставать ночью, испытывая естественные позывы, но и рискует получить болезнь печени и почек.

Очень полезно пить воду сразу после горячей ванны или бани, так как это помогает освободить организм от отходов. В то же время К. Ниши считает, что до принятия горячей ванны пить может только тот, кто приучил себя пользоваться твердой ровной постелью и выполняет Шесть правил здоровья.

Вреден ли прием воды во время еды?

Да! Очень вреден. Надо избегать этого также во время активных движений: при беге, во время соревнований на марафонской дистанции. Вода может повредить стенки желудка.

Пить воду, в которую добавлена соль, нельзя. Соль вредит почкам, особенно если пить такую воду после обеда. Вода не выводит соль из почек.

Некоторые люди пьют воду в больших количествах, чем им необходимо. У них, как правило, имеется заболевание поджелудочной железы и не хватает инсулина в организме. Лучше сократить прием воды и перейти к употреблению кислых, сочных ягод и фруктов (лимон, апельсин, грейпфрут) или свежеприготовленных соков из них.

Четвертый источник нашего питания. Пища

В живом организме, как в любой энергетической системе, происходит постоянный обмен энергиями: одна энергия входит, другая – выделяется.

Пища – это вводимая энергия, а жизненные проявления (теплота, дыхание, движение, выделения, мысль и т. д.) – это энергия выводимая. Чтобы человек был здоровым, между вводимой и выводимой энергиями должен существовать баланс, в противном случае неусвоенные продукты обмена будут отравлять организм, зашлаковывать его и в конечном счете явятся причиной болезни.

Что необходимо знать каждому о пище

Калории никакого отношения к здоровью не имеют: вы можете питаться калорийной пищей и быть больным, можете питаться некалорийной пищей и тоже быть больным.

Сущностью питания должна стать не высоко- или низкокалорийная пища, а ее полноценность, то есть – наличие в ней основных «строительных элементов» живой клетки – аминокислот (из которых сам организм построит необходимые ему протеины или белки), жирных кислот (из них организм также создаст свойственные одному ему жиры), углеводов, микроэлементов, витаминов, гормонов, ферментов (энзимов), клетчатки и других компонентов.

Закон питания один: выбор пищи должен определяться способностью создавать в организме жизненную энергию. Без природного, естественного энергетического топлива живой организм не может существовать.

Энергия Жизни – вот главный определяющий фактор ценности пищи.

Единицей измерения энергии являются энзимы, или как их принято сейчас называть, ферменты.

Что нам необходимо знать о ферментах

«Существуют три фактора, – говорил Нэлькуэр, – которые составляют Вселенную: это вещество, это эфир в воздухе и это – Жизнь».

Единицей измерения любого вещества является – элемент, эфира в воздухе – электрон, а Жизни – энзим.

Создатели Жизни – энзимы

В человеческом организме непрерывно работают тысячи различных ферментов – белковых энзимов, выполняющих функцию специфических катализаторов превращения веществ в организме. Только с их помощью возможно обновление состарившихся и изношенных клеток, превращение питательных веществ в энергию жизни и строительные материалы для создания новых клеток, обезвреживание отходов (продуктов обмена веществ, или метаболизма, чужеродных телу веществ), защита организма от болезнетворных микроорганизмов и даже заживление ран.

Энзимы – это гениальное творение природы.

Это крошечные, мудрые, талантливые, невидимые нашему глазу «биохимики». Благодаря наличию энзимов (ферментов) в живом организме осуществляются, ускоряются, управляются все жизнеобеспечивающие процессы. Сами энзимы при этом не изменяются. Вот почему их называют биокатализаторами, или создателями Жизни. Без энзимов Жизнь невозможна.

Ни один фермент не работает сам по себе – только в кооперации с другими. Однако энзимы весьма специализированы: каждый из них является «специалистом», выполняющим в организме одно-единственное задание, но выполняет он его совершенным образом.

Например, существует энзим, который ежеминутно участвует в 36 миллионах реакций.

Создаются энзимы самим живым организмом – в основном протеинами. Старея, энзимы теряют свою первоначальную эффективность и начинают совершать ошибки, поэтому они постоянно должны обновляться путем поступления в организм растительной «живой» пищи. Для жизни и здоровья организма необходимы достаточное количество, опти-

мальное соотношение и нормальное функциональное состояние энзимов. А это можно обеспечить лишь натуральной пищей.

Если бы не было энзимов, человек умер бы у обильно накрытого стола, потому что без них не происходит расщепление продуктов питания на отдельные и простые питательные вещества. А только в таком виде организм способен усвоить их из той пищи, которую человек употребляет.

Этот процесс начинается уже во рту. Так, пережеванный хлеб спустя несколько минут постепенно приобретает сладкий привкус, потому что содержащиеся в слюне энзимы расщепляют крахмалы на сахараиды. Так начинается первый этап – слюнное переваривание.

После этого процесс пищеварения продолжается в желудке, где «работают» уже другие энзимы, которые «переваривают» поступивший продукт на кислоты и сахараиды. Этот вид переваривания пищи называют желудочным.

Далее пища поступает в кишечник. Здесь вступают в действие пищеварительные соки поджелудочной железы: ее энзимы расщепляют белки на отдельные аминокислоты, а другие энзимы заняты превращением жиров в жирные кислоты. После трех видов переваривания (слюнного, желудочного, кишечного через кишечную стенку) эти простые вещества проникают в кровь, и организм использует их в качестве источников энергии или в качестве строительных материалов, в том числе и для создания новых энзимов.

Каждый узкоспециализированный энзим «подходит» только одному определенному веществу, которое он преобразует строго определенным образом.

Как энзимы поддерживают защитные реакции организма

Если бы не было энзимов, человек оказался бы брошенным на произвол постоянно атакующих его болезнетворных «агентов» – ядовитых веществ, которые непрерывно образуются как во внешней среде, так и внутри организма. Без «работы» энзимов он был бы «захлавлен» отходами собственного обмена веществ. Но, к счастью, мы обеспечены энзимами.

Кроме того, что энзимы способствуют пищеварению, усвоению и очищению организма, они еще необходимы и для правильного функционирования защитной системы организма (иммунитета), и для естественного течения всех жизненных процессов.

Энзимы позволяют организму защищаться путем активизации макрофагов – больших хищных клеток, способных распознать в организме любую вредную частицу, окружить ее со всех сторон, проглотить и растворить. Этот процесс как раз и осуществляется с помощью «специализированных» энзимов.

Другие энзимы помогают лимфоцитам создавать специфические антитела. Антитела связываются с чужеродными «агентами» – бактериями, вирусами, собственными клетками, ставшими по какой-то причине «чужими» организму, и, оповещая о них защитные механизмы организма, дают ему возможность своевременно обезвредить их.

Конечно, ход иммунных реакций в действительности намного сложнее, но даже из этого беглого описания становится совершенно ясно, что защитные механизмы способны сохранить организм человека здоровым (или же снова вернуть ему здоровье) только в том случае, если в организме имеется достаточное количество работоспособных энзимов.

Недостаток энзимов – угроза здоровью

Если количество энзимов достаточно для поддержания жизнедеятельности организма, человек здоров. Однако когда здоровье в опасности или организм чрезмерно перегружен, потребность в энзимах значительно возрастает. При ранениях, воспалениях, длительном

переутомлении для быстрого и эффективного устранения обломков ткани, очищения пространства для новых клеток и ускорения процесса заживления требуется повышенное количество энзимов.

В современных условиях защитные механизмы организма перегружены ядовитыми и вредными веществами загрязненной среды обитания, неправильным питанием, злоупотреблением алкоголем, табаком и лекарствами. В этих условиях для эффективного функционирования иммунной системы требуется гораздо больше энзимов, чем их в состоянии произвести наш организм.

При их недостатке раны плохо заживают, а повреждения в организме медленно восстанавливаются, что может вызвать хроническое воспаление. Недостаток энзимов может также привести к тому, что болезнетворные «агенты» не будут вовремя обезврежены и разовьется та или иная болезнь. Если вовремя компенсировать недостаток энзимов, а это возможно употреблением сырых фруктов, овощей, соков, содержащих энзимы в достаточном количестве, то можно помочь организму самому восстановиться и поддержать свое здоровье. Совершенно очевидно, что этот путь гораздо лучше лечения химическими лекарствами. Но... и это надо знать! Энзимы бездействуют при температуре выше 49 °С.

Организм сам может быть причиной своей болезни

Природа не совершает ошибок, но люди так изменили условия окружающей среды и свой быт, что даже система иммунитета начинает «нападать» на клетки и органы собственного тела. Это происходит, например, в том случае, если после перенесенной инфекции некоторые клетки становятся чужеродными своему телу. До сих пор неизвестно, как и почему это происходит. Тем не менее в такой ситуации начинают возникать так называемые антитела, направленные против «чужаков» или против тканей, ставших для системы иммунитета антигенными.

Связываясь с антигенами, молекулы антител образуют с ними иммунокомплексы, которые циркулируют в крови, осаждаются на поверхности клеток различных тканей и органов, вызывая в них воспалительную реакцию. При этом чаще всего бывают травмированы стенки сосудов, поверхности суставов и «почечный фильтр».

Если образование таких иммунокомплексов продолжается длительно, то возникает порочный круг: иммунокомплексы – воспалительная реакция – иммунокомплексы. В такой ситуации нам может помочь увеличение количества энзимов.

Вот почему раковым больным японский профессор Кацудзо Ниши прописывал пить 5 видов соков одновременно в одном стакане, до 6 стаканов в день. Принимаемые в достаточном количестве, соки способны обеспечить организм нужными энзимами, что является залогом здоровья в любом возрасте. С энзимами раны быстрее заживают, воспалительные процессы легче протекают и заканчиваются быстрее, а болезнетворные «агенты» своевременно погибают.

Чем человек старше, тем чаще в его системе иммунитета происходят ошибки. Поэтому для усиления своей защиты такие люди нуждаются в повышенном количестве дееспособных энзимов.

Часто потребность в энзимах превышает естественные возможности организма, особенно если человек питается жирными, мясными, рафинированными – «мертвыми» продуктами. В таких случаях используют препараты.

Несмотря на убедительную рекламу этих препаратов, трудно согласиться с тем, что природные энзимы – катализаторы Жизни – могут сохраниться в таблетках. Я придерживаюсь мнения, что лучше организовать свой образ жизни так, чтобы не нуждаться в «добавках

из аптеки» и обеспечивать свой организм энзимами из «живых» растений в их естественном виде.

Не исключено, что кому-то (старикам, больным людям) в экстремальных ситуациях придется использовать аптечные энзимы, но они никогда не заменят Солнца, Воздуха, Воды и растительной пищи, богатой энзимами.

Каковы наши требования к пище?

Пища должна:

- 1) давать нам энергию Жизни;
- 2) очищать организм;
- 3) восстанавливать (обновлять, лечить);
- 4) формировать жизненно важные клетки (клетки мозга, желез внутренней секреции, нервов);
- 5) создавать кислотно-щелочное равновесие;
- 6) приносить положительные эмоции.

Создать энергию Жизни может только такая пища, которая сама богата энергией света, воздуха, воды, содержит много витаминов, ферментов, минеральных веществ, аминокислот, жирных кислот.

На Земле существует лишь один вид пищи, содержащий данные ингредиенты, – это растения (фрукты, овощи, орехи, зелень, ягоды, злаки, листья). Именно эта пища назначена нам Природой. Поэтому витаминные и минеральные добавки, рафинированные промышленные продукты, выпечка, вареные продукты, изготовленные дома или в ресторанах, кафе, столовых, никогда не заменят нам тех, которые произрастают на Земле, – в огородах, садах, полях, лесах. Приучите себя к правилу: прежде чем что-то положить в рот, спросить себя: «Это мне приготовила сама Матушка-Природа?» Все, что она щедро дает нам, обеспечит нас энергией жизни, будет очищать, лечить, восстанавливать наши клетки, обновлять их, давать молодость, энергию и здоровье.

Однако человек варварски изменяет качество природной пищи, не желая знать, что вареная пища плохо усваивается, образует в клетках различные отложения, приводит к увеличению массы тела и болезням. Постоянно употребляя лишь «вкусную» пищу (а вкусы формировались у нас по наследству в течение многих лет невежества), мы засоряем клетки своего организма, приобретаем болезни и, передавая наши привычки детям и внукам, движемся к катастрофе.

Между тем пища может быть очень вкусной и дешевой, если при ее употреблении соблюдать Законы Жизни.

Многие проблемы, связанные с плохим здоровьем, излишней массой тела, скверным настроением, неудачами, вызваны незнанием функций человеческого организма, непониманием того, каким образом энергия Жизни должна вливаться в нас, наращиваться, поддерживаться, участвовать во всех жизненных процессах.

Программа культуры питания и здоровья должна строиться на всеобщих законах Природы и физиологических истинах. Если у нас хватит воли внедрить их в жизнь, то в награду мы получим жизненные силы, физическое, эмоциональное, духовное здоровье, ощущение молодости, изящное тело, добрый, веселый характер, здоровых детей и внуков.

Как растение всегда стремится к свету, так и наш организм жаждет совершенства. Но многие люди болеют, теряют уверенность в себе, не достигают успеха, уходят преждевременно из Жизни главным образом из-за пищи, которую они едят или которой они по различным причинам не получают. А между тем со всем этим можно было бы покончить, если придерживаться определенных принципов.

Принципы питания

Принцип первый. Употреблять пищу с высоким содержанием биоэнергии.

Принцип второй. Соблюдать естественные (физиологические) циклы организма, касающиеся пищеварения (то есть знать, когда есть, а когда этого делать не следует).

Принцип третий. Знать свойства всех ингредиентов пищи человека (то есть знать, что есть, что полезно, а что вредно).

Принцип четвертый. Уметь правильно сочетать пищевые продукты.

Принцип пятый. Заботиться, чтобы питание формировало здоровые клетки мозга, желез внутренней секреции, нервов, то есть органов, от которых зависят жизненные процессы и гармоничное развитие личности.

Рассмотрим теперь каждый из этих принципов подробно.

Принцип первый: употребление пищи с высоким содержанием энергии Жизни (биоэнергетическая пища)

Пищу с высоким содержанием энергии Света, Воздуха, Воды обычно называют «органической», «живой», «естественной», «натуральной». Она богата всеми ферментами, аминокислотами, углеводами, жирными кислотами и микроэлементами, витаминами, клетчаткой, так необходимыми для человека.

Именно эти ингредиенты создают наши клетки, ткани, органы, системы, тело.

Пищу, которая подвергалась тепловой обработке, называют «мертвой», «концентрированной». Она не может дать нам жизненную силу, так как питательные элементы, содержащиеся в ней, уже разрушены. Сильно подогретая пища теряет до 75 % своих сложных соединений и ферментов. Чтобы восполнить потерю питательных элементов, наше тело неизбежно начинает требовать больше пищи. Так в конце концов мы приобретаем привычку переедать. А такая привычка – одна из главных причин желудочных, печеночных, сердечно-сосудистых, почечных, эндокринных и других заболеваний, не говоря уже об излишней массе тела.

Большая часть пищи, которую мы обычно употребляем, – вареная («концентрированная»). Она засоряет наш организм и вызывает болезни. Мы начинаем принимать меры, но при этом (вот парадокс!) продолжаем употреблять ту же самую пищу!

Наши представления о питании полны предрассудков. Например, до сих пор многие считают, что пища детей, больных, кормящих матерей и беременных женщин, а также людей, занятых тяжелым физическим трудом, должна быть особенно питательной (калорийной).

Но на переваривание пищи (ее ассимиляцию и диссимиляцию), на очищение от неусвоенных продуктов пищи от организма требуется колоссальная энергия. Исследования определили, что при употреблении питательных веществ организм теряет энергии в полтора раза больше, чем при приеме «непитательных» (овощей и фруктов).

Известным немецким ученым Рубнером подсчитано, что если во время голода организм расходует на физиологические процессы 100 единиц энергии, то при питании углеводами – 106,4 единицы; жирами – 114,5, а белками – уже 140 единиц.

Следовательно, самый экономичный источник – углеводы, а наименее выгодный – белки. Попросту говоря, фрукты, овощи, мед, орехи гораздо легче усваиваются, меньше забирают у организма энергии на переваривание, чем мясо, птица, рыба, яйца, зерно, молочные продукты сыр и др.

Только растительная пища в естественном виде может содержать в своих клетках много солнечной энергии, витаминов, микроэлементов, аминокислот, ферментов. Энергия света, воздуха, влаги, энзимы, аминокислоты накапливаются в стеблях, почках и плодах растений, о чем мы, к сожалению, постоянно забываем.

Фрукты и овощи – самая ценная и сытная пища для человека. Именно она является прекрасным поставщиком ингредиентов в идеально сбалансированном соотношении кислот и щелочей.

Сырая пища требует хорошего пережевывания и длительной обработки слюной, что усиливает и улучшает слюнное переваривание. Она укрепляет жевательный аппарат и зубы, работу кишечного тракта, подготавливает выделительные способности кишечника к активной работе.

Такая пища не вызывает лишней жажды, но «моет» клетки изнутри, очищая их.

Она дешевле: не надо топлива, большого количества жиров и искусственных приправ.

Она скорее насыщает, то есть она экономичнее, не содержит вредных для здоровья примесей – красителей, металлических кислот и т. д., которыми всегда богата вареная пища.

Но главное – натуральная пища обладает целительными свойствами: ее соки быстро усваиваются кровью, а клетчатка служит прекрасным очистителем.

Сыроедение – лучшее средство против вялости кишок. Сырая пища удачно применяется в терапии при лечении сердечных, почечных, обменных болезнях, при ожирении, ревматизме, атеросклерозе, кожных и других болезнях, так как она бедна солью, искусственными добавками, белками, препятствует образованию мочевой кислоты (см. главу «Пища, которая лечит»).

Если вы хотите жить в полную силу, быть здоровыми, находиться в наилучшей форме, выглядеть молодыми, вы должны есть как можно больше «живых» продуктов (до 70 %).

В том случае, если в вашем рационе пища с высоким содержанием энергии Света, Воздуха, Воды и всех указанных ингредиентов не преобладает, постарайтесь сделать так, чтобы ее было с каждым днем все больше и больше. Конечно, чтобы преодолеть сложившиеся годами привычки, потребуется время. Но постепенно, используя новые знания, вы приобретете здоровые привычки. Поэтому советую вам воспользоваться одним из правил Системы здоровья Ниши: **в том случае, если вы приняли ненатуральную (вареную, «концентрированную») пищу, постарайтесь все же сочетать ее с сырыми овощами и зеленью петрушки, укропа, кинзы, сельдерея. При этом сырых продуктов должно быть в 3 раза больше, чем вареных.** Например: 100 г мяса и 300 г салата из свежих овощей или 130 г рыбы и 450 г свежего овощного салата. Но ни в коем случае – при этом ничего вареного или жареного в виде картофеля, каши, лапши.

Что необходимо знать об овощах

Овощи необходимы организму каждый день во все времена года. Они – неисчерпаемый родник здоровья. При правильном их подборе организм обеспечивается не только углеводами, жирами, витаминами, минеральными веществами, но в значительной степени белками.

Думаю, для многих читателей это покажется невероятным. Непросвещенный читатель привык думать, что белки наш организм может получать лишь из мяса животных, птиц, рыб, морских животных, ну еще и от зерновых, орехов, семечек, молочных продуктов. Так считалось долгое время.

Исследования последних десятилетий открыли, что все эти белки несвойственны человеческой природе. **Белки, необходимые нашему организму, формируются из аминокислот. А аминокислоты находятся только в растительном мире.**

Животные же белки, попав в наш организм, должны быть разложены на аминокислоты, из которых затем наш организм будет формировать «свои», «человеческие» протеины (то есть белки). Это, естественно, требует колоссальной работы, печени, почек, поджелудочной железы, надпочечников, всего пищеварительного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной, эндокринной и т. д. В то время, как «готовые» аминокислоты, предназначенные для формирования белков, «ждут» нас в растениях – фруктах и овощах, орехах и семечках, съедобных травах и листьях деревьев, корнях. Вот почему если в питании преобладают разнообразные овощи, люди меньше болеют и дольше живут.

Дневная норма потребления овощей, кроме картофеля, должна составлять для взрослого человека от 300 до 400 г. Это количество нужно сохранять и зимой, и в весенние месяцы. Недостаток в питании овощей ранней весной является одной из причин снижения сопротивляемости организма инфекционным и простудным заболеваниям.

Мы должны всегда помнить советы физиологов: ни одного обеда, завтрака или ужина не должно быть без свежих сырых овощей.

Вареные овощи так же вредны, как и мясо. Но питательную ценность овощей можно сохранить, если варить их в небольшом количестве жидкости, опуская сразу в кипящую воду, лучше в кожуре. При этом меньше теряется витаминов и солей.

Биологическую ценность любого вареного блюда можно повысить, если добавить к нему перед подачей на стол свежие овощи или их соки, которых должно быть в 3 раза больше!

Овощи нормализуют водно-солевой обмен, улучшают пищеварение, прекрасно сочетаются с творогом, яйцами, рыбой, мясом, орехами, зерновыми и даже кислыми фруктами.

Особую ценность представляют овощные соки. Питательные вещества, содержащиеся в соках, усваиваются уже через 10–15 минут после приема. Пить их нужно ежедневно, но не более 300 г, причем лучше перед едой, с интервалом в 2–3 часа. Никогда не подслащивайте соки!

Готовить соки необходимо непосредственно перед употреблением с помощью соковыжималки или терки (тщательно вымытые овощи измельчают на терке и полученную массу отжимают через тонкую белую ткань).

По пищевой ценности морковь и морковный сок не знают себе равных. Из каждых 100 г корнеплодов можно получить до 65 г сока. Особенно рекомендуется морковный сок при дерматитах, конъюнктивитах, желудочных заболеваниях. В моркови содержатся каротин, важные микроэлементы, вещества, улучшающие состав крови и деятельность сердечно-сосудистой системы.

Хороша также репа и ее ботва, особенно ранней весной. Репа богата витамином С, солями калия, кальция и фосфора. Сок репы особенно полезен при пониженной кислотности, а также при различных недомоганиях.

Целый комплекс биологически активных соединений содержится в картофеле. Сок картофеля помогает избавиться от заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ (подагра, ревматизм). Готовят сок следующим образом: картофель натирают, отжатый картофельный сок наливают в бутылку и, плотно закупорив, оставляют на час, чтобы осел крахмал. Затем сок осторожно сливают в другую посуду и плотно закрывают. Из 200 г картофеля получается примерно 75 г сока.

Соки из свеклы, репы, картофеля рекомендуется пить в смеси с морковным, причем морковного сока должно быть в 3–4 раза больше, чем остальных. К овощному соку можно добавлять свежотжатый сок зеленых яблок – симиренки, антоновки и др.

Сок свежей белокочанной капусты, в котором содержится комплекс витаминов, в том числе такой ценный витамин, как U, рекомендуется применять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Пьют его по стакану или по полстакана (можно добавлять немного

кипяченой воды) за 30–40 минут до еды в течение 3–4 недель. Капустный сок можно включать также в диету, применяемую для снижения массы тела. Людям, вес которых не превышает 60 кг, пить его надо лишь до 30 г в смеси с другими соками. Здоровым людям для профилактики простудных заболеваний полезно по утрам натощак выпивать полный стакан (или половину) сока из свежей капусты.

Квашеную капусту, которая содержит большое количество молочной кислоты, некоторые врачи рекомендуют при диабете.

Разнообразие овощей велико, и все они должны широко использоваться в диете.

Овощи прекрасно сочетаются со всеми продуктами и друг с другом, но они не сочетаются с фруктами (кроме зеленых яблок).

Если из-за боязни нарушить функцию кишечника вы совсем не можете есть сырые овощи, тогда замените их овощными соками, но употреблять надо сразу 5 видов в одном стакане (например, 50 мл огуречного сока, 30 мл капустного, 50 мл сока свежего картофеля, 50 мл морковного или томатного сока, либо сока любых других овощей).

Что необходимо знать о фруктах

Пожалуй, это единственный вид пищи, к которой человеческий род приспособлен биологически.

Но многие люди вообще не едят фруктов. А некоторые говорят так: «Я их не могу есть, мне от них плохо». Причина этого кроется в неправильном употреблении плодов.

Между тем фрукты – наиболее важная составная часть нашего питания. Достаточно вспомнить открытия известного американского антрополога Алана Уокера. Он писал: «Ранние предки человека первоначально были фруктоедомы. Они не ели мяса и даже семян, побегов, листьев, травы, не были они и всеядны. Ели они в основном фрукты». Поэтому многие ученые и исследователи пришли к выводу: поскольку организм человека изначально приспособлен к употреблению фруктов, их ему в течение дня требуется гораздо больше, чем протеинов (белков).

Однако все достоинства фруктов могут быть перечеркнуты, если они употребляются неправильно.

1. Фрукты надо есть на пустой желудок (до основного приема пищи): если вы будете есть после еды, вся пища начнет бродить и перевариваться в кислоту.

Надо знать: как только фрукты приходят в соприкосновение с другой пищей, уже находящейся в желудке, и пищеварительными соками, вся пищевая масса начинает закисать и портиться. Вы начинаете при этом ощущать дискомфорт, обращаетесь к лекарствам и заявляете: «Нет, я не могу есть фрукты».

Нас приучили есть фрукты на десерт или пить соки после еды, чего делать нельзя!

Один из ведущих специалистов в теории сочетания продуктов доктор Герберт М. Шелтон подчеркивал: «Фрукты – наиболее ценная для нашего организма пища, если их есть на пустой желудок». Многие неправильно едят дыню: или вместе с другими фруктами, или после другой еды (обеда, например). Лучше съесть сначала дыню, а через 30–40 минут что-то еще. И тогда никаких проблем не будет. Многие отвергают кислые фрукты, в том числе яблоки, говоря: «У меня и без них повышенная кислотность».

Запомните: все растительные продукты богаты щелочными основаниями. Лимоны, апельсины, ананасы, грейпфруты, яблоки только по вкусу являются кислыми. Как только они попадают в организм, они создают щелочную реакцию, но опять-таки при условии, если их правильно употреблять.

2. Фрукты и фруктовые соки надо употреблять только в сыром (натуральном) виде.

Человеческий организм приспособлен использовать фрукты только в их естественном виде. Варенье, любые консервированные фрукты, печеные яблоки, фруктовые торты, пудинги с фруктами вредны. Они не обладают очищающим действием, не содержат в себе питательных веществ, токсичны, образуют кислоты, разрушающие чувствительную оболочку внутренних органов человека. Они вынуждают организм тратить жизненную энергию на нейтрализацию кислоты.

Любая тепловая обработка разрушает потенциальную ценность продукта, но особенно это касается фруктов и овощей. Все это относится и к фруктовым сокам. Они должны быть свежими. Если пить их пастеризованными, да еще приготовленными с концентратами, такой сок превратится в кислоту в чистом виде **еще до того, как вы его выпьете. Это нанесет вашему организму огромный вред.**

Соки пить вообще не обязательно. Соки – не питье. Соки – еда. Наш организм нуждается в клетчатке. Лучше есть фрукты, тщательно их пережевывая. А вместо того чтобы употреблять такие привычные и вредные напитки, как чай и кофе, гораздо лучше выпить свежеприготовленный фруктовый или овощной сок. Не пейте весь стакан сока залпом, наслаждайтесь фруктовым соком, принимая его через соломинку, глотками, дайте соку смешаться со слюной, прежде чем проглотите его.

3. После приема фруктов на пустой желудок вы должны выждать какое-то время:

- ◆ после сочных фруктов – 20–30 минут;
- ◆ после мясистых (бананов, сухофруктов, фиников, инжира и т. д.) – 45–60 минут.

Только после этого времени можно приступать к приему другой пищи.

Время, через которое можно приступать к фруктам после приема другой пищи:

- ◆ после сырых овощей, салата – через 2 часа;
- ◆ если вы ели продукты в правильном сочетании, но без мяса, то – через 3 часа;
- ◆ если вы съели мясо с сырыми овощами (то есть в правильном сочетании) – через 4 часа;
- ◆ если вы съели продукты с мясом в неправильном сочетании (мясо с картошкой, лапшой, кашей), то фрукты можно употреблять лишь через 8 часов.

Если вы будете употреблять фрукты, не соблюдая эти рекомендации, то можете свести на нет всю пользу от них, более того – совершить преступление против своего организма, нарушив кислотно-щелочное равновесие в крови, которое является основой здоровья.

Некоторые считают, что все эти правила выдуманы «занудами». Часто рассуждают так: «Мой дедушка всю жизнь пил, ел мясо, булки, никогда не высчитывал часы и прожил до 90 лет».

Что можно ответить таким людям? Если они систематически неправильно едят и не чувствуют себя плохо, это не значит, что они не нарушают правила питания. Законы Жизни – законы здоровья, их отменить никому не дано. Это только говорит об огромной приспособляемости человеческого организма. Может быть, этот дедушка был запрограммирован на 150–200 лет, но из-за того что он не выполнял законов Жизни, Природа убрала его к 90 годам.

Непременным правилом здорового образа жизни является соблюдение физиологических принципов приема пищи. Это особенно касается фруктов.

Утром, после сна, не ешьте ничего. Лучше пейте воду или настой из трав и листьев.

Вы проснулись после ночного отдыха, энергия так и рвется из вас! На что же вы собираетесь ее потратить? На переваривание плотного завтрака! Пища будет находиться в желудке 3 часа и более (при условии, если вы съели ее в правильном сочетании). А новая

энергия образуется не раньше, чем пища всосется в кровь из кишечника. Стоит ли есть сразу после пробуждения?

Если вы по каким-то причинам не можете не есть, то ешьте исключительно фрукты, и лучше начинать с сочных фруктов или ягод. Пейте простую хорошего качества воду или настой из листьев черной смородины, малины, плодов шиповника.

Ешьте фруктов столько, сколько хотите, не ограничивайте себя. Ваш организм подскажет сам, сколько вам нужно. Фрукты почти не требуют энергии для переваривания. Если вы их хорошо пережевали, если вы их едите в естественном виде, они вообще не нуждаются в переваривании в желудке. Все питательные вещества, содержащиеся в них, всасываются в кишечнике.

Как известно, самое плохое время для еды – это вечер, но еще хуже есть рано утром, сразу после пробуждения.

«Плотный завтрак означает тяжелый день. Легкий завтрак соответствует легкому дню», – считают последователи естественного образа жизни.

Многие боятся пропустить завтрак. «А как же я буду работать?» – думают такие люди. Вы не заставите ваш организм страдать от недостатка пищи, уверяю вас. Организм будет использовать пищу, съеденную накануне, и формировать необходимые для себя элементы даже из продуктов распада. Природа очень экономна, она ничего не выбрасывает, не используя все до конца. А без утренней еды вы почувствуете себя лишь гораздо бодрее и энергичнее.

Завтракайте фруктами, и вы всегда будете ощущать прилив энергии в течение дня, так как вы сэкономили ее, а не растратили на переваривание.

Съев фрукты, подождите от 30 до 120 минут, а потом можно съесть и еще что-нибудь. После другой пищи спустя час попейте водичку в течение примерно 3 часов, прежде чем подкрепиться еще чем-то. Но только слушайте свой организм. Действительно ли он требует пищи, или вы по привычке тянетесь к ней?

Когда мне хочется есть, а положенное время, отведенное на переваривание, не прошло (то есть 3–4 часа), я выпиваю теплую воду, иногда добавляя в стакан чайную ложку яблочного уксуса и немного меда. Если и после этого я не забываю о еде, то начинаю верить, что действительно пора есть, что это не зов моих старых привычек. Лишние калории вредны, особенно если они употребляются вместе с рафинированной пищей или пищей, съеденной в неправильном сочетании.

Опять начинайте с фруктов. Съеденные на пустой желудок свежие фрукты оказывают только положительный эффект, способствуя снижению веса и одновременно снабжая организм энергией.

* * *

Итак, теперь мы знаем, как употреблять фрукты. Во-первых, отдельно от другой пищи.

Во-вторых, перед едой (на пустой желудок), а не после еды.

В-третьих, только в натуральном (сыром) виде.

В-четвертых, соблюдая интервалы между приемом фруктов и следующим приемом пищи:

- ◆ 2 часа, если вы съели свежие салаты, овощи, зелень;
- ◆ 3 часа, если вы съели продукты в правильном сочетании, но без мяса, рыбы, птицы, яиц, молочных и других вареных продуктов;
- ◆ 4 часа, если вы съели продукты в правильном сочетании, но с мясом или другими животными продуктами;
- ◆ 8 часов, если вы съели все в неправильном сочетании.

Лучше всего есть фрукты на завтрак.

Полезно соблюдать 1–2 дня в неделю чисто фруктовую диету, а также советую перед началом и после окончания еженедельного голодания придерживаться фруктовой диеты в течение хотя бы 1–2 дней.

Употребление утром исключительно фруктов тесно связано с естественными физиологическими циклами нашего организма, соблюдение которых является еще одним принципом нашего питания.

Принцип второй: соблюдение физиологических (естественных) циклов жизнедеятельности организма и пищеварения

Большинство людей даже не имеют представления о существовании таких циклов. Но они построены согласно естественным периодам функций нашего организма. Мы поглощаем пищу (прием), переваривая ее, усваивая (ассимиляция), а затем избавляясь от того, что нам не нужно (удаление отходов, или очищение). Разумеется, каждая из этих трех функций постоянно осуществляется в организме, но все же есть часы, когда тот или иной процесс происходит особенно интенсивно:

- ◆ от полудня до 8 часов вечера – прием (еда и переваривание);
- ◆ с 8 часов вечера до 4 часов утра – ассимиляция (усвоение и использование);
- ◆ с 4 часов утра до 12 часов дня – удаление отходов (самоочищение) от ненужных остатков пищи.

Известно, что в физиологическом смысле наш организм хочет есть лишь в начале вечера. В этом случае должен быть запас времени (не менее 3 часов) для того, чтобы пища ушла из желудка и начался цикл ассимиляции. Это говорит о том, что **последний прием пищи человеком должен закончиться в 19–20 часов.**

Но если пища съедена позже, она не сможет перевариваться, и организм не будет готов к ассимиляции. Вы сдвинули цикл приема далеко за его пределы и отложили цикл ассимиляции на то время, когда организм должен заниматься удалением отходов. Далее нарушаются все регулярные, рассчитанные на 8 часов, циклы. В таком случае вам лучше отложить завтрак до следующего приема пищи, поскольку организм будет занят удалением отходов.

Чтобы обеспечить себя здоровьем, полноценным питанием и не набирать лишнего веса, надо считаться с физиологическими циклами нашего организма.

- ◆ **Цикл 1. Прием пищи:** 12 часов дня – 8 часов вечера.

Только с 12 часов дня надо начинать есть. Поскольку пищеварение забирает больше энергии, чем любой другой процесс, надо съесть такое блюдо, которое бы не истощало запас вашей энергии, несмотря на то, что все равно какое-то количество энергии потребуется на его переваривание.

Если вы будете употреблять в это время продукты в правильном сочетании и «живые», вашему организму потребуется затратить минимальное количество энергии на переваривание. И для творчества, здоровья, совершенствования у вас останется больше времени.

Например, вы едите фрукты и пьете их соки утром или вы едите овощи с крахмалистыми продуктами (картофель печеный, или «живая кашка», или вареная кукуруза, каштаны и т. п.) – это один прием пищи. Следующий прием уже через 4 часа: опять овощи (салат из овощей) и что-то белковое – орехи, или рыба, или творог, или птица, или мясо. Но так, чтобы вареного было в 3 раза меньше, чем «живого» салата (капуста, зелень, морковь).

- ◆ **Цикл 2. Ассимиляция пищи:** 8 часов вечера – 4 часа утра.

Во время этого цикла наш организм впитывает в кровь и использует питательные вещества, которые он получил из принятой пищи.

Процесс усвоения пищи начинается только после того, как пройдут этапы слюнного, затем желудочного и кишечного переваривания.

Пища, съеденная в правильном сочетании, выйдет из желудка и будет готова к усвоению и ассимиляции примерно через 3 часа. Пища, плохо пережеванная, съеденная в неправильном сочетании, проводит в желудке от 8 до 12 часов или дольше. Если вы хотите спокойно спать и отдохнуть за ночь, постарайтесь поужинать за 3–4 часа до сна.

Полный ночной отдых, который должен начаться хотя бы за 2 часа до полуночи, позволит организму завершить цикл ассимиляции перед тем, как он вступит в фазу удаления отходов около 4 часов утра.

♦ **Цикл 3. Удаление отходов:** 4 часа утра – 12 часов дня.

Мы уже знаем, что переваривание обычной пищи требует больше энергии, чем любой другой процесс в организме, а фрукты отнимают наименьшее количество энергии для переваривания. Поэтому во время этого цикла лучше всего не есть вообще или уж есть фрукты и пить фруктовые соки. Любая другая пища будет тормозить цикл удаления отходов и побочных продуктов, которые тоже необходимо вывести из организма, чтобы они не угрожали ему отравлением (токсемией).

Если даже вы нарушаете все законы питания: едите вареную пищу, не соблюдаете правила сочетания продуктов, курите, пьете кофе, чай, употребляете алкоголь – не делайте этого с утра до полудня, во время цикла удаления отходов. Это очень важно для сохранения здоровья и избавления от лишней массы тела.

Цикл этот как раз совпадает с началом рабочего дня. Вы отправляете детей в школу, в институт и сами, возможно, спешите на работу. Постарайтесь в это время выпить настой сухофруктов или любой свежий сок, настой шиповника и съесть свежие фрукты – любые, лишь бы они вам нравились. Но не ешьте ничего другого до 12 часов дня. Это маленькое истязание скоро перейдет в наслаждение, ощущение легкости тела, молодости и прилива жизненной энергии. Вы начнете терять лишний вес, очищать клетки своего организма, избавитесь от многих скрытых хронических заболеваний.

* * *

Теперь, когда мы научились тому, как употреблять наиболее энергетическую пищу – овощи и фрукты, познакомились с физиологическими циклами организма, то есть когда мы узнали, как и когда есть основную, предназначенную человеку самой Природой пищу, нам следует познакомиться с тем, что человеку необходимо знать о свойствах тех компонентов, которые должны входить в рацион его питания.

Принцип третий: знание свойств отдельных компонентов пищи человека

Мы уже говорили в предыдущей главе, что идеальное соотношение всех ингредиентов пищи для человека таково:

- ♦ глюкоза – 90 %;
- ♦ аминокислоты – 4–5 %;
- ♦ микроэлементы – 3–4 %;
- ♦ жирные кислоты – 1 %;
- ♦ витамины – 1 %.

Обратите внимание! Здесь нет привычных нам белков, жиров, углеводов. Аминокислоты, из которых, как мы знаем, в нашем организме строятся белки, всего 4–5 %, а микроэлементов, без которых не усваиваются витамины, всего 3–4 %.

А где же жиры? Вместо них лишь жирные кислоты, да еще всего 1 %.

А витамины?! Неужели всего 1 %?!

Однако это соотношение доказано и научно обосновано. Оно действительно идеально для человеческого развития, роста, жизни. Но как его создать? Или, вернее, в чем такое сочетание содержится?

Оказывается, сама Матушка-Природа позаботилась об этом.

На Земле существует лишь один вид пищи, обладающей этим соотношением, – фрукты.

А как же протеины, или белки?

Что мы должны знать о белках?

Выше мы уже говорили, что основной элемент построения белка, свойственного человеческой клетке, – это аминокислоты.

Аминокислоты – класс органических соединений, основные элементы построения растительных и животных белков. Получаем мы их только из растительного мира. Тот, кто знаком с книгой «Прощайтесь с болезнями», уже знает: слишком много протеина (белков) в организме так же опасно, как и недостаточное его количество.

Значит, перед нами возникают две противоположные проблемы.

Где взять белок?

Что делать, чтобы не перегружать белком организм?

Существует закон: при любом избытке белка в организме человека (или животного) белок должен быть сожжен, если даже организм не нуждается в теплообразовании.

Это необходимо потому, что неусвоенный белок превращается в ядовитые вещества (птомаины).

Но на утилизацию белка, на вынужденное его уничтожение уходит энергия организма, а это приводит к тому, что другие вещества, например жиры и углеводы, которые при избытке также превращаются в жиры, уже исключаются из сгорания и откладываются в теле непереваренными, следовательно, они очень скоро становятся гнилью (токсинами). Это ведет к излишнему весу, тучности, сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.

При чрезмерном введении в пищу углеводов и жиров срабатывает инстинкт самосохранения: организм борется с ними либо потерей аппетита, либо рвотой. Если же излишек продуктов в организме все же имеется, происходит очень незначительное их расщепление, и непереваренные частицы поступают в толстую кишку, где начинают скапливаться каловыми массами.

Толстая кишка богата кровеносными сосудами, через которые продолжается всасывание (даже из каловых комьев) продуктов разложения. С током крови они разносятся по всему организму, отравляя его.

Поэтому следует опасаться избытка любой пищи, а не только тяжелоусвояемой, или калорийной.

Белок – самый сложный из всех элементов питания. Его усвоение и использование наиболее затруднено. Для переваривания белковой пищи требуется больше энергии, чем для переваривания любой другой.

Всякая пища, за исключением фруктов, проходит весь желудочно-кишечный тракт за 25–30 часов. Если вы ели мясо, то это время увеличивается более чем в 2 раза.

Чем больше белка вы съедаете, тем меньше энергии у организма остается для других необходимых процессов, в том числе таких, как удаление токсичных отходов.

Сколько белка требуется организму человека ежедневно?

Современные исследования говорят о том, что взрослому человеку необходимо всего 23–25 г белка в день. Чтобы пополнить использованный запас, необходимо 700 г белка в месяц. Многие превышают это количество, вынуждая организм тратить драгоценную энергию Жизни, которая могла бы быть использована на очищение (то есть самолечение).

Протеины (белки), по мнению многих современных исследователей, не являются первостепенно важной составной частью пищи. Все ее компоненты одинаково необходимы и важны: витамины, микроэлементы, углеводы, жирные кислоты, ферменты, клетчатка, вода и т. д.

Традиционно считается, что мясо – основной источник белка. Но откуда берут белки для себя самые сильные животные на планете – слон, бык, лошадь, мул, буйвол, – которые едят траву, листья, фрукты? Серебристая горилла сильнее человека раз в 30, но она питается только зеленью и фруктами.

Самое любопытное, как мы теперь знаем, состоит в том, что **белки не образуются в организме из протеинов, получаемых с пищей.**

Протеины образуются из содержащихся в пище аминокислот! Организм человека не может использовать или усвоить белок в его первоначальном состоянии, каким он содержится в мясных продуктах. Вначале наш организм должен переварить и расщепить поступивший в него белок на составляющие аминокислоты. Только затем эти аминокислоты могут быть использованы для получения необходимого количества протеина.

Что надо знать об аминокислотах

Аминокислоты – важный компонент пищи.

Существует 25 разновидностей аминокислот. Все они жизненно важны. Если вы регулярно едите фрукты, овощи, семена, то получаете все аминокислоты, требующиеся организму для образования необходимого количества протеина. Также получают протеин и другие млекопитающие, не употребляющие мяса.

Все питательные вещества образуются в царстве растений!

Животные не могут сами создавать источники протеина. **Только растения способны синтезировать аминокислоты из воздуха, воды, света, элементов Земли, а животные и люди зависят от растительного протеина и получают его или непосредственно, когда едят растительную пищу, или косвенно, когда едят мясо травоядного животного.**

В мясе нет никаких важных аминокислот, которые животное или человек не получали бы от растений. Именно поэтому, кроме редких исключений, хищные животные не едят мясо хищников, питающихся только мясом, – они инстинктивно употребляют в пищу травоядных.

Поэтому нашей заботой должна стать не животная, а растительная пища, богатая аминокислотами.

Как удовлетворить потребность организма в аминокислотах?

После слюнного, желудочного, кишечного переваривания пища разлагается на следующие составляющие: белки превратятся в пептоны, жиры – в млечную эмульсию, а сахара

– в глюкозу. Вместе с кровью и лимфой аминокислоты циркулируют по кровеносной и лимфатической системам.

Как только появится необходимость в аминокислотах, организм получает их из крови и лимфы. Такую непрерывную циркуляцию достаточного запаса аминокислот называет «банком» аминокислот. Этот «банк» открыт 24 часа в сутки. Печень и клетки непрерывно «делают вклады» и «берут» обратно аминокислоты, в зависимости от концентрации их в крови. Если уровень аминокислот в крови высок, печень накапливает и хранит их «до востребования». Когда этот уровень падает вследствие того, что клетки их разбирают, печень выдает в кровеносную систему какое-то количество припасенных аминокислот.

Клетки также обладают способностью накапливать аминокислоты. **Содержание в крови аминокислот должно быть постоянным.** Если же оно снижается или какие-то другие клетки нуждаются в особых аминокислотах, клетки способны высвободить те аминокислоты, которые были припасены. Многие клетки организма синтезируют аминокислот больше, чем необходимо для поддержания жизнедеятельности, и могут вновь превращать свои протеины в аминокислоты и делать вклады в «банк» аминокислот. Поэтому, как показали исследования, необязательно употреблять белки в чистом виде, при каждом приеме пищи или даже каждый день.

Девять необходимых аминокислот организм получает из внешних источников питания. Большая часть этих кислот содержится во всех фруктах и овощах. Существуют фрукты и овощи, которые содержат все аминокислоты, не производимые организмом. Это — морковь, брюссельская, белокочанная, цветная капуста, кукуруза, огурцы, баклажаны, груши, картофель, помидоры; все виды орехов, семечки подсолнуха и кунжута, арахис, соевые, бобы.

При этом из растений мы усваиваем гораздо легче и больше аминокислот, чем из мясной пищи. Вот почему гораздо легче сохранить здоровье, питаясь растительной пищей. Но я вовсе не навязываю вам исключительно сыроедение или вегетарианство. Можно употребить некоторое количество мяса и оставаться здоровыми. **Вопрос в том, обязательно ли люди должны есть мясо? Выяснилось, что нет, необязательно!**

Что надо знать о мясе

Какова питательная ценность мясной пищи?

Мясо не является необходимым продуктом ни в смысле питания, ни в физиологическом, психологическом или нравственном.

Закон гласит: главной ценностью любой пищи является та энергия, которую она дает нам.

Мясная же пища не дает нам ни топлива, ни энергии.

Топливо мы получаем от углеводов, которые не содержатся в мясе, то есть мясо не обладает топливной ценностью.

Энергию могут давать жиры, но они труднее и дольше перевариваются и, кроме того, могут превращаться в топливо лишь при условии, если запасы углеводов в организме истощились.

Когда жиры в нашем питании присутствуют в небольшом количестве, организм обходится углеводами, излишки которых всегда превращаются в жиры. **Жировые запасы можно рассматривать как «углеводный банк», в который по мере необходимости делают вклады и берут их обратно. Поэтому запомним: полезный жир образуется в нашем организме не от употребления растительных или животных жиров, а от употребления углеводов, содержащихся в свежих овощах, фруктах, орехах и семечках.**

В организме все взаимопревращается.

Очень важно для здоровья присутствие в рационе клетчатки, которая помогает избежать запоров и геморроя.

В мясе нет клетчатки! Но содержится от 51 до 200 тысяч аминокислот – очень хрупких химических соединений. Тепловая обработка разрушает многие аминокислоты. Эти неиспользованные аминокислоты становятся токсичными, увеличивают количество шлаков в организме, слизи в крови, забирают энергию, ведут к токсемии и ожирению.

В мясе содержится много насыщенного жира, но не того, который может быть использован с целью приобретения жизненной силы – энергии, а того, который забивает наши сосуды холестерином, вызывает тромбы, инфаркты. Поэтому следует знать: для питания людей мясо совершенно не подходит ни физиологически, ни психически.

Мясо и физиологические способности нашего организма

Человек – «плодоядный» (от «плоды»), а не «плотоядный» (от «плоть») живой организм. Посмотрите, как физиологически человек отличается от плотоядных (хищников)!

Зубы у плотоядных животных длинные и заостренные, а у нас коренные зубы приспособлены для дробления и размалывания плодов, но не плоти.

Слюна плотоядных животных имеет кислую реакцию и приспособлена для переваривания животного белка: в ней вещества для переваривания углеводов. А наша слюна имеет щелочную реакцию и содержит вещество для переваривания крахмалов.

Желудок плотоядных животных выделяет в 10 раз больше идеохлорной кислоты, чем желудок плодоядного животного и человека.

Кишечник плотоядного животного в 3 раза длиннее его туловища и приспособлен для быстрого изгнания загнивающей пищи. Протяженность же кишечника человека в 12 раз больше туловища, и предназначен он для того, чтобы удерживать в себе пищу все то время, которое необходимо для всасывания питательных веществ.

Печень плотоядного животного способна удалять в 10–15 раз больше мочевой кислоты, чем печень человека – плодоядного или травоядного животного. Наша печень может удалить лишь небольшое количество мочевой кислоты. А те, кто знаком с моей книгой «Прощайтесь с болезнями», наверное, помнят, что, согласно исследованиям Рубнера, животные белки, попав в кровь, быстро расщепляются на две части – азотсодержащую и безазотистую. Азотсодержащая часть белка вообще непригодна для снабжения организма энергией. Она распадается при непосредственном образовании тепла на мочеобразующие вещества и выводится из тела, а вторая часть – безазотистая – как раз и доставляет организму всю сумму производительной энергии белка, но эта сумма – лишь половина полезного эффекта (52–56 %). Мало того, этот безазотистый остаток есть не что иное, как содержащийся в белке углевод!

Таким образом, для создания жизненной энергии нашего организма больше всего необходимо не белка, не жира, а углеводов, пусть даже синтезированных из белка.

К сожалению, ни ортодоксальная медицина, ни диетологи, ни тем более пищевая промышленность не желают знать обо всем этом и уверяют всех, что настоящие белки человек может получить лишь из мяса, яиц, рыбы, творога, молока, сосисок, ветчины, бифштекса, сыра. Тем не менее, исследования Рубнера показали, что при огромной затрате сил нашего организма он получает от всего этого лишь 52–56 % да притом углеводов, в то время как в меде, сладких фруктах, овощах и орехах этот углевод присутствует в легкоусвояемой для нас форме и в лучших сочетаниях.

Исследования Рубнера говорят еще и о том, что животные и кулинарные, а также искусственные белки наименее приспособлены для того, чтобы поставлять организму необходимое количество энергии.

Мочевая кислота является особенно опасным токсичным веществом, которое может разрушить организм. А в результате переваривания мяса в организме высвобождается большое количество этой кислоты.

Мы должны всегда помнить, что в отличие от хищников и всеядных животных у людей нет ферментного мочевого пузыря для расщепления мочевой кислоты.

Моча плотоядных животных имеет кислую реакцию, а наша – щелочную.

Рука человека самой природой предназначена для того, чтобы срывать фрукты с деревьев.

Таким образом, человек ни физиологически, ни анатомически не приспособлен для поедания мяса.

Может быть, человек психологически подготовлен к тому, чтобы убивать, сдирать шкуры, сливать кровь, разделывать туши, поедать внутренности беззащитных животных? Попробуйте дать ребенку цыпленка и банан. Он, конечно, засунет в рот банан и будет играть с цыпленком. Он инстинктивно, генетически фруктоед («плодоядное» существо). И все же... все же многие люди едят мясо.

Почему люди едят мясо?

Мясо всегда считалось «престижной» пищей. А у каждого человека есть свои амбиции, он постоянно стремится к «престижу», даже если это касается алкоголя, табака, мяса, наркотиков и всего, что доступно не всем.

Мясо всегда было едой, связанной с положительными эмоциями какого-нибудь праздника или семейного торжества. Употребление мяса связано с обедом в кругу семьи и друзей, хорошим настроением.

Многие наивно думают, что мясо их кормит, утоляет аппетит только потому, что оно в 2 раза дольше переваривается (около 40–60 часов). Но именно это доказывает, как оно трудно усваивается! И как много требуется энергии для его переваривания.

Люди убеждены, что едят мясо в оздоровительных целях. Но единственное влияние, которое мясо оказывает на организм, – засорение крови, ухудшение здоровья, так как оно требует огромного количества энергии, усложняет борьбу с болезнями и лишним весом.

Как употреблять мясо

Если вы продолжаете употреблять мясо, то постарайтесь свести его отрицательное воздействие на организм до минимума. Американские диетологи-натуропаты Харви и Мерилин Даймонд дают следующие советы:

1. Приобретайте мясо в надежном месте. Животным часто дают химические препараты, опасные для нашего здоровья (пенициллин, тетрациклин, лекарства, включающие цезий-137, радиоактивные отходы, жиरोобразующие вещества), чтобы откормить животное для продажи... Мясо часто подвергают химической обработке в различных растворах, чтобы вернуть ему красный цвет.

Мясо гниет и разлагается в кишечнике, но процесс разложения начинается сразу же после убоя. Образующиеся при этом яды действуют на человека возбуждающе и потому дают иллюзию питательного продукта. Возбуждающий эффект обусловлен раздражением нервов – такой эффект ищут наркоманы, токсикоманы, любители кофе, чая. А мы все в какой-то мере «пищевые наркоманы». Чтобы обезопасить себя при такой пагубной привычке, выполняйте советы супругов Даймонд.

2. Старайтесь есть мясо не чаще одного раза в день, при более частом его употреблении в нашем организме не остается достаточной энергии для других важных функ-

ций. Если же вам «за 25», лучше есть мясо 1–2 раза в неделю. Людям старше 65 следует совсем отказаться от этого продукта.

Исследования американских ученых доказали, что животные (крысы и свиньи), из рациона которых была изъята мясная пища, физиологически и даже визуально стали моложе своих сверстников.

Пусть идея здоровья и продления молодости станет для вас хорошим стимулом для сокращения в своем рационе употребления мяса.

3. Мясное блюдо старайтесь есть в конце дня в соответствии с энергетическим балансом, а в какие-то дни совсем откажитесь от него. И не волнуйтесь – ничего плохого не случится.

4. Ешьте мясо в правильном сочетании, то есть с овощами и зеленью, которых должно быть в 3 раза больше. Переваривание мяса – и без того непомерная нагрузка на ваш организм, не увеличивайте ее неправильным сочетанием продуктов.

Обычно можно услышать такие возражения: «Я же веду активный образ жизни, мне требуется больше белка!» Запомните: «Спортсменам требуется то же количество белковой пищи, что и неспортсменам. Белок не способствует увеличению силы. Он часто лишь забирает полезную энергию для переваривания и усвоения избыточного количества белка» (из «Журнала Американской Медицинской Ассоциации» за 1978 г.). Наоборот, присутствие в пище спортсменов избыточного количества белка может вызвать обезвоживание организма, потерю аппетита и понос.

Если вам предстоит тяжелая физическая нагрузка, нужно увеличить дозу углеводов за счет «живых», натуральных фруктов. Банан и груша, кстати, обладают всеми незаменимыми аминокислотами.

Белки не способствуют непосредственно повышению мускульной активности – они не дают энергию, а забирают ее. Известно, что естественная растительная диета предотвращает инфаркты на 90–97 %.

Когда Бирхер-Беннер добавил в пищу своих двух рикш мясо, они не смогли хорошо бегать и тут же попросили заменить рацион, исключив мясо и добавив рис (то есть углеводы).

Лев, питающийся исключительно мясом, спит 20 часов в сутки. Орангутан, который употребляет только растительную пищу, спит лишь 6 часов в сутки.

Многие медики считают, что, если не есть мяса, в организме возникает дефицит витамина В₁₂. Но откуда же берут его животные, чье мясо мы едим? Оказывается, в небольших количествах витамин В₁₂ содержится в растениях. Кроме того, этот витамин производит сам организм.

Создается этот витамин бактериальной флорой, населяющей наш кишечник. Кроме того, потребность в этом витамине для нашего организма измеряется в микрограммах – миллионных долях грамма. Одного миллиграмма витамина В₁₂ нам хватит на 2 года! А употребление несвойственной нашему организму пищи вызывает ее разложение и гниение, мясо в пищеварительном тракте затрудняет выделение этого «внутреннего фактора» в желудке и замедляет производство витамина В₁₂. Поэтому те, кто ест мясо, могут испытывать дефицит этого витамина, причем этот дефицит у них более выражен, чем у тех, кто в своем рационе не ест мяса или имеет 70 % «живой» растительной пищи.

Что надо знать о яйцах

Может быть, яйца – лучший источник белка? Но зачем заниматься поисками белка? Ведь мы уже знаем, что для производства необходимого человеку белка в организме нам

требуются высококачественные аминокислоты. Поэтому от яиц лучше отказаться. Если вы продолжаете их употреблять, то запомните: яйца надо есть в таком виде: белок вареный, желток сырой.

Не забывайте, что кур кормят мышьяком, чтобы убить паразитов и стимулировать производство яиц. В яйцах содержится много серы, которая может создать серьезную нагрузку на печень или почки.

При употреблении яиц белок отдайте «врагу», а в желток не забудьте капнуть кислоту (лимонную, яблочную или любую другую), положить чеснок и немного растительного масла, а также и меда – разотрите все это и соедините с 1–2 чайными ложечками сметаны. У вас получится «живой майонез» для заправки салата из овощей. Вот тогда желток можно есть без опасений.

Можно также есть яйца «вмятку» или в виде «глазуньи». Вообще мясо, рыба, яйца являются дополнением к нашему основному рациону, но вовсе не обязательно ежедневно употреблять эти продукты.

К протеинам относят также продукты молочные и зерновые. Что нам надо знать о них?

Что необходимо знать о молоке

О молоке столько же противоречивых мнений, сколько и о мясе, и о яйцах. Однако сейчас собрано огромное количество информации о том, что употребление молочных продуктов тесно связано с накоплением в организме слизи, с сердечно-сосудистыми болезнями, раком, артритами, головными болями, простудными заболеваниями. Каким образом?

Дело в том, что по химическому составу коровье молоко отличается от человеческого. Коровье молоко необходимо для вскармливания телят, причем лишь до тех пор, пока детеныш коровы не научится пощипывать травку, после он уже не будет нуждаться в молоке, ему потребуются другие «строительные материалы».

Известно, что детей, которых вскармливают коровьим молоком, приходится лечить затем от диатеза и аллергических заболеваний, а часто и от злокачественной анемии – болезни крови.

Для расщепления и ассимиляции каждого продукта необходимы соответствующие ферменты. Для переваривания молока такими ферментами являются ренин и лактоза. К 3 годам у большинства детей эти ферменты в крови отсутствуют. Казеин, которого в коровьем молоке содержится в 300 раз больше, чем в человеческом, используется организмом для развития больших костей. Но, когда скелет человека сформирован, его уже не требуется в большом количестве, так как он образует в желудке очень трудные для переваривания соединения. Эти вредные соединения оседают в кишечнике и мешают всасыванию других питательных веществ. Продукты распада, выделяющиеся после переваривания молока, образуют много токсичной слизи в организме. Чтобы очиститься от них, организму приходится тратить огромное количество энергии.

Молоко – пища грудного ребенка, но не взрослого человека.

Для взрослого требуется относительно меньше белка и углеводов. Нагревание молока выше 75 °С приводит к его изменениям, вредным для здоровья. Кипяченое молоко усваивается с большим трудом, в нем уже нет ни энергии Жизни, ни аминокислот, ни достаточного количества и качества витаминов, ни микроэлементов.

Обычно молоко едят с каким-то блюдом: кашей, печеньем. Даже съеденные сами по себе молочные продукты дают достаточную нагрузку организму, а при неправильном сочетании это ведет к катастрофе.

Как употреблять молоко и молочные продукты?

Если уж вы едите молочные продукты, употребляйте их изредка, в кисломолочном виде и в правильном сочетании.

Придерживайтесь следующих рекомендаций Харви и Мерилин Даймонд:

Кисломолочные продукты (сыр, сметану, масло, творог, кислое молоко) **употребляйте совершенно отдельно от остальных продуктов.**

Сыр, творог, брынзу режьте ломтиками, крошите в салат, употребляйте только с овощами. **Не ешьте желтые сыры, так как они окрашены химическими красителями.**

Не ешьте сыр с хлебом или фруктами.

Не ешьте йогурт и кислое молоко после фруктов, иначе пища будет гнить и бродить в вашей пищеварительной системе. Можно лишь заправить ими салат или съесть их на пустой желудок.

Масло является жиром, а любой жир тормозит переваривание белка. Не ешьте масло с белковой пищей – только с углеводами и крахмалистыми продуктами (кашами, хлебом, картофелем, овощами).

Считается, что зерновые и бобовые также являются хорошими поставщиками протеинов (или белков).

Что необходимо знать о зерновых

Зерновые стали чуть ли не основой питания всего человечества. Однако, дорогой читатель, никогда не забывайте, что мы употребляем зерновые обычно в вареном виде – в виде каш, хлеба, пудингов. А любая вареная пища, как нам уже известно, в результате биохимических процессов превращается в организме человека в соль щавелевой кислоты, которая, постепенно откладываясь в сосудах, суставах, клетках организма, становится основой различных заболеваний (камни, артрозы, артриты, атеросклероз, остеохондроз, ревматизм и т. д.).

Распаханные земли подвергаются все большей эрозии, вырубленные леса подводят человечество к экологической катастрофе, но ни медицина, ни пищевая промышленность, никакие политические сообщества не принимают мер, чтобы остановить пагубные последствия истребления лесов и заражения земель химикатами.

Зерновые не могут обеспечить человека здоровой, полноценной пищей. По своей природе они созданы исключительно для питания птиц. Поэтому у птиц нет желудка, а есть зоб, который и перетирает «живое зерно», а не варит его. Поэтому у птиц очень короткий толстый кишечник, чтобы слизь, образующаяся при переваривании размолотого зерна, не задерживалась надолго в организме и не отравляла его.

Физиологически организм человека не приспособлен к тому, чтобы усваивать зерновую пищу.

Каждый человек утром, взглянув на свой язык, удаляет с него белый налет или нехорошо пахнущую слизь. Но как только он начинает ограничивать питание или поститься, эта слизь исчезает. Язык – точная копия слизистой оболочки желудка. Слизь – не причина болезней. Она, скорее, их симптом. Есть много причин возникновения слизи. И одна из них – питание зерновыми.

Главный недостаток зерновых – это несбалансированность аминокислот: незаменимых (лизин, триптофан) в зерновых слишком мало, а заменимые содержатся в избытке, но они не играют никакой роли, так как полноценной здоровой крови (а значит, и клетки) даже без одного недостающего компонента создать невозможно.

Коварство зерновой пищи состоит в том, что из-за недостаточной сбалансированности аминокислот организм испытывает повышенную потребность в белковой пище. Так возникает переизбыток, за которым следует рыхлость, объемность тела, тяга к стимуляторам (животным продуктам, алкоголю), вслед за чем проявляется букет болезней.

Поэтому мой совет: не применяйте длительное время зерновые диеты, пусть даже и очень модные (типа Озавы), без зелени и овощей.

Продолжительная зерновая диета без зелени и овощей гарантирует развитие артрита, артроза, остеохондроза, ревматизма и проч.

Основоположник лечебного голодания в нашей стране профессор Ю. С. Николаев рассказывал: «До революции в Москве было немало извозчиков. Через год лошадка начинала хромать, заболевая от питания зерном. Тогда лошадку отправляли в деревню, чтобы она попаслась и выздоровела, а взамен из деревни брали новую лошадь. Через год деревенская лошадка превращалась в больную артритом, хромящую на все четыре ноги, а та, что год питалась зеленой травой, выздоравливала. Вот вам и тайна артрита».

Доктор Э. Денсмор пишет: «Еда, которая включает горох, хлеб, картофель, сахар, печенье и после обеда – десерт, должна также включать комплекс витаминов группы В, некоторое количество питьевой соды и адрес ближайшего специалиста по артриту и другим болезням». Лучше не скажешь!

Если у человека уже есть болезни пищеварения или недостает ферментов для переваривания, ему лучше полностью исключить продукты из ржи, пшеницы, ячменя, овса и заменить их настоями из этих зерновых. Эти настои можно употреблять с овощами, овощными салатами или их соками.

Но рис, гречневую крупу, кукурузу, а также картофель и соевые бобы разрешается принимать в сочетании с овощными салатами или их соками. В рисе, гречке, кукурузе нет глютена (клеякого вещества), которым богаты пшеница, рожь, ячмень, овес. Именно глютен создает условия для развития токсинов.

Почему злаки стали основной пищей человека?

Злаки – овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и прочие семена травянистых растений – созревают за короткий период, растут повсеместно, хорошо хранятся. Только по этим причинам они стали основой существования целых народов.

Но единственный допустимый зерновой продукт – это цельное зерно в сухом виде, считает Г. Шелтон. Все же он предостерегает против употребления зерновых при переходе на естественное питание. Причины тому следующие.

1. Человек – «плодоядное» существо, физиологически он не приспособлен к употреблению даже цельных зерен.

Состав пищи современного человека сильно изменился в угоду обстоятельствам, диктующим средства для сохранения жизни. Но человеческие гены остались неизменными. И это одна из причин некоторых «болезней цивилизации». Так, в еде наших предков злаки отсутствовали начисто. 65 % их еды составляли фрукты и овощи, а 35 % – мясо диких животных, имевшее в среднем лишь 5 % жира (в то время как говядина содержит 25–30 %).

2. Зерновые – пища крахмалистая. Она требует для своего усвоения значительно большего времени и энергетических затрат, чем фрукты, и гораздо труднее усваивается. «Злаковые и мучные продукты составляют основу питания так называемых вегетарианцев, которые не руководствуются никаким ясным принципом, кроме того, что нельзя есть мясную пищу. По этой же причине у них здоровье не лучше, и живут они не дольше, чем все остальные», – пишет Э. Денсмор, который называет все злаки «смертельным продуктом», а

не «продуктом жизни». Проводя свои исследования, он убедился, что «лучшее – это фрукты, а худшее – это злаки».

Когда картофель, муку, рис или любую крупу (как и мясо или бобовые) долго кипятят, получается студенистая слизь, как клей. Эта слизь очень скоро становится кислотой, загнивает и превращается в почву для развития грибов, плесени и бактерий.

Пищеварение – это тоже варка, сжигание. Кровь, как мы знаем, может усвоить только переваренную пищу в ее жидком состоянии. Но в начале пищеварения начинает выделяться слизь. В течение жизни кишечник и желудок постепенно покрываются слизью, которая может загнить, закупорить кровеносные сосуды и в конце концов привести к заболеванию крови.

Что же такое слизь? Это сумма болезнетворных веществ: мочевая кислота, яды, образующиеся в процессе обмена веществ, углекислота и т. д. Все эти продукты обмена веществ животного и растительного происхождения имеют одно свойство: они липкие. Приклеиваясь к оболочкам желудка и кишечника, эти вещества, накапливаясь постепенно, засоряют сосуды, легкие, сердце, почки, печень и другие органы, но, как известно, только чистый, здоровый, бесслизистый организм способен оказывать сопротивление болезням. «Единственными и действительно лакопотребляющими живыми существами могут быть птицы. Многие породы птиц, для которых зерно – единственная пища, съедают много зерна. Птицы имеют пищеварительную систему, совершенно отличную от пищеварительных систем других живых существ, и тем более человека. Но даже птицы кормят своих птенцов не зернами, а, как правило, насекомыми, фруктами и семенами» (Э. Денсмор).

3. Большинство злаковых некачественны.

4. В злаковых имеется избыток кислотности и недостаток кальция, так как в почве, из которой растение получает питание, почти всегда присутствует известь, а зернам нет необходимости иметь кальция больше, чем нужно для роста побега. Потребность же животных и человека в кальции очень велика.

Все исследователи-экспериментаторы, все натуропаты сходятся во мнении, что так усердно расхваливаемая злаковая диета вовсе не подходит человеку. У овса имеется дефицит базовых солей (микроэлементов), у риса – дефицит солей кальция, натрия и хлора, пшенице не хватает натрия и кальция. Всем злакам недостает йода, без которого здоровая жизнь невозможна.

5. Дефицит минералов – общий недостаток питания животных, получающих в основном злаковые. Поэтому в их рацион должна входить трава.

«Заявление, будто цельная пшеница является прекрасным питанием, – просто необоснованное высказывание сверхэнтузиастов-торговцев, – пишет Г. Шелтон. – Есть вегетарианцы, которых правильнее было бы назвать “зерноедками”. Они исключили из своего питания мясо и заменили его большим количеством злаков. Делают они это, как правило, потому, что им говорят, будто цельная пшеница – “самая прекрасная пища”, содержащая все элементы, в которых нуждается организм, да еще в правильных пропорциях. Эти люди употребляют не только слишком много злаков, от которых сами же страдают, но съедают их в таком виде, который вызывает брожение. Взять, к примеру, столь распространенную вареную овсянку, куда добавляют молоко и сахар. Это одна из самых худших комбинаций, которая когда-либо попадала в рот человека. Практически она неусвояема». Овсяные и кукурузные хлопья, ржаные изделия считаются питательными продуктами на том основании, что от них полнеют. На самом деле эти обожженные злаки напоминают обожженный древесный уголь. Считается, что они хорошо усваиваются, так как прошли тепловую обработку. Но мы знаем: все, что прошло тепловую обработку при высокой температуре или давлении пресса, лишено всякой биоэнергии и питательной ценности.

Диета, состоящая только из цельной пшеницы, не обеспечит жизни, здоровья и роста в идеальном виде. К такой диете необходимо добавить зеленую естественную пищу, количество которой должно превышать количество злаков по крайней мере в 3 раза.

Пшеница – самый кислотообразующий из злаков. Овес плохо влияет на зубы.

Рис, вероятно, лучший из злаков. Это основной продукт питания более половины человечества. Тем не менее, если к рису не добавлять зелени, морских водорослей, живой пищи, легко заболеть бери-бери. Витаминами и микроэлементами богата только серебристая чешуя риса. Рис необходимо употреблять неочищенным!

Очень опасно рекомендовать человеку диету, основанную на результатах экспериментов на животных. «Один и тот же питательный элемент имеет различное влияние на разные виды живых существ, – пишет Брэгг. – Кукуруза оказывается безвредной для птиц и голубей. Крысы также питаются ею без вреда для себя. Но кукуруза вызывает выраженный полиневрит у кроликов и цингу у гвинейских (морских) свинок. Обычно свиньи, питаемые только кукурузой, умирают от общего недоедания. На диете из полностью очищенных злаков почти все животные и люди заболевают полиневритом». Это говорит о недостатке витаминов группы В, С, А и минеральных веществ, а также о несбалансированности белка.

Зеленая кукуруза (в стадии роста) почти не содержит крахмала, но содержит много сахара. В последние 2–3 недели до созревания этот сахар превращается в крахмал, который нерастворим в воде и поэтому медленно подвергается расщеплению, что свойственно и другим злакам. Зеленая кукуруза относится к щелочеобразующим продуктам и не принадлежит к крахмалистым веществам, но зеленая кукуруза, отделенная от стебля, сразу начинает созревать и за 24 часа становится другим продуктом, превращаясь из щелочного в кислотный.

Лучше употреблять проростки пшеницы. А зерна молочно-восковой спелости (то есть незрелые) уже через 24 часа после срезания со стебля теряют целебные свойства.

Промышленная обработка злаков особенно ускорилась после усовершенствования процесса перемола.

Вегетарианцы обычно едят много злаковых, но для них было бы гораздо меньше вреда от умеренного употребления мяса в сочетании с «живой» зеленью и овощами.

Дело в том, что среди всех привычных источников крахмала злаки (кроме бобов и гороха) наиболее трудно поддаются усвоению. Они тяжелы для грудных детей и подростков, легко вызывают брожение и газообразование, а также интоксикацию. Чтобы переработать зерновой крахмал, организму требуется в 8–12 раз больше времени, чем на переработку картофельного крахмала.

На усвоение одного и того же количества крахмала пшеницы, кукурузы и риса требуется 2 часа, овса – 1,5 часа, а картофельного крахмала – 10 минут (по данным доктора Герзона). Все прикормы младенцев начинаются со злаковых, хотя доктор Денсмор предупреждает: «Злаки, зерна и все крахмалистые продукты бесполезны человеку, особенно детям, и тем более грудным. До года у ребенка не выделяются кишечные ферменты, необходимые для переработки крахмала, и в течение нескольких последующих лет эти ферменты не такие сильные, как у взрослых. Усвоение всех крахмалистых продуктов зависит от этих ферментов в кишечнике, в то же время финики, инжир, чернослив и другие фрукты, столь же питательные, как хлеб и другие злаковые, легко усваиваются, причем большая часть питательных веществ этих фруктов готова к усвоению и ассимиляции сразу после приема».

«До двухлетнего возраста, – утверждает Г. Шелтон, – ребенку нельзя давать никакого крахмала, а тем более крахмала злаковых».

До двухлетнего возраста человек только приспособляется к новой жизни на Земле.

Хлеб наш насущный

Чрезмерное употребление хлеба – один из неблагоприятных факторов современной жизни. Приготовленный из злаков, в основном лишенных витаминов и микроэлементов, так как все ценное осталось в отрубях, хлеб к тому же содержит соль, соду, дрожжи и ряд других добавок. Затем все это подвергается высокотемпературной обработке и употребляется 3–4 раза в день в самых неразборчивых сочетаниях с другими жирами, крахмалами и белками.

Хлеб стал одним из главных источников различных болезненных состояний.

Представляю, какой ужас вызывают такие заявления у читателя! И я пришла в отчаяние, когда узнала обо всем этом. Мы привыкли к хлебу. С этой привычкой трудно расстаться. Но факты – упрямая вещь. Мне говорят: «Нельзя сразу изменить диету здорового человека». А кто из нас знает здорового человека?

У вас нет названия для вашего скепсиса, головной боли, недомогания? Не надо ждать, когда вам его найдут врачи! Лучше следовать Разуму, который питается только достоверной информацией, а она говорит: употребление слишком большого количества хлеба, даже без других продуктов, разрушает здоровье. Но в сочетании с другими продуктами, да еще с животными (белковыми), хлеб причиняет еще большие неприятности.

Хлеб должен выпекаться из грубого зерна. Хлеб – продукт белковый и крахмалистый одновременно. Такие сочетания неудобоваримы. Кроме того, нашему организму вообще нужны аминокислоты, а не «чужеродные» белки.

Белок для своего усвоения требует много витамина С, витаминов группы В, поэтому любая белковая пища должна употребляться с зеленью, овощами или соками из них.

Необходимо хлеб посыпать отрубями. В салаты, супы, настои следует добавлять 1–2 чайные ложки отрубей в день.

Что необходимо знать об отрубях

Каждый знает сейчас, гемоглобин – наши красные тельца крови – не может быть построен без солей железа и меди. Железо, столь необходимое для создания гемоглобина, содержится исключительно в отрубях. Пшеничные отруби, например, содержат железа в 5 раз больше, чем пшеничная мука.

Отруби обычно шли в отходы. Только недавно их начали продавать как «добавки» к диетическим блюдам. Они богаты многими минеральными и щелочными основаниями, являются прекрасной клетчаткой, которая, хотя и не усваивается, необходима организму для очищения желудочно-кишечного тракта.

Запомните: «Белый хлеб и кофе – питание малокровных».

Но если вам трудно расстаться с привычкой есть хлеб, то употребляйте его в небольшом количестве, отдельно от другой, особенно белковой, пищи, присыпая отрубями и зеленью с легким слоем оливкового или льняного масла холодной выжимки (прессинга).

Какие выводы мы можем сделать по поводу злаков

Злаки не составляют какой-либо части естественного питания человека и не являются необходимыми для здоровья и жизни. История человечества говорит, что до недавнего исторического прошлого человек не употреблял злаков.

Лучше всего исключить злаковые полностью, особенно из питания грудных и малолетних детей. Если все же потреблять злаки, то только в цельном, неденатурированном и необработанном виде.

И в этом случае злаки должны составлять небольшую часть питания, причем всегда в соединении с большим количеством зеленых и других овощей, без присутствия других белков.

Фрукты нельзя сочетать с зерновыми никогда!

Для того чтобы гарантировать превращение крахмалов в сахара, **злаковые следует употреблять в сухом виде, а не в кашах или размоченными.**

Цельное зерно вместе с отрубями, промытое, просушенное и смолотое в кофемолке прямо перед подачей к столу можно в небольшом количестве добавить к овощному салату. Макароны, лапша, любая выпечка (бублики, булочки, торты и т. д.) – все это, как мы теперь видим, не просто «пустые» калории – это источник наших болезней. И уж если вы не можете с ними расстаться, то хотя бы дополняйте свежими овощами, количество которых должно быть в 3 раза больше.

Крахмальные овощи

Бобовые

Бобы, горох, фасоль, чечевица, соя, любые стручковые растения, содержащие много белка, являются тяжелой и вредной для человека пищей. Они увеличивают образование мочевой кислоты. Употреблять их лучше, когда они находятся в стадии молочновосковой спелости, в умеренных количествах и в сочетании с большим количеством листовых овощей.

Картофель, морковь, свекла, репа, тыква и др.

Картофель – полезный продукт в умеренных количествах и в сочетании с другими овощами. Его никогда не стоит употреблять с хлебом. Сок сырого картофеля очень полезен при диабете, запорах, малокровии и других заболеваниях, связанных с пищеварением.

(О других овощах см. «Приложение».)

Вареная растительная пища так же вредна, как и вареная животная пища. Само собой разумеется, что зерновые, как и консервированные фрукты, стерилизованные овощи стоят на одной ступени с любой вареной пищей, которая опасна для здоровья человека, образуя в его организме ничем не растворимую и ничем не выводимую соль щавелевой кислоты! Поэтому блюда из зерновых, консервированных и вареных овощей должны обогащаться зеленью, сырыми растительными продуктами или соками, полученными из сырых овощей.

Предвижу, что многие из читателей начнут возражать и обязательно здесь вспомнят о неудачах вегетарианского питания.

Давайте разберемся в ошибках вегетарианцев.

Ошибки вегетарианцев

Вегетарианская диета может быть даже опаснее обычной смешанной. Вегетарианцы употребляют большое количество хлеба, злаков и бобовых, богатых белками. Но злакособовая диета при недостатке зеленых овощей и свежих фруктов совершенно недостаточна. Ей не хватает энзимов, витаминов, микроэлементов, что и дает «кислый» остаток, нарушая кислотно-щелочное равновесие. Правильно питаются только те вегетарианцы, которые всегда употребляют в большом количестве зеленые овощи и фрукты.

Обилие блюд, употребляемых за один прием, тоже приводит к болезням. Даже при отсутствии мяса блюда вегетарианцев бывают так же многочисленны, а их комбинации так же несочетаемы, как и в обычной смешанной пище. Еще ошибки вегетарианцев в том, что они консервируют, засахаривают, подвергают тепловой обработке пищу, повторяя общие заблуждения традиционного питания людей.

Существует предубеждение, будто вегетарианство ведет к слабости. Это такое же заблуждение, как и мнение о том, что рак неизлечим. Дело в том, что, за редким исключением, к вегетарианству прибегают тогда, когда организм уже пострадал от неумеренного предыдущего питания.

Однако в таком случае Система здоровья Ниши протянет руку помощи людям и даст им надежду. Все будет зависеть от их энтузиазма, воли, терпения и веры и способности их организма к самоизлечению, а это при самом плохом прогнозе может дать хороший результат. Питаясь натуральной пищей, выполняя дважды в день Шесть правил здоровья, давая возможность своему телу получить как можно больше воздуха и воды, разумно уяснив все правила питания, человек имеет возможность полностью обновить свой организм, повысить уровень работы, коэффициент полезного действия целительных сил своего организма.

Было бы хорошо, если бы каждая хозяйка дома, каждая мать овладела знаниями в области питания, ввела бы их в свой быт и приучила бы своих детей, мужа, домочадцев к соблюдению Законов полноценного, здорового питания. Их ведь отменить невозможно. Их надо просто выполнять. Они действуют независимо от того, нравятся они вам или нет.

* * *

Теперь, когда мы познакомились с белками, следует познакомиться с жирами – следующим важным компонентом в нашем питании.

Что мы должны знать о жирах и холестероле

Жиры – это липиды, большая семья масел, различных жировых субстанций, включая жирные кислоты, холестерол и липопротеины – соединение холестерола с белком.

Жировая ткань животных и жировая ткань человека являются своего рода отстойниками, то есть в жировой ткани организм откладывает и накапливает самые различные токсические вещества.

В первую очередь – химикаты, которые применяются в сельском хозяйстве и в быту.

Эти химикаты, накопленные в жире животного, попадают в организм человека вместе с пищей. Так, профессор И. Сосонкин приводит пример, как у женщины, страдавшей от рака молочной железы, после удаления пораженной ткани обнаружили в ней пестициды. **Это говорит о том, что жиры, поступившие в наш организм с мясом животных, содержат в себе не только жирные кислоты, липиды и холестерол, но и целый ряд токсинов (ядов).** А наше здоровье зависит от того, насколько хорошо мы помогаем организму освободиться от продуктов интоксикации: пестицидов, шлаков, антибиотиков и гормонов, проникших к нам вместе с мясом животных!

«В проблеме жиров произошла большая путаница», – пишет И. Сосонкин.

Жиры разделяются на твердые («насыщенные» жиры) и жидкие («ненасыщенные»).

«Насыщенные» жиры твердеют при комнатной температуре. Это в основном жиры животного происхождения: сливочное масло, желток яйца, жир говядины (красного мяса), баранины, свинины, а также кокосовый и пальмовый жир.

Главная составная часть «насыщенных» жиров – холестерол. На основании этого их считали опасными.

Но кроме твердых, «насыщенных» жиров, есть жиры, которые остаются жидкими при комнатной температуре. Это маргарин, кукурузное, хлопковое масло и другие с низким количеством холестерина. Их считали долгое время менее опасными. Однако это вовсе не так. Все зависит от того, сколько, как, когда, с чем, в каком виде мы их употребляем.

Еще существуют мононенасыщенные жиры: оливковое масло, масло канолы, льняное и другие растительные масла, в которых эффект холестерина отсутствует. И эти жиры нам необходимы.

Как видите, проблема жиров не менее важна, чем проблема белков. Оказывается, есть жир вредный, опасный для нашей жизни и здоровья, а есть – жизненно необходимый. Американский доктор-кардиолог Уайт пишет: «Сто лет назад от коронарной болезни сердца и до срока в Америке умирало 10–15 % населения, сегодня – 50 %. Сто лет назад от рака умирало 6 %, сегодня умирает от рака 24 %, и эта цифра постоянно растет. **Причина этого скрыта в качестве употребляемого жира. Мы съедаем очень много вредного жира, особенно, когда едим вне дома и, наряду с этим, употребляем слишком мало жира, жизненно необходимого для организма – для наших клеточных мембран, для нормальной работы клеток, четкого функционирования организма**» (выделено мною. – М. Г.).

Чем же вредны для нас «насыщенные» жиры?

Твердые, «насыщенные» жиры, кроме холестерина, содержат в себе так называемые стеариновые кислоты. Стеариновых кислот очень много в красном мясе, в шоколаде и какао. Эти кислоты обволакивают эритроциты, красные шарики нашей крови, которые разносят кислород по всему организму. И тем самым ухудшают процесс снабжения кислородом головного мозга, сердца и других жизненно важных органов, блокируют капилляры. Это приводит к заболеванию крови, инсультам, инфарктам.

Стеариновые кислоты затрудняют работу пищеварительного тракта. Клейкий, жирный стул, мажущий унитаз, указывает на высокую концентрацию стеариновых кислот в кишечнике.

Холестерол – главная составляющая твердых («насыщенных») жиров. Мы привыкли считать, что холестерол – это враг сосудов, провокатор, вызывающий в организме сердечно-сосудистые и другие болезни. Но современные научные исследования открывают, что это не так.

Холестерол – это натуральная субстанция, необходимая для нормального функционирования организма. Он, как это многим ни покажется парадоксальным, играет важную роль в сохранении стенок и оболочек клеток, он просто необходим для смазки сосудистой системы многокилометровой капиллярной трассы. Он нужен также для формирования желчных кислот, необходимых при переваривании живому организму. Холестерол также необходим для формирования витамина Е, он отвечает за выработку в организме сотен гормонов, играющих важную роль в общем балансе здоровья человека.

Холестерол не растворяется в крови. Он связывается белками крови, образуя липопротеины, которые и циркулируют в крови.

Избыток холестерина откладывается на стенках сосудов! Если он откладывается в большом количестве, это способствует проявлению атеросклероза – инфарктам.

Кроме того, если в организме накапливается избыток жира, то со временем он откладывается в печени и может явиться причиной злокачественного перерождения ткани (раком).

Некоторые ученые убеждены, что бороться с холестерином можно, употребляя в большом количестве ненасыщенные жиры, овощные масла. Но другие ученые полагают, что это ошибочное мнение. Исследования показали, что дело не только в жирах. Важную роль играют соли магния и других минералов, точно так же, как и некоторые аминокислоты.

«Нужно разъяснить людям неправильность опасной идеи, что контролировать сердце и сосуды можно, избегая сливочного масла, яиц и молока. Это свехупрошенная идея – совершенно неправильная», – писал дважды Нобелевский лауреат, крупнейший ученый современности, биохимик Лайнус Полинг.

Крупный биохимик Техасского университета доктор Уильямс в своих исследованиях доказал, что богатая холестерином пища (красное мясо, яйца) содержит лецитин (его много и в сое), который помогает организму удерживать этот холестерин и предупреждает его накопление в стенках артерий. Поэтому, если у вас высокий холестерин, то это само по себе ничего не означает, так как, если у вас одновременно в крови присутствует лецитин, то он не даст этому холестерину выпасть в осадок. Опыты на животных показали, что яйца в больших количествах не вызывают атеросклероза. Они повышают холестерин в сыворотке крови, но так как одновременно в них содержится лецитин, то он предупреждает холестериновые отложения.

Истинной причиной отложения холестерина на стенках артерий является избыток простых углеводов в крови. Именно рафинированные углеводы способствуют его отложению, формируют склеротические бляшки. Вот так и образуется отрицательное взаимодействие углеводов и жиров.

«Если же мы полностью исключим из своего рациона яйца, мы лишим себя целого ряда ценных продуктов – минералов, витаминов, важных аминокислот и, главное, вот этого самого лецитина, который противостоит холестерину», – пишет профессор И. Сосонкин.

А вот чего следует избегать, так это жиров, подвергнутых температурной обработке. Тепловая обработка жиров скручивает, сплетает жировые молекулы. Витамины, минералы теряются, так как продукт подвергается отбеливанию и экстрагированию, а мы уже знаем, что жиры крайне необходимы нашим клеточным мембранам.

«Гидрогенизированные жиры подходят к нашим клеточным мембранам, как испорченный ключ к замку. Нужно стараться употреблять такие жиры как можно меньше, потому что они, кроме того, в процессе технологического их получения вступают в контакт с тяжелыми металлами, токсичными для организма» (И. Сосонкин).

Процесс гидролиза превращает жидкие растительные масла в «насыщенный», твердый жир. Его отбеливают, придают ему цвет, запах с помощью химических добавок. Таким образом, например, жидкое кукурузное масло превращается в густой, всем известный маргарин. Его используют для изготовления бесчисленного количества кондитерских изделий.

Но вот открытие!

«Холестерин, – пишет профессор И. Сосонкин, – всегда считали жиром, а вот исследования последних лет показывают, что это не жир, а кристалл, как бы микроскопическое битое стекло. Эта “стекляшка” впивается в стенку сосуда, и уже вокруг такого раздражителя начинает откладываться жир, образуя так ненавистные нам “бляшки” из холестерина и жира».

Организм человека усваивает всего 80 миллиграммов холестерина в день, и достигнуть нормального уровня холестерина можно, лишь снизив уровень потребления жира. В то же время есть группы людей с очень низким холестерином. Это раковые больные, ибо раковые клетки теряют способности вырабатывать холестерин самостоятельно, и они забирают его из крови. Таким образом, происходит искусственное снижение холестерина, что связано также с серьезными последствиями.

Сегодня не только врачи, все знают, что холестерин делится на «хороший» и «плохой», хотя деление примитивно. Специалисты выделяют обычно несколько видов холестерина:

LOL – «плохой» холестерол. Мы получаем его, употребляя продукты животного происхождения.

HOL – «хороший» холестерол. Присутствие его в крови помогает снизить уровень «плохого» холестерина. Содержится этот «хороший» холестерол главным образом в цельных зернах, овощах, в овощном масле и рыбе. Чем выше этот «хороший» холестерол, тем ниже общий, и тем ниже риск сердечнососудистых заболеваний.

Многие считают, что растительное масло можно употреблять столько, сколько хочется: в нем мало холестерина.

Но это не так. После употребления растительные масла продолжают оставаться в кровяном русле более 20 часов. За эти часы масло успевает обволакивать красные кровяные шарики – эритроциты, способствуя их склеиванию, создавая препятствия для циркуляции крови. При этом наши ткани лишаются кислорода на продолжительный период времени.

Поэтому думать, что, когда мы употребляем больше растительных масел вместо животных, уровень холестерина в крови снижается, – неверно.

Опыты показали, что **нет таких растительных масел, которые в союзе с холестерином не блокировали бы сосуды: только одни масла повреждают сосуды больше, другие – меньше.** А масло земляного ореха, например, образует склеротические «бляшки» скорее и в большем количестве, чем другие растительные масла. Мало того, оказалось, что земляные орехи вызывают аллергические реакции, в результате воспаляются стенки артерий, которые в таком случае и становятся стартовой площадкой не только для аллергии, но и для склероза.

Еще большие проблемы с растительными маслами возникли, когда их стали превращать в маргарин. Оказалось, что жиры его переходят из крови в ткани, насыщая их.

А это может способствовать злокачественному перерождению клеток.

Что же делать? Какой жир для питания следует выбрать? Никакой! Нам не нужны жиры, нам нужны жирные кислоты. Лучший уровень жира тот, который мы получаем, съедая непосредственно свежие овощи и комплексные углеводы. Именно поэтому Герберт Шелтон советовал салаты заправлять не маслом, а капустным или овощным соком.

И как уступку привычкам можно употреблять оливковое масло, но холодного прессинга, а также масло льняное. Организм получает жиры от семечек, орехов, семян и избытка углеводов.

В Голландии, как известно, не едят мясо, употребляя в основном овощи, фрукты, зерновые, орехи, семечки, бобовые. Это диктуется тем, что употребление лишних жиров животного или растительного происхождения обеспечивает будущие болезни сердца, диабет, рак. Тот, кто ест обработанное мясо, рискует приобрести болезнь сердца в 12 раз чаще вегетарианцев.

Диета, содержащая 65 % жира, уже за две недели вызывает диабет у 70 % людей. И наоборот: 50 % диабетиков-вегетарианцев могут перестать нуждаться в инсулине спустя четыре недели после смены диеты.

Употребление моркови и фруктов снижает инфаркты на 60 %; употребление овощей и рыбы – на 40 %.

Красное мясо, сухие колбасы, масло, жиры повышают риск инфаркта. Людям, перенесшим инфаркт, нужно немедленно переходить на естественную диету, и чем раньше, тем лучше.

* * *

Итак, обобщая все, что мы узнали о жирах, мы должны запомнить следующее.

Организм человека нуждается не в жирах, а в ненасыщенных жирных кислотах, которые природа приготовила ему в орехах и семечках, а также в таких растениях, как оливки, авокадо, косточки абрикоса, зерна миндаля и т. д.

Животные и тем более искусственные жиры для человека вредны. Они тормозят переваривание белков.

Подогретые жиры все канцерогенны. Это надо всегда помнить, когда употребляется вареная пища.

Однако «ненасыщенные» жиры: льняное, соевое, оливковое и другие масла – организму необходимы. **Особенно они необходимы для работы мозга.**

Жиры должны подаваться только к столу и использоваться в небольшом количестве. При этом чем старше человек, тем меньше он должен употреблять жиров.

Основными жирами в нашем рационе должны быть растительные нерафинированные масла (1–2 столовые ложки в день), сметана (1–3 чайные ложки в день), сливочное несоленое масло (17–20 г и только в пасмурные дни). После 65 лет эту норму надо снизить до минимальной, ограничиваясь лишь орехами, растениями и семечками.

Лучше всего жиры сочетаются с овощами и крахмалами, хуже всего – с углеводами.

Что касается рыбьего жира, который так усиленно дают для лечения и профилактики рахита, то надо знать следующее.

Исследования японского профессора Кацудзо Ниши дали ему основания сказать, что рыбий жир опасен. К. Ниши считал, что рыбий жир – жир животный, он обладает в избытке ретинолом (витамином А) и, как это ни покажется странным многим, в том числе и врачам, он способствует опухолеобразованиям и даже раку.

Я верю такому заявлению еще и потому, что в нашей семье рыбий жир пили я и мой отец, который хотел мне показать, как это «вкусно» и «совсем не противно». Ни моя мать, ни моя сестра рыбьего жира не пили. Через много лет оказалось, что только у меня и моего отца обнаружены были **ОПУХОЛИ**.

Но подробно о свойствах витамина А (ретинола) мы поговорим в главе «Витамины».

Сейчас очень важно усвоить одно: **рыбий жир опасен!**

Рыбий жир опасен!

* * *

Теперь, когда, надеюсь, мой дорогой читатель, вы поняли, что такое «опасные» жиры и что такое «полезные» жиры, нам предстоит познакомиться с углеводами – главными поставщиками нашей жизненной энергии.

Что необходимо знать об углеводах

Мы привыкли, что в перечислении трех главных компонентов питания углеводы всегда стояли на третьем месте. «Белки, жиры и углеводы», – говорим мы.

Сегодня оказалось, что углеводы должны занимать в организме первое место. Их требуется по сравнению с другими составляющими пищи человека 90 %, а остальные 10 % распределяются между **аминокислотами** (4–5 %), из которых организм строит свойственные человеческому организму белки; **микроэлементами** (3–4 %); витаминами (всего 1 %) и **жирными кислотами** (а вовсе не жирами!) – 1 % (всего 11 %!). Кроме того, для полноценной работы желудочно-кишечного тракта необходима клетчатка (балласт), которая не только способствует продвижению пищи по кишечнику, но и снабжает его микроэлементами.

Клетчаткой богаты растительные волокна фруктов и овощей, отруби зерновых, волокна зеленых съедобных растений и т. д.

Составной частью питания человека является также и вода, без которой в организме не может произойти ни одного биохимического процесса, ни очищения, а значит, и оздоровления организма.

Не забывайте: Вода – это еда, как и Воздух, Это тоже питание клеток и прежде всего – клеток мозга. Мы уже говорили выше, что без Воды Жизнь на Земле не могла бы зародиться, но без Воздуха она не продержалась бы ни одной минуты. Воздух – один из четырех компонентов (наряду с Водой, Пищей, Светом), которыми нас обеспечивает растительная пища, если мы не подвергаем ее никакой тепловой обработке.

Какие углеводы необходимы человеку?

Углеводы содержатся как в натуральных продуктах, так и в синтетических. Обычно их делят на простые углеводы и углеводы комплексные.

Простые углеводы включают в себя глюкозу и фруктозу. Эти компоненты представляют в основном фрукты, сухофрукты, мед и сладкие овощи – морковь, свекла и т. д.

Комплексные углеводы, кроме глюкозы и фруктозы, необходимых нашему организму, содержат также и сахарозу (сукрозу) и лактозу. Лактоза содержится в тростниковом сахаре, материнском молоке, свекольном сахаре. К трем годам человек уже не имеет ферментов для усвоения молока, т. к. у него нет уже лактозы.

Сахароза (сукроза) – самый вредный для здоровья организма продукт. Для своего усвоения он требует много кальция и витаминов группы В. Недостаток витаминов группы В вызывает серьезные заболевания крови, опорно-двигательного аппарата, зубов, состояния кожи, волос, ногтей, эндокринной и нервной систем.

Фруктовый сахар не содержит сахарозы. Однако промышленный, очищенный (рафинированный) фруктовый сахар обладает множеством других недостатков: он лишен энзимов, естественных витаминов, минеральных микроэлементов.

Поэтому лучше готовить дома сахар самим по рецепту академика А. Иоффе:

РЕЦЕПТ ФРУКТОВОГО САХАРА

750 г сахарного песка растворяется в 200 г кипяченой теплой воды, а затем добавляется 200 г натурального меда, который размешивают до возможно полного растворения. Если будет оставаться осадок, не следует огорчаться. Необходимо этот состав перемешивать деревянной ложкой 3 раза в день в течение 8 дней. Состав должен находиться при комнатной температуре, но ни в коем случае не на свету. На 9-й день сахароза под воздействием меда разложится на глюкозу и фруктозу. Так из «сахара-врага» вы получите «сахар-друг». Такой сахар можно употреблять и больным диабетом.

Часто на этикетках импортных продуктов можно встретить надпись «sugar free» (то есть свобода от сахара). Это означает, что в продукте нет сахара или сахарозы, но есть «полезные» сахара.

Что надо знать об очищенных рафинированных сахарах

В процесс получения этих сахаров обычно включают и белую муку. Продукты, из которых получают сахар, подвергаются температурной обработке, убивающей в нем энергию Жизни (энзимы), витамины и минералы. К тому же готовый рафинированный сахар может

сохранять в себе пестициды, которые использовались при выращивании сахарной свеклы или сахарного тростника. А в процессе обработки продукты проходят через стадию отбеливания субстанциями, приготовленными из костей животных. И если животные были больны, то это может стать невидимым и трудно распознаваемым фактором риска.

К рафинированному сахару относятся и сорбит, ксилит, декстроза (кукурузный сироп плюс сахароза). Декстроза – самый агрессивный сахар. Его обычно добавляют в обработанную для длительного хранения пищу (мороженое, крекер, кока-кола и тысяча других продуктов).

К простым сахарам относят и синтетический сахар, то есть сахар, приготовленный искусственным путем. Его создатели стремились получить малокалорийный и очень сладкий продукт. Первым представителем синтетического сахара стал **сахарин**. Его, как это ни удивительно, получают из каменноугольной смолы. **Спустя много лет наука установила, что сахарин может вызвать рак.**

Ксилит и сорбит также разновидности синтетического сахара.

Ксилит получали из кукурузного сахара, сейчас он снят с производства. **Сорбит** – из рафинированной глюкозы. Он входит в состав фруктовых соков, жевательных резинок и других продуктов.

Синтетическим сахаром был также продукт, который вырабатывался из древесины, но сейчас он употребляется редко.

Широкое распространение получили пакетики синтетического сахара на столиках кафе почти в каждой забегаловке, в аэропортах и кафе вокзалов. У них самые различные названия. Эти сахара являются составными частями многих напитков и продуктов.

Что же плохого в таком сахаре?

К сожалению, частое его употребление нарушает в организме равновесие между уровнем сахара и алкоголя, вызывая «синдром похмелья», а также тягу к их частому употреблению. Недаром «сладкоежек» называют в народе «сухими пьяницами».

Если ребенок или взрослый пристрастился к сладостям – это не менее опасно, чем пристрастие к алкоголю. Вначале – сладко, а потом полная зависимость: все время хочется еще и еще. От этого у многих детей и взрослых сладкоежек появляется быстрая утомляемость, головные боли (мигрени), бессонница, раздражительность, депрессия, головокружение, ухудшение зрения, боли в животе и самое страшное – серьезная прибавка в весе, а значит, нарушение обмена веществ и болезни.

Располневшие люди едят, казалось бы, не так много, но испорченный обмен веществ вызывает нарушение равновесия между вводом и выводом из организма неусвоенных веществ. Так начинают образовываться отстойники в теле: неусвоенные (лишние) и невыведенные продукты накапливаются, превращаясь в жир. Самое же страшное последствие, которое искусственные и рафинированные сахара оказывают на наше здоровье, – это то, что их употребление может способствовать образованию опухолей мозга и атеросклероза.

Поэтому советую вам: не увлекайтесь сладостями – в любых из них содержатся искусственные, синтетические сахара.

Тот, кто знаком с Системой здоровья Ниши, наверняка знает совет японского профессора Кацудзо Ниши: «Если вы едите сладкое или пьете алкогольные напитки (что одно и то же! – М. Г.), то в течение последующих 4–7 часов вы должны пропивать маленькими глоточками пресную воду хорошего качества в количестве в 3 раза больше выпитого алкоголя.

Вторая группа сахаров – комплексные сахара («живые» бобовые, овощи, зерновые, фрукты, орехи, семечки, не подвергшиеся тепловой обработке).

Уже в полости рта в процессе пережевывания они расщепляются под влиянием ферментов, выделяемых слюнными железами, и усваиваются в кровь, постепенно снабжая нас на многие часы энергией Жизни, создавая при этом щелочную (необходимую нам для здоровья) среду в крови.

Комплексные углеводы стимулируют клеточный иммунитет. А это единственная надежная защита от инфекций, злокачественных опухолей, артритов и других заболеваний. Сахара простые, рафинированные и синтетические расщепляются очень быстро, им не нужны ферменты поджелудочной железы. Но именно они, простые сахара, являются причиной быстрого сдвига в крови. Их воздействие на энергию Жизни человека очень временно. Известно, что при быстром подъеме уровня сахара в крови выбрасывается много инсулина.

И чем больше мы употребляем сахара, тем больше он накапливается в нашей печени в виде гликогена. А когда в печени образуется избыток гликогена, печень начинает выделять жирные кислоты (триглицериды, или жиры крови).

Триглицериды накапливаются у нас в виде жира. Вначале жир откладывается на бедрах, ягодицах (то есть в местах, наименее активно участвующих в движении); потом вокруг внутренних органов и на стенках сосудов – возникают атеросклеротические бляшки, которые являются причиной сосудистых заболеваний (инфарктов, гипертонии, кровоизлияний, атеросклероза).

Избыток простых сахаров и их превращение в жировые отложения может стать причиной не только избыточного веса (полноты), атеросклероза и его трагических последствий, но и причиной рака (кишечника, груди, простаты, женских половых органов).

Кроме всего прочего, организму из-за избытка сахара недостает кальция, страдают зубы, кости, опорно-двигательный аппарат.

Вынужденная ограниченность в движении вызывает ряд других болезней, потерю иммунитета.

Шоколад, какао, кофе, чай – вредны в равной мере с сахаром. Шоколад – это тот же рафинированный сахар, содержащий лактозу, молоко плюс до 50 % жира, подвергнутого тепловой обработке. Вместо шоколада и конфет приучите себя употреблять фрукты: в них 90 % углеводов. Но переходить исключительно на фруктовую диету не следует. Во фруктах недостает некоторых микроэлементов, необходимых нашему организму больше, чем витамины.

Сырые овощи – главные поставщики микроэлементов. Поэтому даже в разгрузочные «фруктовые» дни, следует съедать в отдельный прием овощной настой, можно с простоквашей или кефиром (вместо сметаны).

Многие думают, что похудеть можно, исключив из диеты жиры. Это не так. На самом деле нужно исключить избыток сахаров – как синтетических, так и натуральных (молоко, мед и даже сладкие фрукты).

Запомните: полнота – это нездоровье.

Известно, что обилие сладостей вынуждает поджелудочную железу вырабатывать инсулин. Избыток инсулина ускоряет формирование склеротических бляшек.

Сахар – главная причина нарушения основного обмена веществ.

Углеводы – главный компонент питания, но избыток углеводов (как, впрочем, и избыток любого компонента в питании) делает нас нездоровыми, полными, крадет молодость, ускоряет старость.

Если вы стремитесь к тому, чтобы потерять вес, и трудно его теряете, это значит, что у вас в организме поджелудочная железа выделяет слишком много инсулина, то есть в вашем рационе слишком много инсулина.

Профессор И. Е. Сосонкин пишет: **«Понять роль инсулина – значит разгадать причину прибавления веса».**

Если же мы, наоборот, очень быстро теряем вес, значит, наш организм недополучает инсулин, и нам необходимо пересмотреть диету, так как избыток углеводов заставляет нашу поджелудочную железу вырабатывать все больше инсулина. При этом уровень сахара снижается, и это сразу отражается на нервной системе – в первую очередь страдает головной мозг.

Как правило, мы не знаем о снижении сахара в нашем организме, но оно напоминает нам обилием своих проявлений – утомляемостью, нервозностью, бессонницей, головными болями, раздражительностью, обмороками, слабостью, сердцебиением, дрожанием головы, дрожанием рук, боязнью замкнутого пространства (клаустрофобия), различного рода спазмами, болями в суставах, мышцах, тягой днем ко сну и тягой к сладкому. На этом фоне может развиваться язвенная болезнь, появляются отеки век.

У детей, любящих сладости, появляется гиперактивность: такой ребенок ни минуты не сидит на месте, не умеет концентрировать свое внимание, отстает в учебе.

Наш мозг чувствует любые самые малейшие колебания сахара в крови. Снижение уровня сахара в крови – главная причина тяги к сладостям. И если эта тяга удовлетворяется высокоуглеводной пищей, сладостями, напитками, то создается порочный круг.

При гипогликемии (то есть при снижении сахара в крови) обычно врачи советуют перейти на орехово-овощную диету. Однако И. Е. Сосонкин считает, что этого не нужно делать, лучше, советует он, перейти на комплексные углеводы, освобождая организм от поступления простых сахаров в кровь.

Вот что он пишет: «Установлено, что для нормальной работы нервной системы и головного мозга в крови должно постоянно циркулировать количество углеводов, равное 2 чайным ложкам сахара».

Мы же едим значительно больше. Подсчитано, например, что в шоколаде (в 1 унции = 20 г) – 7 чайных ложечек сахара. В жевательной резинке – $\frac{1}{2}$ чайной ложечки, в торте, покрытом шоколадом, – $\frac{1}{12}$ его часть содержит 15 чайных ложек сахара; $\frac{1}{10}$ часть бисквита содержит 6 чайных ложечек сахара. В одном пончике – 6 чайных ложечек сахара. Яблочный пирог – $\frac{1}{6}$ его часть содержит 12 чайных ложечек сахара.

Мы перегружены углеводами. Человек в своем эволюционном развитии никогда не употреблял столько сахара. Технология очистки пищи, все возрастающее и возрастающее производство лекарств привели человечество к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Если мы хотим жить дольше, нам необходимо в корне менять свои привычки.

Каким образом?

1. Ограничить употребление рафинированных продуктов.
2. Употреблять продукты, содержащие комплексные сахара: овощи, бобовые (фасоль, горох, арахис), цельные крупы, картофель, тыкву, фрукты и т. д.

Надо помнить, что есть овощи, очень богатые крахмалами. Это те, что перечислены выше. А из крахмала, как мы знаем, образуются углеводы.

Есть овощи умеренно крахмалистые — морковь, свекла, цветная капуста, брокколи.

Есть овощи малокрахмалистые — редис, спаржа, латук, сельдерей, капуста, листья свеклы, репы, огурцы, щавель, шпинат, лук, баклажаны, перец сладкий, помидоры, чеснок.

Но больше всех богаты комплексными углеводами фрукты.

До поры до времени здоровый человек может кушать все, что ему хочется. Но если возникли проблемы со здоровьем, вы должны срочно подумать, как изменить свою диету.

Даже тяжелые больные могут продлить свою жизнь, успешнее бороться с болезнью, если по совету специалиста сумеют правильно организовать свое питание.

Если же ставка в основном будет на лекарства и уколы, то вряд ли вы сможете победить болезнь. Наоборот, скорее всего, произойдет ухудшение. Лучше сразу убрать из диеты простые сахара, животные жиры, сократить количество всех жиров и крахмалов в дневном рационе.

* * *

Теперь, когда мы познакомились с природой белков, жиров и углеводов, мы должны понять, что дают нам микроэлементы и витамины, в каких источниках и сколько мы можем найти эти необходимые ингредиенты здорового, полноценного питания и как эти знания использовать каждой хозяйке на своей кухне, чтобы обеспечить радостью и здоровьем свою семью.

Микроэлементы

Микроэлементы – соли Земли и металлы Жизни

Микроэлементы известны уже давно, но лишь совсем недавно они получили признание как необходимые для Жизни вещества. Микроэлементы – это «пища главным образом для желез внутренней секреции», точнее говоря – для ферментов (энзимов), так как они являются катализаторами жизненно важных процессов. В воздействии на организм все микроэлементы взаимосвязаны и взаимозависимы. Потребности человека в этих «металлах Жизни» очень индивидуальны.

Минералы составляют всего 4 % массы тела каждого из нас. Половина этого количества входит в состав твердых частей организма: костей, зубов, ногтей, волос, мягких тканей, остальное находится в крови, в межклеточной и внутриклеточной жидкостях. 70–80 % массы нашего тела составляет вода и растворимые в ней газы – углерод, водород, азот и кислород, причем больше всего в нашем организме кислорода – около 60 % массы тела, углерода – около 17 %, водорода – около 10 %, азота – только 3 %.

Мы представляем собой как бы микромир. В нашем организме можно найти почти все микроэлементы, находящиеся в Природе (натрий, калий, магний, кальций и др.), но в разных количествах.

Например, кальция – 1,5–2,2 %, фосфора – от 0,8 до 1,2 %. Остальные микроэлементы – калий, сера, натрий, хлор и магний – исчисляются лишь в сотых долях процента. Так, железа и магния в теле человека содержится всего 0,0003 %, меди – 0,00015 %, йода – еще меньше (около 0,00004 %); а таких микроэлементов, как кремний, цинк, фтор, литий, селен, – лишь следы. Но все они одинаково важны для нашей жизни и здоровья и ценны, так же и витамины.

Эра компьютеров позволила понять роль микроэлементов в нашей жизни. Сегодня мы знаем, что среди всех микроэлементов, присутствующих в нашем организме, 25 нужны для поддержания здоровья, из них 18 абсолютно необходимы, а остальные очень полезны. Определенные дозы каждого из них помогают человеку поддерживать баланс в обмене веществ, создавать его здоровье. При этом вопрос вовсе не в том, откуда мы получили микроэлементы – из пищи или воды, а в том, может ли организм усвоить их.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.